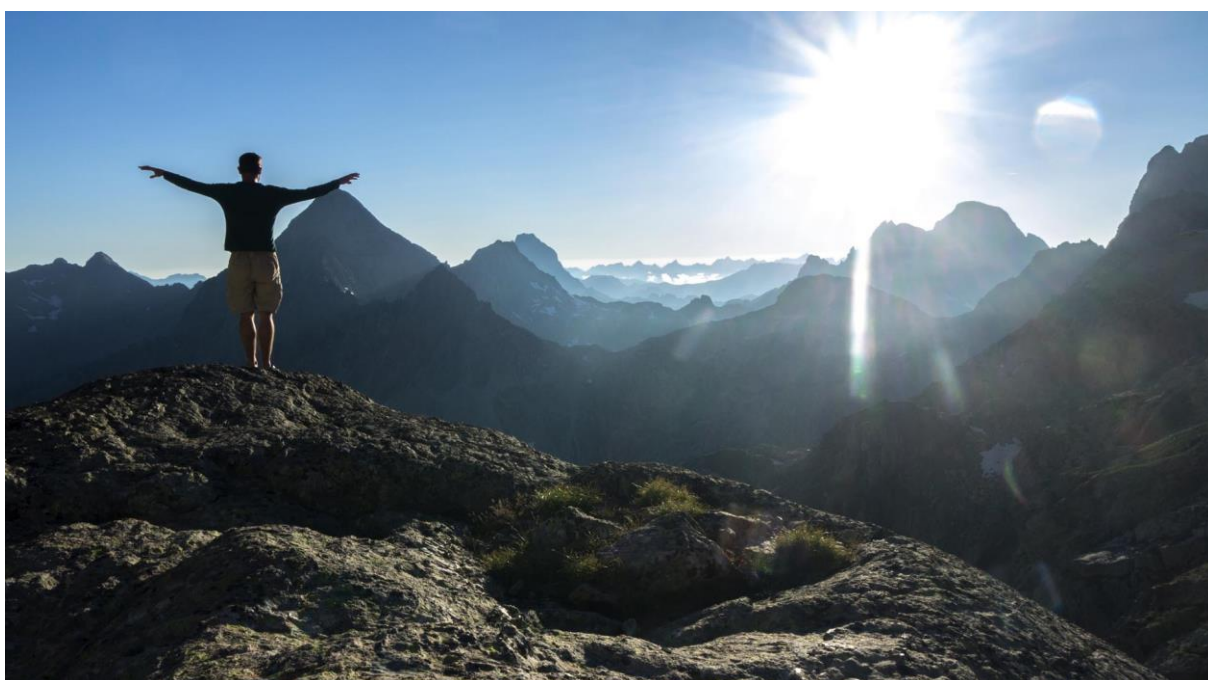




Fugues en Montagne
Lieu-dit Le Laus - 05100 Cervières
07.64.42.99.65
contact@fuguesenmontagne.com

Randonnée à Gavarnie : merveille des Pyrénées ! Été 2024

Séjour en étoile accompagné du dim. 30 juin au vend. 5 juillet 2024
6 jours / 5 nuits / 5 jours de randonnée



Cette escapade prévue pour des fugueurs sportifs vous emmènera au cœur de la chaîne centrale des Pyrénées pour y découvrir le merveilleux massif de Gavarnie et du Mont Perdu, où se trouvent tout simplement les plus hautes montagnes calcaires d'Europe !

Depuis le village de Gavarnie, où vous serez hébergés à l'hôtel, nous arpenterons au fil d'itinéraires originaux les incontournables cirques d'Estaubé, Troumouse et Gavarnie, fruits d'un extraordinaire imbroglio géologique et colossaux témoins de l'érosion glaciaire classés au patrimoine mondial de l'Unesco et couverts par un parc national.

