

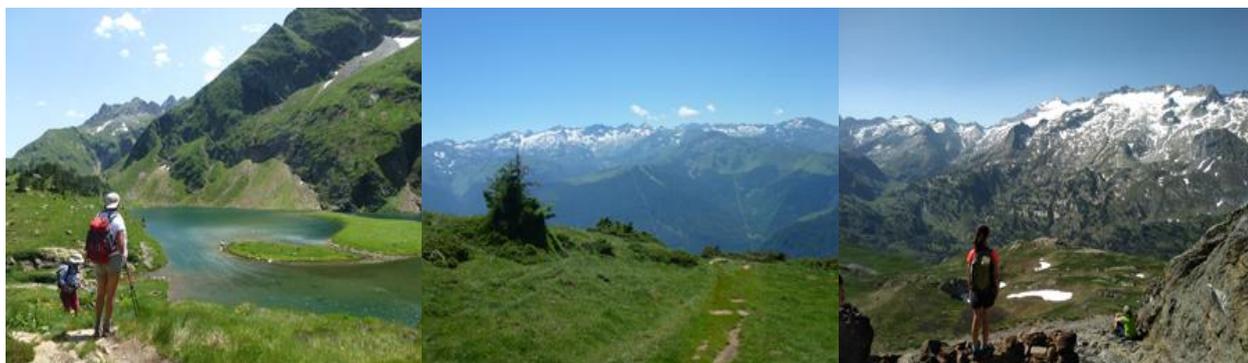


FICHE TECHNIQUE 2024 Pyrénées centrales

Randonnées en étoile, le sac léger

RANDONNEES AU PAYS DES GEANTS

7 jours – 6 nuits – 5 jours de marche – *Randonnée niveau 2*



Une randonnée dans les Pyrénées authentiques, au départ de Bagnères de Luchon, entre hauts sommets, petits villages et grands lacs d'altitude.

C'est au départ de Bagnères de Luchon, petite bourgade de montagne lovée au pied des plus hauts sommets des Pyrénées, que cette randonnée nous fait découvrir un des plus beaux spectacles des Pyrénées centrales. Reliés entre eux par de nombreux petits sentiers muletiers, les villages s'égrènent le long des verdoyantes vallées glaciaires ; souvent exposés sur un promontoire ou sur un plateau ensoleillé, ils proposent des vues exceptionnelles sur les plus hauts sommets des Pyrénées encore encerclés de glace... au fil des chemins, ils nous inviteront également à la découverte de quelques cromlechs et autres pierres caractéristiques légendaires témoignant de l'authenticité toujours empreinte de mystère de cette région. Vous êtes amateurs de beaux paysages, de lacs, de hauts sommets ourlés de neige, de petits villages demeurés authentiques encore empreints de légendes, et de randonnées (accessibles au plus grand nombre d'entre nous) en balcon sur les plus hauts sommets des Pyrénées... ce séjour est le témoignage vivant de l'authenticité pyrénéenne ; il fait partie, sans conteste, des plus belles randonnées dans les Pyrénées.

Bagnères de Luchon, petite ville thermale du sud de la Haute Garonne, fait frontière avec l'Espagne. Elle communique vers l'est avec le val d'Aran et vers l'ouest avec la vallée du Larboust. Entourée par des hautes montagnes de plus de 3 000 m, Luchon doit sa notoriété non seulement aux paysages magnifiques qu'elle peut proposer lors des randonnées, mais aussi à ses thermes et ses sources d'eau chaude connues depuis plus de deux millénaires (bains romains). Bagnères de Luchon viendrait d'une part de son thermalisme (bagnères = bains) et d'autre part d'un dieu local (Lixon ou illixon). Elle est appelée « La Reine de Pyrénées » depuis le début du 19^{ème} siècle.

Luchon est une ville de culture et de nature... pas moins de 40% de sa surface est constituée de parcs boisés et son urbanisme conserve encore de nombreux témoignages du second empire. Plus récemment, et chaque année au mois de février, la ville accueille le Festival du Film de Télévision.

Les points forts de ce parcours

Des randonnées proposant des panoramas grandioses sur les hauts sommets.

La découverte des petits villages authentiques des vallées glaciaires.

Un hébergement en hôtel***.

La journée « découverte saveurs » et le centre thermoludique de balnéo du Louron.

PROGRAMME

Jour 1 : **Saint-Gaudens – Bagnères de Luchon**

Accueil à la gare SNCF de St Gaudens à 17 heures, et transfert direct à Luchon.

Accueil et installation à l'hôtel.

Temps de transfert : minibus, 1 heure environ.

*Hébergement : hôtel***.*

Repas inclus : dîner.

