



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

Randonnée en Val d'Azun, écrin de la magie Pyrénéenne Eté 2024

Séjour en étoile accompagné du dimanche 7 au vendredi 12 juillet 2024
6 jours / 5 nuits / 5 jours de randonnée



Des landes d'altitude qui donnent le sentiment d'être en Ecosse..? Des troupeaux épars de chevaux semi-sauvages paissant tranquillement sur de douces crêtes herbeuses qui évoquent la Mongolie..? Ou encore des sommets acérés teintés d'un vert soutenu se découpant sur un ciel souvent bleu azur, aux airs presque scandinaves..? Vous êtes bien dans le Val d'Azun, petit bijou pyrénéen et zone de libre pâturage, situé à l'articulation entre le piémont, les Pyrénées béarnaises et la chaîne centrale !

Au fil de ce nouveau séjour, riche de rencontres, explorez une semaine durant un écrin de nature magnifiquement préservé, partie intégrante du Parc National, et découvrez des acteurs locaux et une (agri)culture montagnarde authentiques qui perpétuent de façon immuable des pratiques ancestrales.

Depuis notre hébergement tout confort situé au pied du mythique col du Soulor (1471 m), haut lieu de passage du Tour de France... et des oiseaux migrateurs (que nous prendrons le temps d'observer !), vous randonnerez, parfois hors sentier, dans des paysages aussi époustouflants que dépaysants qui vous donneront un incomparable sentiment de liberté !

LES PLUS DE VOTRE SÉJOUR

- Un carrefour d'ambiances, entre les Pyrénées Hautes et Atlantiques
- Un écrin préservé et marqué par d'ancestrales pratiques pastorales
- Un gîte tout confort, sa terrasse panoramique et le soleil couchant sur le col !
- Un séjour riche de rencontres avec les acteurs locaux et la faune sauvage
- Trois randonnées variées directement au départ de notre hébergement

PROGRAMME

Dimanche 7 juillet : Accueil et présentation du séjour

Rendez-vous à **partir de 18h au gîte « les Chalets du Soulor »**, 130 route du Soulor à Arrens-Marsous (65400), juste sous le col du Soulor. Installation dans vos chambres puis, à 18h45, pot d'accueil et présentation du séjour.

Lundi 8 juillet : Soulor-Bazès, la boucle des cols

Pour cette première journée, nous partirons directement à pieds de notre hébergement, pour rejoindre le col du Soulor et son décor caractéristique de lande d'altitude, égayée de ses bruyères fleuries, où les troupeaux de bovins, d'ovins et d'équidés paissent librement.

Dans une ambiance qui évoque les Highlands en Ecosse, vous cheminerez jusqu'au col de Bazès, au fil d'une jolie boucle émaillée d'une brochette de petits sommets qui tous nous offriront de superbes panoramas, d'où nous retournerons en boucle vers notre hébergement, en nous imprégnant de l'ambiance si particulière du Val d'Azun.

Option : selon la forme et les capacités du groupe, nous pourrions réaliser l'ascension (technique) du Pic de Bazès (1804 m), véritable mirador depuis lequel le regard embrasse l'ensemble du Val d'Azun, jusqu'à la chaîne centrale (300m D+/-) !

Rencontre : au retour de cette randonnée inaugurale, nous descendrons la magnifique route du Col du Soulor en minibus, pour rejoindre le petit village d'Arbéost, où Mathieu, paysan boulanger, nous fera visiter son exploitation en permaculture (plantes aromatiques, arbres fruitiers, agriculture vivrière), située à 750 mètres d'altitude et dotée de l'agrément Nature et Progrès. Visite prévue entre 17h et 18h30.

Distance : 12,5 km

Dénivelé : 600 D+/-

Mardi 9 juillet : Le tour du Soum de Pene

Depuis le charmant village d'Arcizans-Dessus, et sa remarquable église romane (XII^{ème} siècle), vous grimpez le long d'un itinéraire doux et en grande partie ombragée jusqu'au col de Liar, première étape de notre boucle autour du Soum de Pene.

