



FICHE TECHNIQUE 2023-2024 Pyrénées centrales

## RAQUETTES DANS LES GRANDS SITES DES PYRENEES

7 jours – 6 nuits – 5 jours de marche – *Raquette Niveau 2*



*Un parcours hivernal en étoile depuis le cœur d'une vallée pyrénéenne pour découvrir la beauté des sites tels que Cauterets ou encore le Cirque de Gavarnie. Un séjour finissant en apothéose avec la visite du Pic du Midi de Bigorre !*

Voici votre séjour tout confort pour découvrir les Grands Sites des Hautes Pyrénées en raquettes. Au cours de randonnées faciles, accessibles à tous, visitez à la journée et le sac léger, le Cirque de Gavarnie, le Pont d'Espagne à Cauterets ou encore le Pic du Midi et son observatoire. Autant de paysages uniques que vous découvrirez sous leur beau manteau blanc. Le soir, vous serez hébergés dans deux hôtels de charme confortables, où vos hôtes auront à cœur de vous faire découvrir la gastronomie locale.

## Les points forts du parcours

Découverte des « Grands Sites »

Des randonnées à la journée faciles et accessibles à tous

Des hébergements confortables et accueillants

La montée à l'observatoire du Pic du Midi

La Balnéo en option à Luz-Saint Sauveur - LUZEA

## PROGRAMME

### Jour 1 : **De Lourdes à Luz**

Accueil en gare de Lourdes le dimanche après-midi à 17h30 par notre accompagnateur. Puis transfert au village de Luz-Saint-Sauveur, le camp de base parfait en plein cœur des Pyrénées. Visite libre de ce village avec ses trésors architecturaux et son petit patrimoine bâti qui n'ont pas fini de vous séduire... Ses petites rues du quartier historique, ses lavoirs, la ferronnerie de ses balcons et ses encadrements de marbre vous feront revivre les grands moments de l'époque médiévale et moderne.

*Transfert : Minibus, 35 min*

*Hébergement : hôtel\*\**

*Repas inclus : dîner.*

*Repas non inclus : petit déjeuner*

## Jour 2 : **Gavarnie et son Cirque**

Situé à la frontière franco-espagnole, au cœur du Parc National des Pyrénées, le Cirque de Gavarnie se démarque par la dimension spectaculaire de ses parois calcaires et sa cascade de 423 mètres de hauteur, l'une des plus hautes d'Europe. Ce vaste amphithéâtre naturel culmine à 3248 m au pic de Marboré. Ce paysage unique est classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Sur les crêtes se trouve également la fameuse brèche de Roland porte naturelle permettant le passage en Espagne. Au milieu du cirque trône l'Hôtellerie du Cirque qui a vu passer tant de voyageurs. Une piste permet d'y accéder progressivement en hiver. Nous ferons ainsi un itinéraire en boucle afin d'admirer sous tous les angles cet édifice rocheux d'origine glaciaire.

*Transfert : Minibus, 1 heure environ.*

*Temps de marche : 4 heures environ.*

*Dénivelé positif : + 200 m.*

*Dénivelé négatif : - 200 m.*

*Hébergement : hôtel\*\*.*

*Repas inclus : petit déjeuner – pique-nique - dîner.*

## Jour 3 : **Vers le Pont d'Espagne et au-delà...**

Situé aux portes du Parc National des Pyrénées, le Pont d'Espagne est réputé pour la beauté de son paysage et de ses nombreuses cascades. Au départ de ce dernier au-dessus de Cauterets, vous randonnerez dans la vallée du Marcadau, jusqu'au refuge de Wallon. En passant au milieu des pins, nous aurons peut-être la chance d'apercevoir quelques isards.

La vallée du Marcadau est un site de ski de fond l'hiver. Cette randonnée en aller/retour présente peu de dénivelé et un bon chemin permet de rallier le refuge Wallon.

*Transfert : Minibus, 1 heure environ.*

*Temps de marche : 5 heures environ.*

*Dénivelé positif : + 300 m.*

*Dénivelé négatif : - 300 m.*

*Hébergement : hôtel\*\*.*

*Repas inclus : petit déjeuner – pique-nique - dîner.*

#### Jour 4 : **Hautacam et son balcon**

Hautacam est une station de sports d'hiver familiale connue pour ses pistes de ski de fond panoramiques. Située à 1700 m d'altitude au-dessus d'Argelès-Gazost, on peut y admirer des sommets comme le Vignemale ou le Cirque de Gavarnie. Depuis les pistes damées, nous irons parcourir les vastes crêtes pour profiter pleinement de la vue qui s'offre à nous, sans trop d'effort. Cette randonnée en raquettes dans les premiers contreforts pyrénéens nous permettra d'anticiper sur le changement de lieu pour la fin de notre séjour. En effet, nous poursuivrons la route réalisée le matin même pour nous rendre dans la vallée de Campan en passant par Bagnères-de Bigorre.

*Transfert : Minibus, 2h environ.*

*Temps de marche : 3 heures.*

*Dénivelé positif : + 200 m.*

*Dénivelé négatif : - 200 m.*

*Hébergement : hôtel\*\*.*

*Repas inclus : petit déjeuner – pique-nique - dîner.*

#### Jour 5 : **Boucle du Plo del Naou depuis Payolle**

Autre lieu, nouveau paysage ! A Payolle, les vastes forêts de sapins s'élevant autour du lac gelé donnent au site des airs de Grand Nord Canadien. Ce n'est pas pour rien que les chiens de traîneaux sillonnent régulièrement les pistes. Nous cheminerons tout d'abord en forêt avant d'atteindre le col d'Aspin, un des nombreux cols prisés par le Tour de France en été ! Nous poursuivrons sur la crête afin d'admirer les sommets qui nous entourent jusqu'au Plo del Naou. Cette boucle très appréciée l'hiver est sans nul doute une grande bouffée d'oxygène !