Durant cette semaine, programmée en début de saison pour éviter la cohue des grands sites touristiques, nos pas nous porteront parfois en Espagne, parfois hors sentier, parfois encore à la recherche d'animaux ou de fleurs endémiques et remarquables... mais toujours dans de spectaculaires décors de haute montagne, dont le souvenir vous marquera longtemps !

LES PLUS DE VOTRE SÉJOUR

- *Un hébergement avec vue sur le cirque de Gavarnie*
- *Un site naturel unique en Europe (Unesco / parc national)*
- *Des décors majestueux et de haute montagne*
- *Des itinéraires exigeants et peu fréquentés*
- *Un plongeon dans l'histoire naturelle et humaine des Pyrénées*

PROGRAMME

Dimanche 30 juin : Accueil et présentation du séjour

Rendez-vous à partir de 17h30 à l'hôtel « Le Compostelle », situé Rue de l'Eglise à Gavarnie (65120). Installation dans vos chambres puis, à 18h15, pot d'accueil et présentation du séjour.

Lundi 1^{er} juillet : boucle sauvage dans le Cirque d'Estaubé

Nous commencerons la semaine en douceur, avec une jolie boucle dans le cirque d'Estaubé qui vous mettra immédiatement « dans le bain ». La traversée du plat d'Ailhet, surplombé de sa belle cascade, vous transportera au temps des glaciers ! L'itinéraire réservera aussi une courte portion hors-sentier, lors de laquelle vous aurez peut-être l'occasion d'observer des edelweiss, voire même – pour les plus chanceux – l'occupant le plus discret et bariolé du cirque : le Tichodrome échelette !

Distance : 15,5 km

Dénivelé : 650 D+/-

Mardi 2 juillet : le chaos glaciaire du cirque de Troumouse

Cette seconde journée vous fera littéralement embrasser les paysages majestueux de la vallée de Héas, fermée par le plus vaste des trois cirques : Troumouse (plus de 10 kilomètres de circonférence) ! Au fil de notre boucle, nous randonnerons dans d'impressionnants – mais praticables ! – chaos glaciaires, les yeux portés tant vers le ciel, théâtre du ballet aérien des grands rapaces, que sur « les sols » que nous foulerons, témoins d'une incroyable histoire géologique !

Distance : 14 km

Dénivelé : 770 D+/-

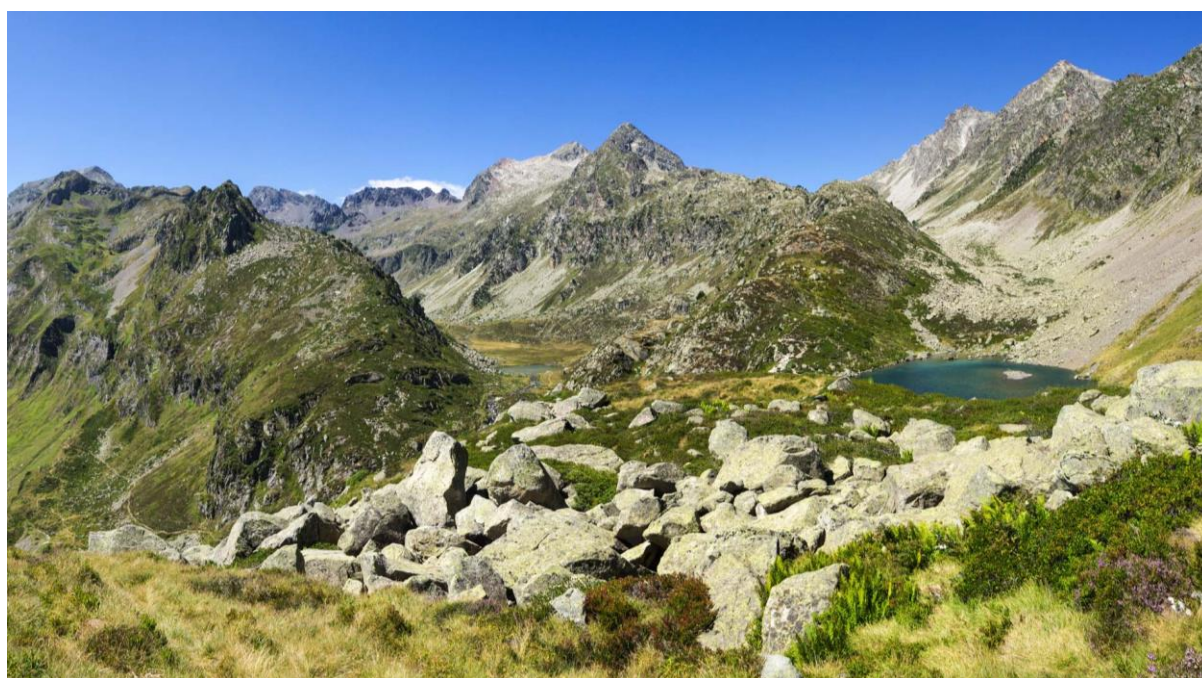
Mercredi 3 juillet : le Grand Tour du cirque de Gavarnie