Entre fougères, alpages et prairies fleuries, vos yeux pourront alors se délecter des paysages ouverts et caractéristiques des « soulanes » (les versants ensoleillés), issus de pratiques agricoles et pastorales ininterrompues, et émaillées de leurs traditionnelles granges d'altitude.

Le retour se fera au travers d'une superbe hêtraie, représentative des versants froids (« l'ombrée »), qui nous mènera jusqu'au col de Couret, d'où nous descendrons sur Gaillagos, le plus ancien village du canton.

Option : selon la forme et les capacités du groupe, nous pourrons gravir le Soum de Laya, superbe belvédère sur les pics acérés du Val d'Azun (240m D+/-).

Distance : 12,5 km

Dénivelé : 600 D+/-



Mercredi 10 juillet : le sauvage vallon de Bouleste et le promontoire du Palétou

Cette troisième journée constitue une véritable incursion dans la chaîne centrale des Pyrénées, dont vous pourrez admirer la flore particulière (avec, entre autres, ces magnifiques « tapis » de chardons bleus) et même parfois endémique (les superbes iris des Pyrénées !).

Au départ du Lac du Tech, nous gravirons le versant pour mettre les pieds dans le vallon glaciaire, sauvage et peu fréquenté, de Bouleste, dont nous franchirons les différents verrous, jusqu'à accéder à la cabane éponyme. Nous gagnerons alors les cimes du

Palétou (2045 m) au fil d'un joli cheminement hors-sentier, d'où vous profiterez d'un panorama exceptionnel !

Cet itinéraire en boucle, de part et d'autre du ruisseau de Labas, ponctué de ses jolies cascades, devrait en outre être émaillé de belles rencontres avec la faune sauvage (vautours et marmottes notamment, et pour les plus chanceux et discrets, peut-être même des isards !).

Option : selon la forme et les capacités du groupe, nous pourrions monter jusqu'au col d'Uziou, qui vous offrira une vue plongeante sur les lacs du Lavédan et d'Uziou et le vallon glaciaire du Valentin (170m D+/-).

Rencontre : nous nous arrêterons au retour de notre randonnée (2h) au marché des producteurs d'Arrens-Marsous, où nous retrouverons Mathieu qui vous aura concocté ses spécialités pour l'apéro, idéales après une belle journée de montagne ! Nous profiterons également de la buvette et d'une ambiance musicale (petit concert) et détendue !

Distance : 11,5 km

Dénivelé : 860 D+/-

Jeudi 11 juillet : du Col du Soulor au Col d'Aubisque... à pieds !

Avec cette quatrième journée, vous relierez à pieds les deux cols mythiques du Soulor et d'Aubisque, bien connus des cyclistes, en partant directement de votre hébergement. Cet itinéraire, par lequel vous traverserez l'imposant Cirque du Litor, au pied des grandes dalles calcaires du massif du Gabizos, vous réserve de belles surprises (mais chut... une surprise doit rester une surprise !).

Après avoir franchi le Col d'Arbaze, nous gagnerons celui d'Aubisque en suivant le fil de longues crêtes dégagées, pâturées par les chevaux semi-sauvages qui nous rappellent la proximité culturelle et géographique avec le Pays Basque. Au retour, nous emprunterons en minibus l'impressionnante route taillée à flancs de montagne (prouesse humaine du XIXème siècle) qui relie nos deux cols du jour.

Option : selon la forme et les capacités du groupe, nous pourrions gravir le Géougue de Tortes, qui surplombe le Col d'Arbaze, afin d'accéder à un grandiose belvédère sur le Piémont, la Vallée d'Ossau et le massif du Gabizos (150m D+/-) !

Rencontre : au retour, nous nous arrêterons au col du Soulor (1h30) pour rencontrer les ornithologues de l'association Oiseaux Cols Libres, qui nous raconteront les migrations des oiseaux sauvages le temps d'une courte conférence (30 minutes), avant de mettre leur matériel à notre disposition (lunettes et jumelles) pour passer de la théorie... à l'observation !