*Transfert : Minibus, 20 minutes environ.*

*Temps de marche : 5 heures environ.*

*Dénivelé positif : + 600 m.*

*Dénivelé négatif : - 600 m.*

*Hébergement : hôtel\*\*.*

*Repas inclus : petit déjeuner – pique-nique - dîner.*

## Jour 6 : **Le Pic du Midi de Bigorre**

Petite randonnée matinale au pied du Pic du Midi de Bigorre dans le vallon d'Arizes avant de monter jusqu'au sommet en télécabine. Panoramas et visites guidées sont au programme. Vous allez en prendre plein la vue depuis les terrasses de l'observatoire.

*Transfert : Minibus, 30 minutes environ.*

*Temps de marche : 3 heures environ.*

*Dénivelé positif : + 200 m.*

*Dénivelé négatif : - 200 m.*

*Hébergement : hôtel\*\*.*

*Repas inclus : petit déjeuner – pique-nique - dîner.*

## Jour 7 : **Retour à Lourdes**

Après le petit-déjeuner, transfert retour sur la ville de Lourdes, sur laquelle le samedi est jour de marché ! Fin du séjour dans la matinée.

*Transfert : Minibus, 40 minutes environ.*

*Repas inclus : petit déjeuner.*

*Repas non inclus : déjeuner - dîner.*

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction (au 24/08/23) ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Nos guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas, si chacun garde sa bonne humeur.

**Les heures de marche s'entendent sans les arrêts et sont strictement indicatives. Suivant les conditions météorologiques, suivant le niveau des participants ainsi que parfois l'état du terrain (boue, neige etc), ces temps de marche peuvent varier à la hausse ou à la baisse.**

En raison des risques et des imprévus techniques, climatiques, nivologiques ou autres pouvant intervenir directement ou indirectement sur votre séjour, VIAMONTS ou son représentant durant le séjour se réserve le droit de modifier l'itinéraire, la succession des étapes, voire d'annuler certaines prestations du programme, notamment si des conditions particulières mettent en cause la sécurité du groupe ou d'une seule personne. Faites nous confiance, ces modifications sont faites dans votre intérêt ou pour votre sécurité.

En cas de fort enneigement subit, le programme pourra être modifié et certaines randonnées remplacées par d'autres, en prévoyant notamment un départ à pied depuis votre hôtel directement, pour le plus grand plaisir de chacun.

Il arrive parfois que la neige fasse défaut. De ce fait, quelques portions de circuit peuvent se dérouler à pied, ou une randonnée peut être remplacée par une autre située dans un secteur mieux enneigé.

Aucun séjour ne sera donc annulé par manque de neige ou grosse chute de neige.

*"Le trekking, la randonnée, c'est une passion, un état d'esprit... L'imprévu fait partie intégrante de cette éthique du voyage : "sortir du programme" prévu, l'espace de quelques temps, afin de vous faire vivre quelque chose d'inattendu et pourtant de typique ou authentique nous semble incontournable... Chez Viamonts trekking, nous cultivons cet état d'esprit : vivre une fête traditionnelle ou autre événement qui se déroule au village voisin de notre lieu d'hébergement, être invité chez l'habitant alors que nous devons passer notre chemin, observer un animal rare et le suivre un moment... Tous nos guides sont à l'affût de ces petits moments exceptionnels qui vous feront vivre encore plus intensément votre voyage... C'est aussi pour cela que vous aimez le trekking et la randonnée, que vous aimez sortir des sentiers battus!!" ...*

## INFORMATIONS TECHNIQUES ET PRATIQUES

### LE NIVEAU PHYSIQUE

**Raquette Niveau 2** : Randonnées de 4 à 5 heures de marche par jour en moyenne (sans les arrêts) avec des dénivelées positives de 300 à 450 m environ. Ces circuits se déroulent sur sentiers et pistes avec parfois quelques portions en hors sentier sur pentes enneigées peu raides. Dans l'ensemble sur ce type de séjour, nous marchons sur un terrain vallonné. L'hébergement s'effectue soit en hôtel soit en gîte.

De manière générale, il est prévu un départ chaque matin vers 8h30-9h00 environ, et un retour à l'hôtel vers 17h30.

Selon si l'on marche dans 80 cm de poudreuse ou sur une neige dure, la progression peut être d'une vitesse complètement différente. Votre accompagnateur adaptera la randonnée de manière à toujours rester sur un « niveau 2 » et avoir toujours un objectif de randonnée qui soit pertinent et intéressant d'un point de vue nature et panoramique.

## PETITS CONSEILS

Nous accueillons beaucoup de randonneurs qui n'ont pas eu le temps de s'entraîner avant de venir et beaucoup souffrent de courbatures, tendinites et autres petites misères qui gâchent un peu ou beaucoup leur séjour.

Vous n'avez pas le temps de faire du sport, alors sur votre trajet pour aller travailler, vous pouvez monter et descendre les escaliers à pied au lieu de prendre l'ascenseur.

Vous pouvez vous lever 1/2h plus tôt et descendre à la station précédente pour continuer à pied ou faire l'inverse le soir.