Emblématique et de renommée internationale, Gavarnie est le plus connu des trois cirques, et pour cause : profonde entaille dans le calcaire dominée par des parois de plus de 1500 mètres de hauteur, abritant la plus haute cascade de France métropolitaine (281 mètres !), le Cirque de Gavarnie, tout simplement, impressionne ! Notre itinéraire, en boucle, empruntera des sentiers en balcon, moins fréquentés, et vous offrira des vues panoramiques et majestueuses sur le cirque tout au long de la journée.

Option : depuis l'Hôtellerie, il est aussi possible de monter jusqu'au pied de la Grande Cascade (+250 mètres / 1h15). Cependant, il s'agit de l'itinéraire « classique » qui est donc souvent très fréquenté.

Distance : 14 km

Dénivelé : 950 D+/-



Jeudi 4 juillet : le chemin caché de l'Escuzana

Cette quatrième randonnée sera la plus longue et sportive du séjour. Elle se déroulera en grande partie en Espagne, où nous emprunterons un itinéraire longtemps oublié, et récemment redécouvert : la Faja de l'Escuzana, qui offre des cheminements et des ambiances absolument grandioses, tant le versant espagnol illustre le rôle de barrière climatique des montagnes. Nous passerons ensuite par l'impressionnante Brèche de Roland pour rebasculer côté français, et revenir à notre point de départ.

Option : une fois au col de l'Escuzana, il est possible de gravir le sommet du Mondarruego, légèrement au sud (+100 mètres / 45 min), qui offre un belvédère saisissant sur le canyon d'Ordesa !

Distance : 15,5 km

Dénivelé : 1050 D+/-

Vendredi 5 juillet : lacs en brochette

Durant cette dernière journée, nous cheminerons en aller et retour, depuis les Granges de Bué, au fil d'une succession de lacs de montagne, avec chacun leur propre caractère ! L'objectif du jour sera d'atteindre le lac Noir, dissimulé en surplomb d'un magnifique et sauvage vallon suspendu, pour y déjeuner. Selon les années, nous aurons peut-être la chance de déguster en chemin quelques framboises et myrtilles, pour clore cette belle semaine avec gourmandise !

Distance : 13 km

Dénivelé : 1000 D+/-



IMPORTANT : nous nous réservons le droit de modifier le programme quelles qu'en soient les raisons (conditions météorologiques, condition physique et niveau technique des participants, coups de cœur de l'accompagnateur...). Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt : pour votre sécurité et pour rendre votre séjour le plus agréable possible.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous à partir de **17h30** à l'hôtel « **Le Compostelle** », situé Rue de l'Eglise à Gavarnie (65120). Installation dans vos chambres puis, à 18h15, pot d'accueil et présentation du séjour.