Distance : 10 km

Dénivelé : 850 D+/-

Vendredi 12 juillet : La pointe de Surgate

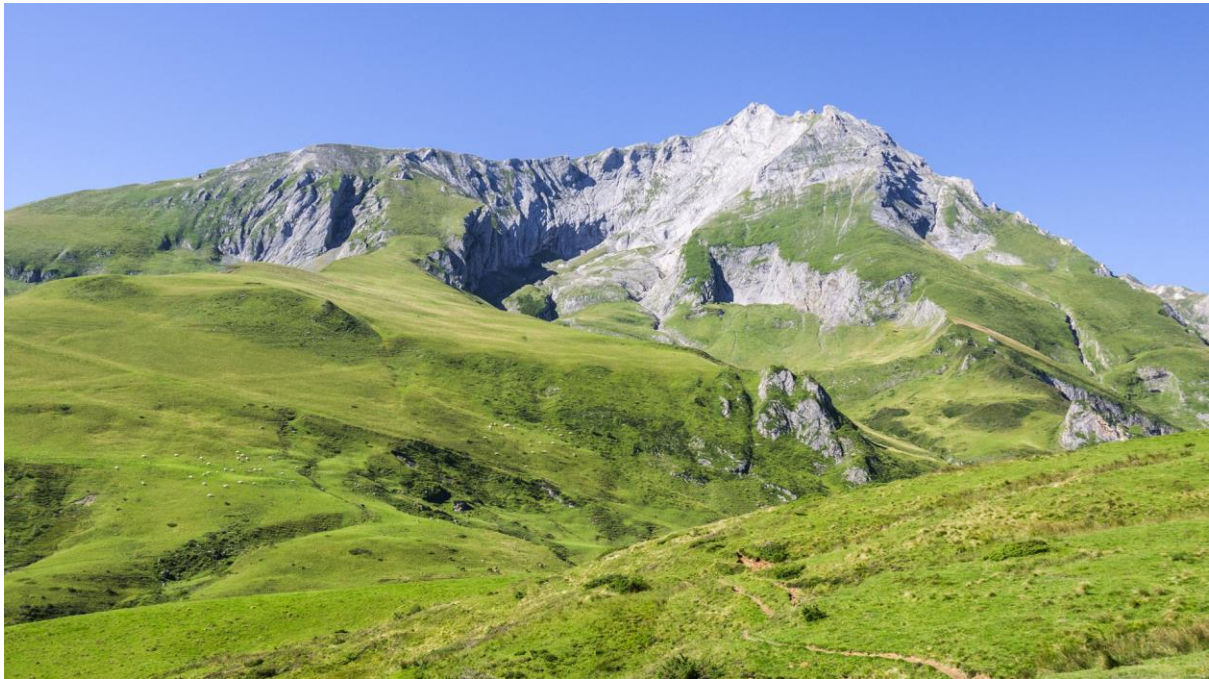
Ce sommet aura dominé votre hébergement toute la semaine. Il se sera imposé à votre regard tous les jours. Aussi, nous semblait-il incorrect de clore cette semaine sans avoir

gravi la Pointe de Surgate ! Une ascension parfaite pour saluer dignement ce petit coin de paradis qu'est le Val d'Azun !

En partant une fois encore directement de notre hébergement, nous cheminerons partiellement hors sentier, pour atteindre ce superbe belvédère, qui en plus d'embrasser l'ensemble du Val d'Azun, nous offrira une vue plongeante sur le cirque du Litor et la vallée du Gave d'Azun, dominée par le Balaïtous (3144 m), premier pic majeur de la chaîne centrale.