Mais surtout habituez-vous à boire au moins 1,5 l d'eau pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas. Progressivement vous passez à 2 litres, ainsi pendant la randonnée vous boirez 3 à 4 litres d'eau et vous n'aurez ni courbatures ni tendinites : Essayez, cela ne coûte rien et c'est tellement mieux que d'avaler des anti-inflammatoires et des antalgiques.

Pourquoi ne pas prévoir un ou 2 jours d'adaptation en moyenne montagne (1000 à 1500m) avant votre séjour pour vous reposer et vous acclimater à l'altitude sans forcer. Vous profiteriez beaucoup plus de votre séjour.

## LE NIVEAU PSYCHOLOGIQUE

La préparation psychologique fait aussi partie du voyage ; elle est peut-être plus importante que la préparation physique. Pensez-y, cela vous aidera à surmonter certaines situations et à relativiser les choses.

Nous ne pouvons malheureusement pas assurer le beau temps... et il arrive que la météo soit farceuse. Ne faites pas chuter votre moral en même temps que la pluie ou la neige et ne vous laissez pas assombrir par un ciel gris particulièrement bas.

Cela fait parti du voyage ... le trek et la montagne c'est aussi ça... laissez-vous imprégner par une ambiance ... différente !...

Vous allez vivre durant sept jours avec des personnes que vous ne connaissez pas et dans un environnement qui ne vous est pas habituel. Essayez d'être tolérants face à certains comportements ou certaines situations et gardez votre bonne humeur. Vous profiterez mieux ainsi de vos vacances.

Toutefois, en cas de difficultés persistantes, n'hésitez pas à parler avec votre accompagnateur, sa position peut aider à résoudre les conflits et favoriser votre approche du milieu et/ou du groupe.

Pensez avant de partir à tous ces paramètres ; ils font peut-être sourire mais font bel et bien partie du voyage. Si vous y êtes préparés, vous aborderez ces situations avec plus de sérénité et vivrez bien mieux vos vacances.

## L'HÉBERGEMENT

**3 nuits en hôtel\*\* à Luz-Saint-Sauveur** Dans le village de Luz-Sain-Sauveur proche des thermes Luzéa, l'hôtel Ardiden, face à la montagne, vous offre 30 chambres équipées de douche, wc, télévision, sèche cheveux et WIFI. Vous apprécierez son accueil familial, sa restauration, son calme.

Site internet : <https://www.hotelardiden.com/>

**3 nuits en hôtel\*\* à Sainte-Marie de-Campan** Au cœur d'un petit village authentique, l'hôtel restaurant Des Deux Cols est situé entre deux grands cols Pyrénéens (Tourmalet et Aspin), aux Portes du Pic du Midi à Sainte Marie de Campan. Dans la tradition hôtelière française faite d'hospitalité, de gentillesse et de professionnalisme. Une cuisine régionale met en valeur les produits de notre vallée (garbure, agneau) et vous sera servie dans une ambiance conviviale.

Site internet : <http://www.hotellesdeuxcols.com/>

## LE PORTAGE DES BAGAGES

Vous n'avez aucun bagage à porter puisque nous revenons tous les soirs à notre hébergement. Juste votre petit sac à dos contenant vos affaires pour la journée.

## LES TRANSFERTS

Au départ de Lourdes et pendant toute la durée de votre séjour, les transferts seront effectués avec un minibus de 9 places conduit par votre accompagnateur.

En cas de groupe inférieur à 5 participants, un véhicule plus petit pourra être privilégié pour des raisons de logistiques et de disponibilité des véhicules 9 places.

En cas de groupe supérieur à 8 participants, un 2<sup>ème</sup> véhicule conduit par un chauffeur de VIAMONTS Trekking ou par un taxiste assurera les différents transferts en complément.

## LA NOURRITURE ET L'EAU

**Pour les boissons**, vous disposez du contenu de votre gourde. Pensez à la remplir chaque matin à l'hôtel. Sinon, vous pouvez acheter de l'eau minérale au village de Luz-Saint-Sauveur ou de Campan. Il y a de l'eau partout dans la montagne... Elle est pure et vous pourrez faire le plein de votre gourde.

**Les repas de midi** sont des pique-niques remis par l'hôtel. Ils sont variés et généralement composés d'une salade de crudités ou pâtes, d'un sandwich et d'un dessert (pâtisseries, fruits). Un jour dans la semaine, l'hôtel préparera un pique-nique élaboré avec des produits locaux. C'est votre guide qui décide de l'endroit pour la pause repas.

**Le petit-déjeuner** est pris directement à l'hôtel. Il est servi sous forme de buffet international avec des denrées sucrées et salées. Vous y retrouverez tous les ingrédients du petit-déjeuner français (pain, beurre, confiture et viennoiseries), et bien d'avantage encore : fruits de saison, salade de fruits, viennoiseries locales, fromages, charcuterie, omelette ...

**Les dîners** sont pris à l'hôtel de Luz-Saint-Sauveur pour les jours 1, 2, 3 et à l'hôtel de Sainte-Marie-de-Campan pour les jours 4, 5 et 6.

## L'ÉQUIPE QUI VOUS ACCOMPAGNE

Sur le terrain, la personne qui vous accompagne durant tout votre séjour est un Accompagnateur en Montagne. Diplômé et connaissant parfaitement le terrain, il vous conseillera et vous fera découvrir ce massif.

Il mettra tout en oeuvre pour vous permettre de découvrir sa région. Ouvert à toutes les discussions, il se fera un plaisir de répondre au mieux à vos interrogations.