Arrivée en voiture :

Depuis le nord-est : par l'A64 en direction de Bordeaux jusqu'à la sortie 12 (Tarbes Ouest - Lourdes) / Lourdes / Argelès-Gazost / Luz-St-Sauveur / Gèdre / Gavarnie

Depuis le nord-ouest : par l'A64 en direction de Toulouse jusqu'à la sortie 11 (Lourdes - Soumoulou) / Lourdes / Argelès-Gazost / Luz-St-Sauveur / Gèdre / Gavarnie

Parking :

Vous pourrez stationner toute la semaine sur le parking gratuit de notre hébergement.

Arrivée en train :

Gare SNCF de Lourdes :

Depuis Paris Montparnasse : TGV direct (4h50) ou TGV + INTERCITE (6 à 7h)

Depuis Paris Austerlitz : train de nuit INTERCITE (10h)

Depuis Lyon Part Dieu (via Montpellier et Toulouse) : TGV + INTERCITE + TER (7h20)

Depuis Lille (via Paris) : TGV (7h avec changement de gare à Paris)

Depuis Bordeaux : TGV (2h30) ou TER (3h15)

Depuis Toulouse : INTERCITE (1h50) ou TER (2h25)

Navette :

Pour ceux qui arrivent en train et désirent bénéficier de notre **service gratuit de navette**, nous vous donnons **rendez-vous le dimanche 30 juin à 16h en gare SNCF de Lourdes**.

DISPERSION

Le séjour se termine vendredi 5 juillet, à l'issue de la dernière randonnée, aux alentours de 16h. Au retour, nous pourrons boire le verre de l'amitié, avant de clore définitivement le séjour.

Retour en train :

Notre navette gratuite vous déposera le **vendredi 5 juillet en gare SNCF de Lourdes à 18h au plus tard**, après notre dernière randonnée (départ du train de nuit pour Paris Austerlitz à 19h18).

HÉBERGEMENT AVANT OU APRES LE SEJOUR

A Gavarnie :

- Le Compostelle Hôtel - Rue de l'Eglise - 65120 Gavarnie
www.compostellehotel.com/

Autour de Luz-Saint-Sauveur

- Office de Tourisme de Luz-Saint-Sauveur - 05 62 92 30 30
www.luz.org/obt_heb/

Autour d'Argelès Gazost

- Office de Tourisme Vallée de Gavarnie - 05 62 97 00 25
www.valleesdegavarnie.com/ete/mon-voyage/hebergements



FORMALITÉS

Formalités santé :

Pour connaître les mesures COVID en vigueur dans nos séjours, consultez la page Infos COVID sur notre site internet. Ce sont les conditions du moment, nous ne manquerons pas de vous informer si elles devaient évoluer.

Formalités passeport et visa :

Durant les randonnées vous devrez être en possession des documents suivants :

- Carte nationale d'identité (ou passeport ou permis de conduire) ET carte vitale
- Le dépliant de votre assurance voyage "MMA Assistance" reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nous) OU de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

NIVEAU ▲▲▲▲

Durant ce séjour, vous marcherez cinq jours consécutifs de 5 à 8 heures par jour, avec une intensité progressive au fil de la semaine. Les dénivelées positives et négatives quotidiennes seront comprises entre 600 et 1050 mètres, au fil de randonnées se déroulant pour partie hors sentier et/ou dans un terrain de haute montagne, avec des portions de sentiers ponctuellement un peu techniques.

Des options sont possibles sur certains itinéraires en fonction de la forme et des envies du groupe, auxquelles votre accompagnateur s'adaptera.

Ce séjour s'adresse donc à un public de randonneurs plutôt sportifs. Aussi, si vous vous sentez plus proche d'Homer Simpson que de Thomas Pesquet (ou Novak Djokovic !), n'hésitez pas à faire un peu d'exercice avant de venir. Bien que ce séjour se veuille progressif et accessible, il nécessite un minimum d'entraînement et d'endurance !

