

DATES DU SÉJOUR
06 au 12 Juillet 2024

Pyénées

Vallée de Cauterets

Séjour de 7 Jours / 6 Nuits - 5 jours de rando



DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Avec Cauterets comme camp de base, nous randonnerons en étoile depuis un Gîte sympathique proposant une cuisine locale et des chambres avec salle d'eau. Au programme, 3 randonnées à la journée sur les hauteurs de Cauterets et à Gavarnie, une journée détente avec balade et temps libre puis nous monterons 2 jours dans le vallon du Lutour avec une nuit au refuge d'Estom (avec douches).

Cette semaine permet, avec des randonnées de niveau 2, de se mettre en jambe pour l'été ou constitue un objectif en soi avec des randonnées accessibles de toute beauté. L'aspect culturel, la convivialité et la gastronomie sont aussi au rendez-vous.

Votre accompagnateur en montagne vous partagera sa longue expérience de la randonnée, sa passion de la montagne et vous fera traverser de ces lieux emblématiques de l'âme des Pyrénées.

POINTS FORTS

- ❖ Belles randonnées à la journée et une nuit en refuge,
- ❖ Possibilité de profiter des Thermes après les randonnées et lors de la journée de récupération,
- ❖ Les conseils de l'accompagnateur pour marcher sans forcer et s'initier à la randonnée en itinérance,
- ❖ Petit groupe limité à 8 personnes,
- ❖ La gastronomie locale,
- ❖ La beauté de la ville de Cauterets.

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY
04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1
IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

PROGRAMME DU SÉJOUR



JOUR 1 : Samedi

Rendez-vous à Cauterets au Gîte d'étape Beau Soleil pour 18h.

Possibilité d'arriver Gare de Lourdes (co-voiturage à organiser ou bus pour rejoindre Cauterets en 30 minutes)

Arrivée à l'hébergement. Installation dans les chambres.

Repas compris : Dîner au gîte vers 19h30.

Nuit 1 à Cauterets : au Gîte « Beau Soleil »

JOUR 2 : Dimanche

Randonnée au plateau du Lisey. Nous apprécierons les belles forêts et la quiétude de ce plateau d'altitude. Nous croiserons peut-être le pic noir dans ces forêts de hêtre, sapins pectinés, pins sylvestres et mélèzes.

Marche douce et ombragée sur un beau sentier qui fait partie de notre bien commun.

700 m de dénivelé positif - 700 m de dénivelé négatif

11 km - 6 heures de marche effectives

Repas compris : Dîner au gîte vers 19h30.

Nuit à Cauterets : au Gîte « Beau Soleil »

JOUR 3 : Lundi

Découverte du cirque de Gavarnie qui est un espace naturel préservé exceptionnel classé au Patrimoine Mondial de l'Humanité par l'Unesco. Cette randonnée nous permettra de nous immerger dans l'ambiance de ce cirque surplombé par la brèche de Rolland, la dalle des Saradets et le sommet du Taillon culminant à 3144 m. Nous prendrons un peu de hauteur pour apprécier un autre point de vue, retour par le sentier qui passe au Challet de Pailla.

600 m de dénivelé positif - 600 m de dénivelé négatif

8 km - 4 heures de marche effectives

Repas compris : Dîner au gîte vers 19h30.

Nuit à Cauterets : au Gîte « Beau Soleil »

JOUR 4 : Mardi

Depuis le pont d'Espagne, nous monterons au Lac de Gaube puis nous avancerons vers le refuge des Oulettes de Gaube. Le seigneur de ces lieux, j'ai nommé le Vignemale (3298 m) se dévoile au bout du chemin.

600 m de dénivelé positif - 600 m de dénivelé négatif

12 km - 7 heures de marche effectives

Repas compris : Dîner au gîte vers 19h30.

Nuit à Cauterets : au Gîte « Beau Soleil »

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

JOUR 5 : Mercredi

Randonnée de récupération physique le matin de 9h30 à 12h au départ du Gîte. Au programme : exercices d'échauffement, alternance d'exercices de respiration et de marche, étirements, scan corporel. Echanges sur le ressenti des premiers jours de randonnées, préparation et conseils sur les jours suivants, précisions sur les affaires à emporter pour les deux jours de rando avec nuit en refuge.

Après-midi libre, shopping, visite de la ville, thermes ou farniente au Gîte.