Mais n'oubliez pas que les accompagnateurs en montagne sont des hommes et des femmes de terrain avant tout ; leur formation porte d'abord sur les aspects sécuritaires de la gestion d'un groupe dans les différents milieux naturels où vous allez évoluer.

Ils n'ont pas reçu de formations « poussées » sur les aspects culturels, géologiques, botaniques et autres ; n'attendez donc pas d'eux des explications scientifiques ou historiques très approfondies sur la région que vous traverserez.

## RENDEZ-VOUS

Rendez-vous : le dimanche après-midi à 17h30 en gare SNCF de Lourdes.

Si vous deviez arriver à une heure différente, n'hésitez pas à nous en informer.

Dispersion : le jour 7 au même endroit en début d'après-midi.

Si vous repartiez en train, n'hésitez pas à nous communiquer vos horaires de départ, nous ferons le nécessaire.

Si vous souhaitiez laisser votre véhicule dans un parc fermé et surveillé, nous pouvons vous réserver un emplacement de parking proche de la gare. Places limitées, réservation d'avance indispensable. Option non modifiable non remboursable à J – 15.

## LE PRIX

### Le prix comprend

L'encadrement par un accompagnateur en montagne.

Les raquettes et bâtons.

Le matériel de sécurité.

Les transferts du lieu de rendez-vous à Lourdes le jour 1 jusqu'au lieu de dispersion le jour 7 (même endroit).

L'hébergement en hôtel 2\*, base chambre standard double ou twin.

Les repas du jour 1 au soir au jour 7 au petit-déjeuner.

Le forfait pour le télésiège du Lac de Gaube et le télécabine du Pic du Midi.

### Le prix ne comprend pas

Les boissons non incluses aux menus.

L'assurance individuelle.

Les frais de dossiers (18€ par personne, couple ou famille).

D'une manière générale tout ce qui n'est pas mentionné dans « Le prix comprend ».

Départ assuré à partir de 5 participants.

## OPTIONS

Option chambre individuelle : 120 €.

Option entrée Luzéa : 20 € par jour et par personne.

Supplément pour le restaurant au Pic du Midi du Bigorre (en remplacement du pique-nique prévu) : 33 € par personne.

Projection dans le Planétarium : 10 € par personne (à prendre sur place).

## LES FORMALITÉS DE POLICE ET DE DOUANE

Pour les ressortissants européens, une carte nationale d'identité en cours de validité est obligatoire.

Pour les autres nationalités, consulter votre consulat.

**Pour information, l'Espagne fait partie des pays européens ne reconnaissant pas à ce jour l'extension de validité de la carte nationale d'identité française. Il est donc impératif d'avoir une carte nationale d'identité dont la date de validité ne soit pas encore atteinte à la date de retour en France.**

## SANTÉ

Vaccin obligatoire : aucun.

Vaccins recommandés : les habituels à savoir diphtérie/tétanos/polio ; hépatites A et B.

Il est recommandé de faire appel à votre médecin traitant pour établir avec lui une pharmacie de voyage adaptée à votre cas personnel et à votre destination.

De façon à ne pas faire l'avance des frais médicaux si toutefois vous aviez besoin de soins, nous vous conseillons de demander avant le départ (15 jours) à la sécurité sociale, une carte européenne ou une attestation européenne.

Compte tenu de l'éloignement de tout centre de secours, nous vous recommandons de partir en bonne santé.

Si durant votre séjour vous ressentez une fatigue ou une douleur particulière, n'hésitez pas à en parler à votre accompagnateur. Il pourra ainsi prendre les dispositions nécessaires notamment du fait de l'éloignement des centres de secours.

# TROUSSE MÉDICALE DE VOYAGE

Cette liste est à adapter et à faire prescrire en fonction de vos besoins personnels et de votre destination par votre médecin traitant.

L'accompagnateur possède une trousse à pharmacie à n'utiliser qu'en cas de 1<sup>er</sup> secours...

## PETIT MATÉRIEL DE SOINS ET PANSEMENTS

Petits pansements, compresses stériles, sparadrap, stéristrip...

Antiseptique (type Septéal, Diaseptyl...)

Collyre (type Dacryoserum, Biocidan, Opticron...)

Pansements hémostatiques (type Coalgan)

Crème de protection solaire écran total et traitement des coups de soleil (type Biafine)

Nécessaire pour soigner les ampoules. Plusieurs solutions s'offrent à vous, consulter votre pharmacien.

## CALMER LA DOULEUR ET LUTTER CONTRE LA FIÈVRE

Paracétamol : Doliprane, Dafalgan, Efferalgan etc....

Anti-inflammatoires : Voltarène, Advil, Nureflex...

Antispasmodiques : Spasfon Lyoc, Débridat, Viscralgine...

Douleurs gastriques : Maalox, Gaviscon...

## MÉDICAMENTS À VISÉE DIGESTIVE

Antidiarrhéiques : Lopéramide, Imodium, Arestal...

Pansements coliques : Smecta...

Contre les nausées et les vomissements : Pimpéran, Vogalène, Motilium...

## ANTIBIOTIQUES

Infection ORL ou respiratoire : Amoxicilline (Clamoxyl, Augmentin) ou Macrolides.

Infection urinaire ou diarrhée fébrile : Noroxine (mais risque de photosensibilisation).

## TRAITEMENT DES ALLERGIES

Antihistaminiques : Clarityne, Zyrtec, Aérius...

Broncho dilatateurs : Ventoline

Corticoïdes : Solupred, Cortancyl...