HÉBERGEMENT

Vous logerez dans le charmant hôtel « Le Compostelle », établissement indépendant et familial tenue par Sylvie, notre hôte. Niché au cœur du village de Gavarnie, notre hébergement bénéficie d'un cadre naturel unique, calme et à couper le souffle. La répartition du groupe se fera par chambres doubles (chambre single possible avec supplément, sous réserve de disponibilité), équipées de sanitaires, et offrant le plus souvent une vue sur le Cirque !

Après les randonnées vous pourrez profiter des espaces communs en rez-de-chaussée (coin TV ou lecture, salon, accès au wifi libre et gratuit...), de la terrasse face au Cirque ou encore d'un espace nature avec belvédère !

L'hôtel est également doté d'un parking privé, sur lequel vous pourrez stationner gratuitement pour la durée de votre séjour.

Enfin, la situation privilégiée de l'hôtel vous donne accès au cœur du village de Gavarnie (alimentation, magasins de sports...).

Vous pouvez voir les photos de notre hôtel sur le lien suivant : [Le Compostelle Hôtel à Gavarnie](#)

IMPORTANT : aucune inscription ou demande particulière de votre part ne sera prise en compte directement par l'hébergeur qui n'est pas responsable du planning ni de l'organisation de ce séjour. La répartition des chambres et autres détails liés à l'hébergement, se font exclusivement entre l'hôtelier et Fugues en Montagne. Merci de votre compréhension.



RESTAURATION

Tout au long du séjour, vous dégusterez des mets élaborés à partir de produits locaux, représentatifs de la gastronomie pyrénéenne et gasconne.

- Le petit déjeuner : continental, il vous sera servi à table et sera adapté à la journée de randonnée qui s'annonce (pain, beurre, miel et confitures, yaourts, céréales, fruits, fromage et jambon, chocolat ou café ou thé, jus de fruit...).
- Le pic-nic : des pic-nics variés, originaux et copieux seront préparés chaque jour par votre accompagnateur (salades composées, fromages et charcuterie de pays, pain au levain sous mention nature et progrès, amuse-bouche et autres « grignoteries », fruit ou dessert...). Une boisson chaude (thé ou café) viendra ponctuer ce délicieux moment. Vous devriez tenir jusqu'au goûter !

La pause pique-nique sera l'un des moments forts de ce séjour en termes de partage et de convivialité. Pourquoi n'en profiterions nous pas pour déguster quelques spécialités culinaires de votre région que vous aurez pris soin d'apporter dans vos bagages?

- Le dîner : les dîners se dérouleront dans le restaurant partenaire du Compostelle Hôtel, à Gavarnie (entrée / plat / dessert). Les boissons sont en supplément.

ENCADREMENT

Par Geoffroy, accompagnateur en montagne diplômé et passionné, fin connaisseur des lieux.

Il sera systématiquement équipé d'une trousse de premiers soins et d'une paire de jumelles.

GROUPE

Le groupe sera composé de **6 personnes** au minimum et **8 personnes** au maximum.

Si le groupe ne se compose que de 5 personnes, avec l'accord de tous et moyennant un supplément de 70€/personne, nous sommes en mesure d'assurer le séjour.

TRANSFERTS INTERNES

Si l'une des randonnées démarre directement de notre hébergement, quatre d'entre elles nécessiteront tout de même de courts transferts vers leur point de départ. A cette fin, Fugues en Montagne mettra un minibus à disposition du groupe.

PORTAGE DES BAGAGES

C'est un séjour en étoile. Vous porterez uniquement vos affaires de la journée : vêtements, pique-nique et boissons.

MATÉRIEL FOURNI

Pour la randonnée, nous pouvons fournir des bâtons de marche aux participant(e)s qui le souhaitent.