150 m de dénivelé positif - 150 m de dénivelé négatif

3 km - 2 heures de marche effectives

Repas compris : Dîner au gîte vers 19h30.

Nuit à Cauterets : au Gîte « Beau Soleil »

JOUR 6 : Jeudi

Vallée de Lutour pour rejoindre le refuge d'Estom et le Lac d'Estom. Lieu propice pour s'immerger et se dépayser au cœur de la montagne. Pour ceux qui voudrait marcher un peu plus, nous irons en direction du col de Labas et du col d'Arraillé pour avoir une vue suplombante sur le lac et le refuge d'Estom où nous passerons la nuit.

750 m de dénivelé positif - 100 m de dénivelé négatif

8 km - 6 heures de marche effective

Repas compris : Dîner au refuge

Nuit au refuge

JOUR 7 : Vendredi

Vallée de Lutour, option suivant l'horaire pour s'élever vers le lac d'Estibe Aute ou le refuge Russell et redescende sur Cauterets, récupération des affaires laissées au Gîte à Cauterets.

Débriefing de la semaine, pique-nique et tourte aux fruits rouges de Cauterets pour clôturer ce séjour sportif, culturel et gastronomique.

100 m de dénivelé positif - 750 m de dénivelé négatif

8 km - 5 heures de marche effectives

Fin du séjour à 15h sur Cauterets

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant notamment en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants, de la disponibilité des hébergements ou tout autre événement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

ACCUEIL

Le Jour 1, RDV à 18h au Gîte le beau soleil.

DISPERSION

Le Jour 7, fin du séjour à Cauterets à 15h00.

ENCADREMENT DU SÉJOUR

Nom / Prénom de l'accompagnateur : Pascal / MAIRE

N° de téléphone : 06 77 14 59 99

Adresse e-mail : pascalmaire@randonature.fr

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 5 personnes

Nombre de participants maximum : 8 personnes

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Facile / *Moyen* / Difficile / Très difficile

Niveau de difficulté physique : 2 sur 4

Accessible à tout randonneur pouvant marcher 7 heures par jour et réaliser 800 m de dénivelé.

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Type d'hébergement et catégorie : Gîte et une nuit en Refuge avec douche

Type de chambre pour le séjour : Chambre de 2 à 4 places

Services inclus : *les draps sont inclus, prévoir votre linge de toilettes*

Hébergement en **demi-pension**

Repas : *Diner le soir au Gite et en refuge, prévoir les pique-niques non inclus.*

TRANSFERTS INTERNES

Aucun

PORTAGE DES BAGAGES

Aucun

DATES DU SÉJOUR

6 au 12 Juillet 2024

PRIX DU SÉJOUR

775 €

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état,
- L'hébergement en « Gîte », 5 nuits en chambre de 2 à 4 personnes (draps fournis),
- L'hébergement en refuge, une nuit,
- 6 jours de demi-pension en Gîte ou refuge.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déplacement aller/retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Les pique-niques des midis, (possibilité de faire des courses sur place),
- Les boissons et les achats personnels,
- Les assurances, les frais de dossier d'AEMV de 15 € / dossier,
- Les autres activités, Thermes, Piscine, Tennis, ...
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

- Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours,
- Thermos (facultatif) et au moins un litre d'eau,
- Gants et lunettes de soleil indice 3,
- Chaussures de marche montante et imperméable, vêtements : Veste imperméable de type Gore-Tex avec capuche, Pantalon de randonnée d'Hiver, Chaussettes de randonnée en laine, T-shirt manches longues respirant, une veste polaire,
- Jumelles et appareil photo (facultatif),
- Coordonnée d'une personne à prévenir en cas d'accident, papiers d'identité, Sac à dos 30 litres minimum, Duvet léger ou drap sarcophage « sac à viande » pour la nuit en refuge,
- Maillot et serviette pour les Thermes, crème solaire et stick à lèvres (écran total).

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité,
- Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie pour un séjour dans l'UE / EEE ou en Suisse,
- Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs,
- **L'assurance assistance / rapatriement est obligatoire.** Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance / rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.

POUR EN SAVOIR PLUS

Pour toute question, n'hésitez pas à contacter votre accompagnateur montagne. Il est passionné par la vie de la montagne, vous partagera sa longue expérience de la randonnée. C'est un lieu qu'il connaît bien pour l'avoir fréquenté depuis ses plus jeunes années.