## TRAITEMENT DE L'EAU

De manière générale, l'eau du robinet est potable.

Si vous souhaitez vous réapprovisionner en eau en cours de journée (dans les torrents par exemple), nous vous recommandons, pour éviter des désagréments, de traiter l'eau environ 1 heure avant de la boire, avec des pastilles purifiantes. N'oubliez donc pas de vous munir de pastilles de type Hydroclonazone ou Micropur : les 2 sont très efficaces, mais le Micropur, bien qu'un peu plus cher, ne donne pas de goût à l'eau.

## VOS BAGAGES

### **Prévoir un petit sac à dos (30 à 35 litres) devant contenir chaque jour**

- Vos papiers et documents à transporter toujours avec vous.
- Du papier hygiénique et un briquet (pour le faire brûler).
- Un couteau (de type Opinel).
- Une gourde (pleine !!!).
- Lunettes de soleil.
- Crème solaire écran total.
- Stick à lèvres écran total (ne pas confondre avec « hydratant »).
- 2 sacs en plastique : 1 pour protéger vos affaires d'un éventuel mauvais temps, l'autre comme poubelle personnelle.
- Casquette ou chapeau.
- Bonnet.
- Gants chauds.
- Une polaire chaude.
- Une paire de guêtres (facultatif).
- Votre petite pharmacie.
- Le pique-nique qui vous sera remis chaque matin.

Prévoir un sac de voyage ou une valise dans lequel vous mettrez vos affaires nécessaires au séjour. Il restera à l'hébergement durant tout le séjour.

### **Les papiers et documents à ne pas oublier**

- La carte bancaire et des espèces.
- Le passeport ou la carte nationale d'identité.
- Les photocopies de tous les papiers officiels (passeport, permis de conduire).
- Les numéros de téléphone et numéro de contrat de votre compagnie d'assurance en assistance – rapatriement.
- Votre carnet de vaccination (facultatif).
- Votre journal de bord (si vous avez envie).
- Un stylo et crayon à papier.

## **Rangez les papiers et argent**

- Voyagez de préférence avec peu de liquidité sur vous (ne pas mettre tout l'argent au même endroit sur vous).
- Sac « banane » ou tour de cou dans lequel vous aurez glissé un sac plastique étanche (type sac de congélation) afin de protéger vos papiers des intempéries.

## **La trousse de toilette, sans oublier**

- Une crème hydratante.
- Un stick à lèvres hydratant (à utiliser le soir, au retour de la rando).
- Tout le nécessaire habituel : brosse à dents, dentifrice, etc....

## **Les vêtements de randonnée à prévoir**

- Un pantalon de randonnée d'hiver (l'idéal est un caleçon de randonnée avec un sur-pantalon imperméable).
- Des chaussures de marche à tiges montantes et garantissant une bonne imperméabilité pour un usage dans la neige durant toute la semaine.
- Un coupe vent de montagne (type goretex) avec capuche.
- Un sweat-shirt ou polaire fine.
- Pull ou polaire plus chaude.
- Dans la mesure du possible, prévoir des tee-shirts respirants.

## **Les autres vêtements à prévoir**

- Chaussures légères et chaudes, confortables pour les soirées.
- Vêtements confortables pour le soir à l'hôtel et/ou pour se balader dans le centre ville de Vielha en soirée.
- Vêtements pour une soirée (facultatif), de nombreuses possibilités existent sur place.
- Sous vêtements à évaluer personnellement.
- Un manteau ou blouson pour les soirées à Vielha (au cas où votre coupe-vent serait mouillé).

## **Les objets pratiques**

- Une lampe de poche (style frontale) avec piles de rechange.
- Une mini trousse à couture contenant des élastiques, des trombones, des épingles à nourrice.
- Chargeur pour l'appareil photo et le téléphone portable (possibilité de charger les appareils tous les soirs à l'hébergement).
- du papier journal pour faire sécher les chaussures si besoin (pas de magazines, mais réellement des journaux !).

Evitez de vous surcharger.

Durant les journées de randonnée, votre sac à dos ne doit pas dépasser les 6 kilos (avec le pique-nique et la gourde). Réfléchissez bien à ce que vous avez impérativement besoin d'emporter.

## VOTRE SÉCURITÉ

Evitez d'emporter vos bijoux et des objets de valeur. Ne transportez jamais tout votre argent au même endroit sur vous ou dans vos bagages.

Gardez tous vos papiers (passeports, etc....) toujours sur vous.

L'éloignement fréquent de tout centre de secours nous oblige à insister sur le fait qu'il faut que vous fassiez preuve d'une prudence particulière dans tous vos agissements entrepris au cours du voyage (baignade, escalade, monte d'animaux, etc...). De même, vous devez toujours éviter de vous isoler du groupe (baignades, forêts...).

Si au cours du voyage vous ressentez une fatigue ou une douleur particulière, parlez-en dès qu'elle se manifeste à votre guide ou accompagnateur en toute franchise. Ce dernier pourra ainsi prendre en temps voulu les dispositions nécessaires.

Veillez à un lavage régulier et soigneux des mains avant chaque repas (hygiène très stricte des mains notamment au sortir des toilettes).

Ne caressez pas les animaux que vous rencontrez.

## LA « POLITIQUE » DE VIAMONTS *Trekking* DANS LES PYRÉNÉES

### LE RESPECT

Partout où nous allons dans le monde, nous faisons le choix de travailler avec les autochtones et privilégions les petits organismes de manière à faire profiter les gens du pays de notre passage.