Pour les pic-nics, nous vous fournirons tout le nécessaire à chaque participant(e), et notamment : le contenant individuel pour la salade, des couverts et des gobelets, le tout dans un sac en tissu à glisser dans votre sac à dos ! Votre accompagnateur sera également muni de deux petites thermos pour le café ou l'eau chaude.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

En matière vestimentaire la règle d'or est : faites avec ce que vous avez et ça ira très bien comme ça ! Néanmoins, s'équiper pour la randonnée estivale en montagne et à haute altitude nécessite de parer aux amplitudes thermiques plus importantes (et à leurs conséquences, comme le vent) propres au climat montagnard.

Si vous investissez à l'occasion d'un séjour avec nous, nous vous conseillons d'adopter

les vêtements en fibre naturelle (mérinos), respirant et sans mauvaises odeurs en cas de transpiration.

Enfin, cela peut paraître étonnant mais un bon vieux parapluie reste le moyen le plus efficace pour se prémunir des intempéries, à condition d'avoir un sac permettant de l'accrocher (des sangles latérales conviendront très bien). Choisissez votre pépin de préférence avec une pointe en bois ou plastique pour éviter la foudre.

De façon générale, nous recommandons d'utiliser les vêtements suivants :

- Un sous vêtement chaud et respirant (t-shirt, éventuellement à manches longues pour les plus frileux ou les journées plus fraîches, en mérinos - c'est plus écolo et ça sent moins mauvais !)
- Un pull léger et un peu respirant éventuellement en mérinos ou polaire ;
- Une doudoune ou une polaire pas trop épaisse pour les temps de pause, ou les démarrages matinaux un peu frais !
- Un coupe-vent... pour le cas où il y aurait du vent !

La liste de l'équipement individuel à prévoir figure ci-après. En cas de doute ou de questions, adressez-vous à votre accompagnateur !



Pour la randonnée (journée) :

- Un sac-à-dos de taille moyenne (20 à 30 litres maxi) pour les affaires de la journée (gourde, vêtements chauds...) et le pic-nic ;
- Un sur-sac pour protéger le sac-à-dos et vos affaires en cas de pluie ;
- Des sous vêtements respirants idéalement en merinos, à manches longues ou courtes ;

- Un pantalon léger, respirant et idéalement déperlant, et éventuellement un short ;
- Un pull chaud, idéalement en polaire ;
- Une doudoune chaude, pas trop épaisse et compressible, à glisser dans le sac ;
- 1 veste coupe-vent, avec capuche et déperlante a minima voire imperméable (type Gore-Tex - nous conseillons autant que possible d'éviter les ponchos)
- Une paire de gants fins, ainsi qu'un bandeau ou un bonnet léger pour s'assurer un bon confort thermique à toute heure de la journée ;
- Des chaussures de randonnées à semelle crantée, basses ou montantes à votre convenance et selon vos habitudes ;
- Des bâtons de randonnée (recommandés – prêt possible) ;
- Une gourde (isotherme de préférence) d'un volume de 1,5 litre minimum ;
- Une paire de lunettes de soleil (indice 3 minimum), avec protections latérales ;
- Un tube de crème solaire et 1 stick à lèvres, tous 2 très protecteurs ;
- Une casquette (ou autre chapeau) pour vous protéger du soleil ;
- Une pochette étanche pour transporter vos documents importants et/ou parapluie ;
- Un couteau de poche ;
- Facultatif : un appareil photo, 1 paire de jumelles...