Distance : 8,5 km

Dénivelé : 600 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 **le dimanche 7 juillet à partir de 18h** au gîte « **les Chalets du Soulor** », 130 route du Soulor à Arrens-Marsous (65400), juste sous le col du Soulor. Installation dans vos chambres puis, à 18h45, 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 / Arrens-Marsous

Depuis le nord-ouest : par l'A64 en direction de Toulouse jusqu'à la sortie 11 (Lourdes - Soumoulou) / Nay / Asson / Ferrières / Col du Soulor

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 :

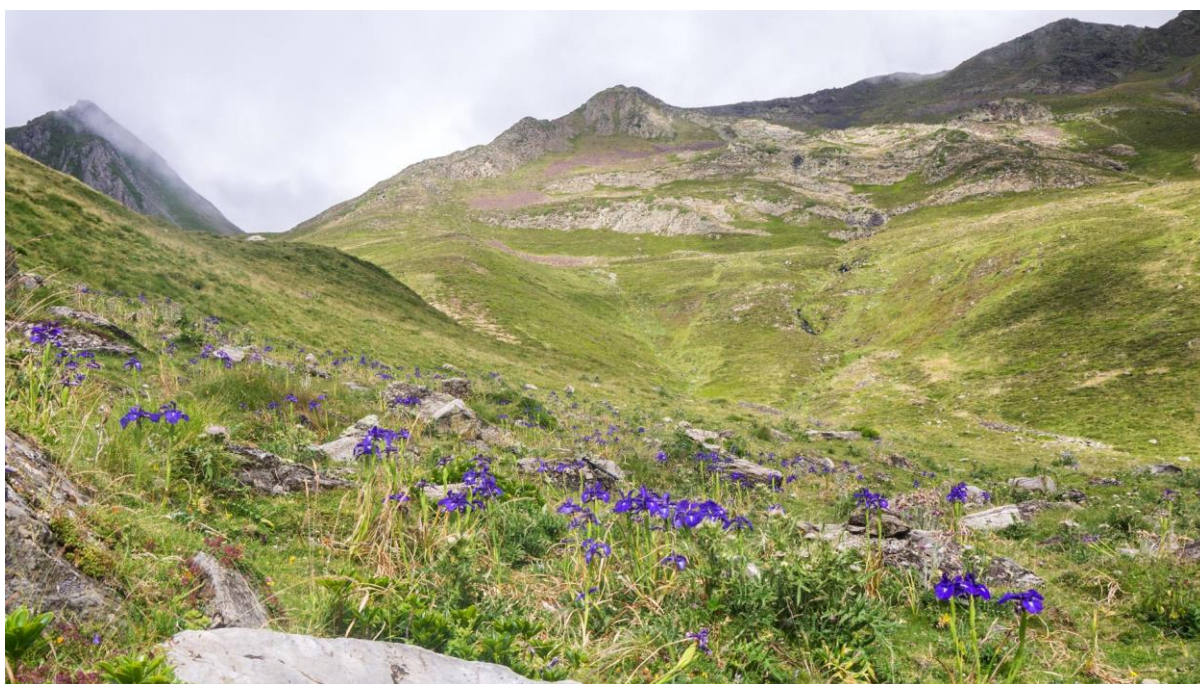
Pour ceux qui arrivent en train et désirent bénéficier de notre **service gratuit de navette**, nous vous donnons **rendez-vous le dimanche 7 juillet à 16h30** en gare SNCF de Lourdes.

DISPERSION

Le séjour se termine vendredi 12 juillet, à l'issue de la dernière randonnée, entre 14 et 15h. 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 12 juillet en gare SNCF de Lourdes à 16h30 au plus tard**, après notre dernière randonnée (départ du train de nuit pour Paris Austerlitz à 19h18).



HÉBERGEMENT AVANT OU APRES LE SEJOUR

A Lourdes :

- Office de tourisme de Lourdes, Cœur des Pyrénées – 05 62 42 77 40
<https://www.lourdes-infotourisme.com/>

Autour d'Argelès Gazost et/ou dans le Val d'Azun

- Office de Tourisme Vallée de Gavarnie – 05 62 97 00 25
<https://www.valleesdegavarnie.com/ou-dormir/>

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 4 à 6 heures par jour, avec des dénivelées positives et négatives quotidiennes comprises entre 600 et 900 mètres. Nos randonnées se déroulent pour partie hors sentier dans un terrain de moyenne montagne, et comportent parfois des portions de sentiers un peu techniques.