## **CÔTÉ ENVIRONNEMENT NATUREL**

La montagne est un environnement à l'équilibre fragile ; afin de le préserver le plus longtemps possible, nous vous remercions de choisir un savon (ou une lessive) non moussant(e), qui se rince facilement, qui soit biodégradable.

Ne laissez rien de votre passage... Emportez tout : kleenex, papier toilette (ou brûlez les) et déchets en tout genre. Nos guides et accompagnateurs, qu'ils soient étrangers ou français sont sensibilisés à ce problème.

Suivez les traces de votre guide : sur la neige, il n'y a point de sentier ; sous le manteau neigeux de nombreuses espèces végétales passent l'hiver « au chaud ». Ne faire qu'une trace limite le risque de découvrir certaines plantes qui, une fois à l'air libre, sont dépourvues de leur protection...le froid vif, les intempéries peuvent leur être fatales.

## **AUTRES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES**

### **POUR SE RENDRE EN GARE DE LOURDES**

#### **Vous arrivez en voiture depuis Toulouse**

Prendre l'autoroute A 64 direction Tarbes/Lourdes/Saint Sébastien.  
Quitter l'autoroute au niveau de la sortie n°12 Tarbes ouest/Lourdes et suivre ensuite la direction de Lourdes par la RN21 jusqu'à la gare SNCF.

#### **Vous arrivez en voiture depuis l'Ouest de la chaîne**

Prendre l'autoroute A 64 direction Pau/Tarbes/Toulouse et la quitter au niveau de la sortie n° 11, direction Lourdes/Soumoulou/Pontacq.  
Suivre la RN117 et traverser Soumoulou puis prendre à droite la D940 direction Pontacq et enfin Lourdes.

#### **Vous arrivez en train**

De Paris par Toulouse ou Tarbes ou Bordeaux, descendre en gare SNCF de Lourdes.

Si vous désirez des informations sur les tarifs et horaires, appeler le 3635.

#### **Vous arrivez par avion sur l'aéroport de Toulouse/Blagnac**

Prendre la navette (ou un taxi) pour se rendre à la gare SNCF de Toulouse/Matabiau, puis le train direction « gare de Lourdes ».

## **Vous arrivez par avion sur l'aéroport de Tarbes/Lourdes**

Prendre la navette (ou un taxi) pour se rendre à la gare SNCF de Lourdes.

## **Vous arrivez par avion sur l'aéroport de Pau**

Prendre le bus, ligne « gare SNCF de Pau », puis le train jusqu'à la gare SNCF de Lourdes.

Si vous désirez arriver la veille du départ de la randonnée, nous pouvons vous réserver une chambre d'hôtel proche de la gare de Montréjeau que vous réglerez directement sur place. Nous contacter.

## **LA MONNAIE**

L'unité monétaire est l'Euro.

Vous pourrez acheter tout ce que vous voudrez sur Luz-Saint-Sauveur par carte bleue. En revanche, pensez à retirer de l'argent avant d'arriver à Campan car il sera difficile de trouver un endroit pour en retirer.

## **POUR TÉLÉPHONER**

Votre téléphone portable ne passera pas partout ; il se peut même qu'il ne passe pas durant toute une journée. Eteignez le ; ne gaspillez pas les batteries ; vous n'en apprécierez que mieux le silence de la montagne et les sons naturels.

### **Pour appeler en France depuis l'Espagne**

Faire le 00 33 + le n° de votre correspondant sans le premier 0

### **Pour appeler l'Espagne depuis la France**

Faire le 00 34 + le n° de votre correspondant.

### **Pour appeler l'Espagne depuis l'Espagne**

Faire directement le numéro de votre correspondant.

## ÉLECTRICITÉ

C'est le 220 volts à 2 fiches qui s'applique, comme en France.

Vous pourrez recharger normalement vos téléphones portables et appareils photos.

## LE CLIMAT

Nous sommes dans les Pyrénées Centrales. Le climat est de type montagnard ; même durant l'hiver, des journées chaudes peuvent précéder ou suivre des périodes de gros mauvais temps. La région est cependant marquée par un climat atlantique par rapport à son orientation différente des autres vallées du secteur.

## LE RELIEF

### **Le Parc National des Pyrénées :**

Massif calcaire par excellence, le massif de Gavarnie fût modelé par les glaciers de manière complètement différente du massif granitique voisin (le massif du Néouvielle). Point de lacs sur son territoire, mais de grandes et hautes falaises. Un contraste géologique.

Le cirque de Gavarnie, véritable amphithéâtre minéral, possède d'ailleurs la plus haute falaise calcaire d'Europe. Et sa Grande Cascade est la plus haute de France avec ses 423 mètres.

De part son exposition en versant Nord, la vallée de Luz – Gavarnie a donc développé une flore très verdoyante et très riche, grâce à laquelle, c'est une activité principalement pastorale qui s'est développée sur le secteur.

## LA FAUNE ET FLORE

A l'étage montagnard, on trouvera les forêts de feuillues caduques (bouleaux, chênes, hêtres, trembles) ainsi que les forêts de pins sylvestres et sapins blancs.

Entre 1 700m et 2 300m, cette zone sera caractérisée par la pousse du pin noir, rhododendron, aïrelles, genévriers, genêts. Au-dessus de 2400m (étage Alpin) les renoncules, gentianes, soldanelles (en début de saison), silènes, occuperont les lieux.

Plus de 200 espèces d'animaux sont représentées dans le parc.