Pour la soirée :

- 2 à 3 paires de chaussettes chaudes,
- Vos vêtements de rechange,
- Des chaussures ou chaussons pour l'intérieur,
- Une pharmacie, avec le nécessaire pour soigner la bobologie quotidienne, pensez aux éventuels soins des pieds (compeed/pansements hydrocolloïdes, strap et autres pansements...), et bien sûr vos traitements personnels.
- **Les serviettes et le nécessaire de toilette sont fournis.**

Nos conseils pour éviter les ampoules :

L'ampoule est clairement l'ennemi numéro 1 du randonneur ! Et pour les éviter, mieux vaut prévenir que guérir. Nous vous conseillons donc :

- *De « casser » vos éventuelles chaussures neuves avant le séjour (deux à trois demi-journée de randonnée devraient suffire) ;*
- *De vous hydrater les pieds avec de la crème hydratante deux à trois fois par semaine, pendant un mois avant le séjour (les ampoules arrivent fréquemment lorsque les pieds sont secs) ;*
- *D'utiliser des chaussettes en laine plutôt qu'en coton.*

DATES ET PRIX

Ce séjour est organisé du **dimanche 30 juin au vendredi 5 juillet 2024**.

Le prix est de 885 euros / personne.



LE PRIX COMPREND

- La pension complète, pique-nique inclus, à partir du dîner du dimanche 30 juin jusqu'au pic-nic du vendredi 5 juillet ;
- La taxe de séjour (1,30 euros / jour / personne) ;
- 5 journées d'encadrement par un Accompagnateur En Montagne diplômé d'état ;
- La mise à disposition gratuite des bâtons de randonnée pour ceux qui ont en besoin.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'assurance annulation facultative (3,5% du prix du séjour) ;
- L'assistance rapatriement facultative (1,5% du prix du séjour) ;
- Les boissons et dépenses personnelles ;
- Le supplément « single » de 145€ / personne pour la semaine (sous réserve de disponibilité) ;
- Le supplément de 70€/personne pour 1 groupe de 5 personnes.

ASSURANCE ET ASSISTANCE

Elles sont facultatives, mais nous sommes tenus de vous les proposer. Lors de la réservation de votre séjour, vous pouvez souscrire à une Assurance annulation – perte de bagages - interruption de séjour et/ou à une Assistance rapatriement. Leur montant est calculé en fonction du prix du séjour. Elles doivent être réglées en totalité dès la réservation. Vous pouvez télécharger les contrats détaillés sur notre site, nous les joindrons à votre confirmation d'inscription.

Important : vous êtes peut-être déjà couverts par vos propres assurances, en particulier si vous réglez votre séjour par carte bancaire. Renseignez-vous auprès de votre assureur et de votre banquier. Dans ce cas, **munissez-vous lors du séjour de votre numéro de contrat ainsi que d'un numéro d'appel en cas de sinistre.**

MODALITES DE PAIEMENT

Si votre réservation intervient plus de trois semaines avant la date de départ, vous commencerez par régler un acompte d'un montant équivalent à 30% du prix du séjour. Le solde restant devra ensuite être réglé, au plus tard, trois semaines avant la date de départ.

Si votre réservation intervient moins de trois semaines avant la date de départ, vous devez régler directement la totalité du prix du séjour.

POUR EN SAVOIR PLUS

Les cartes

- IGN Top 25 : 1748OT – Gavarnie – Luz St Sauveur – Parc National des Pyrénées
- Carte espagnole Alpina 25 : Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido

FUGUES EN MONTAGNE

24, impasse du Cancel - 05100 Cervières

07.64.42.99.65

contact@fuguesenmontagne.com - www.fuguesenmontagne.com

SIRET : 905 341 368 00017 / APE : 9499Z / TVA intracommunautaire : en cours d'immatriculation

Association de tourismeAffiliée à l'APRIAM - 73800 Porte de Savoie

Immatriculation Atout France - 79/81 rue de Clichy - 75009 Paris - n° IM 073.10.0023

Garantie financière : Groupama assurance - 5, rue du centre - 93199 Noisy le Grand - 01.49.31.31.31 - Contrat n°4000713451/0

Responsabilité civile et professionnelle : Mutuelles du Mans - 14, Bd marie et Alexandre Oyon 72030 Le Mans - Police A3.056.234

Médiateur consommation : Société Médiation Professionnelle - 24, rue Albert de Mun - 33000 Bordeaux <http://www.mediateur-consommation-smp.fr/>