Aussi, si vous vous sentez plus proche d'Homer Simpson que de Novak Djokovic, n'hésitez pas à faire de l'exercice avant de venir. Même si le niveau est à votre portée, avoir un peu d'entraînement ne peut en effet pas faire de mal !

HÉBERGEMENT

Vous séjournerez en pension complète avec pic-nic dans le gîte « Les Chalets du Soulor », à quelques centaines de mètres à peine du col éponyme et où vous serez chaleureusement accueilli par Valérie et son équipe.

Cet hébergement tout confort est équipé d'un coin lecture, d'un petit salon TV, d'une salle de séchage des vêtements et chaussures et d'un grand vestiaire. Vous y apprécierez également la terrasse panoramique, donnant sur les deux massifs du Midi d'Arrens et du Gabizos !

Vous dormirez en chambre de trois personnes, équipées de douches, lavabos et toilettes. Le linge de lit et de toilette est fourni.

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

Les repas sont servis dans une grande salle à manger chaleureuse et lumineuse où flottent les odeurs des petits plats qui mijotent. Valérie vous propose une cuisine familiale, traditionnelle, variée et équilibrée, originale, à base de produits frais :

- **Le petit déjeuner** : proposé en salle, le petit déjeuner sera servi sous forme de buffet continental (jus de fruit, café, thé, chocolat, accompagnés de céréales, de pain et confiture et également de fromage blanc, yaourts et charcuterie).

- **Le pique-nique** : cake (collectif), salades composées à base de féculents accompagnées de pain, fromage / charcuterie / pain (collectif), gâteau ou fruit... Vous devriez tenir jusqu'au goûter ! Une boisson chaude (thé ou café) viendra ponctuer ce délicieux moment.

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** : il sera composé d'une entrée, d'un plat chaud et d'un dessert (carte des boissons en supplément).

En fonction de vos besoins, **les repas pourront être adaptés aux menus particuliers** (sans gluten, végétarien, vegan, intolérances alimentaires...). Le cas échéant, Fugues en Montagne devra être informé **au plus tard deux semaines avant le démarrage du séjour**.



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 65€/personne, nous sommes en mesure d'assurer le séjour.

TRANSFERTS INTERNES

Trois randonnées partent directement de notre hébergement. Les deux autres nécessiteront de courts transferts (25 minutes au maximum). A cette fin, Fugues en Montagne mettra gratuitement 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-niques 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 7 au vendredi 12 juillet 2024.**

Le prix est de 885 euros / personne.

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en pension complète du dîner du dimanche 7 au pic-nic du vendredi 12 juillet ;
- Les taxes de séjour ;
- 5 jours d'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'état ;
- La visite commentée de son jardin en permaculture par Mathieu (lundi 8 juillet) ;
- La collation préparée par Mathieu pour notre retour de rando gourmand au marché des producteurs d'Arrens (mercredi 10 juillet) ;
- L'intervention des ornithologues de l'association Oiseaux Cols Libres (jeudi 11

juillet) ;

- La mise à disposition gratuite des bâtons de randonnée pour ceux qui ont en besoin.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le coût d'une éventuelle assurance annulation (3,5% du prix) ;
- Le coût d'une éventuelle assurance rapatriement (1,5%) ;
- Les boissons et dépenses personnelles.



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 : 1647 ET – Lourdes – Argelès-Gazost – Le Lavedan
- IGN Top 25 : 1647 OT – Vignemale – Ossau – Arrens – Cauterets – Parc National des Pyrénées
- IGN Top 25 : 1546 ET – Larruns – Gourette – Col d'Aubisque – Vallée d'Ossau



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 : FR 60905341368

Association de tourisme Affiliée 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/>