Chez les mammifères, on pourra observer : l'isard, le chevreuil, le sanglier, l'hermine, la marmotte et l'écureuil.

Chez les oiseaux, le coq de bruyère, l'aigle royal, le vautour fauve, le percnoptère d'Egypte et le gypaète barbu sont présents. On rencontrera facilement la mésange bleue, la corneille, le grand corbeau de montagne. Petite curiosité, le tichodrome des falaises : C'est un oiseau qui niche dans les parois rocheuses d'altitude. Avec un accompagnateur averti, il est facilement observable.

## BIBLIOGRAPHIE

100 randonnées « *Le Parc National d'Aigues Tortes* » G. Véron et A.Jolis Ed. Pyrénéennes.

« *Le Grand Guide des Pyrénées* ».

## CARTOGRAPHIE

Edition IGN - TOP 25 :

- Gavarnie n° 1748 OT

## PHOTOS

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...)

## EXTENSION

Vous désirez prolonger votre séjour ?...

Afin d'enchaîner avec un autre trek ?...

Vous désirez rester quelques jours supplémentaires afin de visiter le val d'Aran ?...

Faites nous part de votre projet lors de votre inscription ; nous aurons quelques « bons plans » à vous proposer.

## EN CE QUI CONCERNE L'ASSURANCE

Chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant le séjour ou le voyage.

Afin d'éviter d'être, comme souvent, sur-assuré, il est indispensable de bien vous renseigner auprès de vos assurances personnelles (carte bancaire, automobile, familiale, mutuelle, ...) pour connaître vos réels besoins en assurance complémentaire.

Nous vous proposons ensuite plusieurs formules complémentaires, souscrites auprès de la compagnie d'assurance **ASSUREVER - COWEN** :

**Option 1 : ANNULLATION Confort** : elle permet le remboursement des frais conservés par l'agence en cas d'annulation par le voyageur, entre la date de souscription du contrat et le départ du séjour, pour un motif entrant dans le champ d'application des garanties couvertes par l'assurance.

Son coût est de **4 %** du prix du séjour, avec un minimum de **25 €** par personne.

**Option 2 : PROTECTION SANITAIRE** : elle ne peut être souscrite qu'en complément d'une assurance « **multirisques** » couvrant l'annulation, l'assistance et le rapatriement (via votre carte bancaire, une mutuelle, etc...). Elle permet d'être couvert en cas de maladie (épidémie-pandémie) déclarée dans le mois précédant le départ ; en cas de refus d'embarquement suite à prise de température ou au résultat positif d'un test PCR à votre arrivée à l'aéroport ; en cas d'annulation par défaut de vaccination (épidémie-pandémie) faisant suite à un changement de loi soudain. Elle couvre également les frais d'hôtel suite à retour impossible lié à l'épidémie-pandémie ou suite à mise en quarantaine pour une durée pouvant aller jusqu'à 14 nuits ; elle couvre les frais médicaux et les frais de rapatriement médicaux ; etc...

Elle est d'un coût de **2,5 %** du prix du voyage, avec un minimum de **25 €** par personne. Prévoir un supplément selon le coût des frais d'hôtels pour lesquels vous souhaitez être pris en charge (base de prise en charge à 80 € par personne et par nuit, mais extension possible à 150 € ou 300 € par personne et par nuit).

**Option 3 : MULTIRISQUE Confort** : elle couvre l'annulation, le retard aérien, les bagages, l'interruption de séjour, l'individuelle accident, la responsabilité civile privée à l'étranger, le retour impossible, le retour anticipé, l'assistance – rapatriement, et l'assistance voyage (exclusion : frais de recherches et secours).

Son coût est forfaitaire selon le prix du voyage :

Prix du voyage moyen et TTC par personne	Tarifs de l'assurance par personne
Jusqu'à 350 €	30 €
De 351 à 700 €	44 €
De 701 à 1200 €	59 €
De 1201 à 2000 €	78 €
De 2001 à 4000 €	94 €
De 4001 à 16 000 €	5 %

La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.

**Au sein de l'option MULTIRISQUES Confort, il vous est proposé 3 options complémentaires :**

- **Option 4 : Option : GARANTIE DES PRIX** : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre la hausse du prix du voyage suite aux hausses du coût du carburant, à la variation du coût des taxes et redevances, et à la variation du cours des devises. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **15 €** par personne.
- **Option 5 : Option : SPORTS ET LOISIRS** : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre les dommages au matériel de sport, l'interruption de l'activité sportive, les frais de recherche et de secours en mer et en montagne, et responsabilité civile sport. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **25 €** par personne.
- **Option 6 : Option : PROTECTION SANITAIRE** : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Il s'agit d'une couverture supplémentaire en annulation + assistance pour les maladies en cas d'épidémie ou de pandémie (voir détails sur l'option 2). Elle est d'un coût de **40 % du montant de la prime d'assurance MULTIRISQUE Confort**, hors options.

Exemple : pour un séjour à 850 €, la prime d'assurance sera de 59 €, l'option PROTECTION SANITAIRE sera donc de 23,60 €.

**Option 7 : COMPLEMENTAIRE CB** : elle vient en complément d'une carte bancaire **HAUT DE GAMME** pour augmenter les garanties couvertes ou augmenter les plafonds de remboursement. Elle ne sera déclenchée qu'après traitement de la garantie par la carte bancaire.

Son coût est forfaitaire selon le prix du séjour :

Prix du voyage moyen et TTC par personne	Tarifs de l'assurance par personne
Jusqu'à 400 €	8 €
De 401 à 700 €	11 €
De 701 à 1500 €	21 €
De 1501 à 2500 €	34 €
De 2501 à 3500 €	50 €
De 3501 à 5000 €	68 €
De 5001 à 7000 €	94 €

*La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.*

### **Réduction FAMILLE / Groupe d'AMIS uniquement sur options 1 et 3 :**

Il existe une formule qui peut être utilisée de 4 à 9 personnes inscrites sur le même contrat de voyage et avec la même option d'assurance.

Il s'agit d'une réduction de 20 % qui s'applique sur le prix de la prime d'assurance mais uniquement de la 4<sup>ème</sup> à la 9<sup>ème</sup> personne. Un tarif globalisé et personnalisé sera donc appliqué individuellement.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information concernant les détails des garanties couvertes par ces assurances.

En cas de souscription à l'une d'elle, un document mentionnant tous les détails vous sera envoyé par mail avec la confirmation de votre inscription.

### **Assurance GROUPE OLYMPE à partir de 10 participants :**

**Option A : BRONZE : ANNULATION & BAGAGES** : elle permet le remboursement des frais conservé par l'agence en cas d'annulation par le voyageur entre la date de souscription du contrat et le départ du séjour + les frais inhérents à un vol, une perte ou une destruction des bagages au cours du séjour. Son coût est de **3,5 %** du prix du séjour avec un montant minimum de **15 €** par personne.

**Option B : PLATINE : MULTIRISQUE VOYAGE** : elle couvre l'annulation, les dommages aux bagages, l'assistance rapatriement, les frais médicaux, l'interruption de voyage, le retour impossible, la responsabilité civile à l'étranger, frais de recherches et secours, et la garantie des prix. Son coût est de **4,5 %** du prix du séjour avec un montant minimum de **25 €** par personne.

Au sein de cette assurance, il existe 3 extensions facultatives :

- Homme Clé = + 1,5 %
- Interdiction ministérielle de voyager = + 1 %.
- Catastrophes naturelles en France = + 1 %.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information concernant les détails des garanties couvertes par ces assurances.

En cas de souscription à l'une d'elle, un document reprenant tous ces détails vous sera envoyé avec la confirmation de votre inscription.

## POUR VOUS INSCRIRE

Vous disposez d'un bulletin d'inscription à la fin de notre brochure. Vous pouvez également le télécharger sur notre site internet ou nous demander de vous l'envoyer par mail, fax ou courrier.

Pour être pris en compte, le bulletin d'inscription doit être accompagné du versement d'un acompte de 30% (par chèque, virement bancaire ou carte bancaire).

Vous avez aussi la possibilité de réserver votre voyage par internet avec un paiement 100 % sécurisé. Pour vous inscrire :

- Choisissez votre voyage, aller sur la fenêtre « dates et tarifs », sélectionnez la date de votre départ et cliquer sur « réserver »
- Indiquez le nombre de participants
- Indiquez vos options complémentaires (si vous en prenez)
- Indiquez vos coordonnées bancaires pour régler les 30 % d'acompte ou la totalité du voyage.
- Vous recevrez, suite à votre inscription un accusé de réception de votre règlement ; nous vous répondrons que votre transaction a bien été prise en compte.

*Certains d'entre vous (de plus en plus nombreux...) attendent que le départ sur une destination soit confirmé pour s'inscrire... ! Si vous attendez le dernier moment, 3 problèmes majeurs risquent de survenir :*

- Si tout le monde attend que le départ soit confirmé pour s'inscrire, il ne se confirmera jamais !!...*
- Avec une inscription tardive celle-ci peut vous être refusée car l'hébergement est complet.*
- Ou encore, nous venons tout juste d'annuler le départ qui vous intéressait car il nous manquait une personne pour pouvoir confirmer le départ !!*

**ALORS NE TARDEZ PAS ... POSEZ VOS VACANCES ET INSCRIVEZ-VOUS... AU MOINS TROIS MOIS AVANT LA DATE DE DÉPART.**

**Possibilité de payer votre voyage en plusieurs fois sans frais ; nous contacter.**

## **SUITE À VOTRE INSCRIPTION**

Après inscription, nous vous envoyons un courrier de confirmation d'inscription et une facture. Un carnet de voyage complet vous sera envoyé environ 3 semaines avant votre départ pour préparer votre séjour. Vous y retrouverez les formalités de police, de santé, la pharmacie, la liste des bagages nécessaires et d'autres menues informations indispensables à la préparation de votre séjour.

Dans tous les cas, n'hésitez pas à nous contacter si vous aviez encore une question à propos de ce séjour et de cette destination à la réception de ce carnet de voyage.

### **EN CAS D'URGENCE ABSOLUE**

Si vos proches doivent vous contacter absolument pendant ce séjour, faites appeler le numéro de téléphone que nous vous communiquerons sur votre carnet de voyage. Nous transmettrons les coordonnées pour vous joindre.

**Nous espérons avoir répondu à toutes vos questions.  
Si ce n'était pas le cas, vous pouvez :**

- Nous appeler au : **05 61 79 33 49**
- Nous envoyer un fax : **05 61 95 83 35**
- Nous demander par mail de **vous rappeler** sur votre téléphone.
- Nous contacter par mail : [info@viamonts.com](mailto:info@viamonts.com)
- Nous contacter via le site internet : [www.viamonts.fr](http://www.viamonts.fr)
- Ou encore nous écrire à :



07, rue des Fossés  
31800 SAINT-GAUDENS