Repas non inclus : petit déjeuner - déjeuner.

Jour 2 : **Port de Balès (1755 m) - Lac de Bareilles - Pic du Lion (2102 m)**

Au départ du Port de Balès, dominant la vallée d'Oueil, le sentier s'échappe en crête et rejoint, à travers les prairies d'altitude, le sommet du Mont Né qui culmine à 2147 m d'altitude (ascension facultative). Il offre un panorama sans pareil sur la chaîne pyrénéenne et sur la crête frontalière formée par une série de sommets dépassant les 3000 m et souvent ourlés de neige. Descente ensuite sur le port de Pierrefite (1 855 m), un col frontalier entre 2 vallées où le sentier serpente entre rhododendrons et bosquets de sapins pour atteindre les eaux bleues du lac de Bareilles bordé par les prairies d'altitude. Montée au pic du Lion (2 102 m) pour un petit rappel sur ce panorama montagnard, et retour par les crêtes arrondies qui offrent une vue imprenable sur les montagnes des Hautes Pyrénées et du luchonnais...

Transfert : minibus, 1 heure environ A/R.

Temps de marche : 5 heures environ.

Dénivelé positif : + 430 m.

Dénivelé négatif : - 430 m.

Ascension facultative du Mont Né (2147 m) = + et - 300 m de dénivelés.

*Hébergement : hôtel***.*

Repas inclus : petit déjeuner- déjeuner (pique-nique) - dîner.

Jour 3 : **Col du Portillon - Balcons du pic d'Aubas (2071 m) - plateau de Campsaure**

Du col du Portillon, frontalier avec les territoires espagnols, départ à pied dans la forêt de sapins qui mène au large col de Barèges, lieu privilégié où se rassemblent, en été, les grands troupeaux de brebis, de vaches et de chevaux. La vue sur les hauts sommets des Pyrénées centrales est tout simplement grandiose ! Par un cheminement « en écharpe » nous nous élèverons ensuite vers le pic d'Aubas (2071 m), belvédère unique pour contempler les vallées espagnoles du val d'Aran ainsi que les lointains sommets du versant sud ; la vue est magnifique, en particulier sur le massif de l'Aneto, le plus haut sommet des Pyrénées culminant à 3407 m d'altitude. Retour en boucle par un cheminement en balcon, peu fréquenté, serpentant parmi les bosquets de bouleaux, les bruyères, les gentianes et asphodèles.

Transfert : minibus, 30 minutes environ A/R.

Temps de marche : 4 à 5 heures environ.

Dénivelé positif : + 620 m.

Dénivelé négatif : - 620 m.

*Hébergement : hôtel***.*

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner (pique-nique) - dîner.

Jour 4 : **Vallée du Louron – Histoire des goûts et des saveurs des Pyrénées**

Départ pour la vallée du Louron, située aux pieds de quelques sommets avoisinant les 3000 m d'altitude, dont le Pic de Lustou (3023 m). L'ancienne vallée glaciaire du Louron est réputée pour son art de vivre avec ses villages montagnards étagés, ses terrasses agricoles, ses exploitations de montagne, et ses thermes réputés : Balnéa, 1^{er} centre thermoludique des Pyrénées.

Jolie randonnée de village en village pour découvrir quelques-unes des célèbres saveurs des Pyrénées, du fromage de brebis au vin de framboise, en passant par l'agneau du pays, tout en admirant les sommets coiffés de blanc qui dominent cette vallée au charme incontestable. Fin de journée aux bains thermoludiques de Balnéa avant d'aller dîner dans un petit restaurant typiquement Pyrénéen, la Table de Saoussas. Retour sur Luchon.

Transfert : minibus, 1 heure environ A/R.

Temps de marche : 5 heures environ.

Dénivelé positif : + 250 m.

Dénivelé négatif : - 700 m.

*Hébergement : hôtel***.*

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner (pique-nique) - dîner.

Jour 5 : **Superbagnères - Pic de Céciré (2403 m) - Superbagnères**

Petit transfert jusqu'à la station de ski de Superbagnères. Départ ensuite par les estives verdoyantes avec en point de mire le sommet du Céciré culminant à plus de 2400 m et dominant toutes les vallées environnantes. Son ascension ne pose aucun problème technique et suit jusqu'au col de la Coume de Bourg le célèbre GR10. Un sentier sur la droite poursuit sa route et se faufile sur les flancs de la montagne. Le Céciré est un superbe belvédère pour contempler tous les hauts sommets du luchonnais, dépassant presque tous l'altitude emblématique des 3000 m... La vue sur les sommets du Néouvielle dont le fameux pic du Midi de Bigorre ainsi que le pic du Néouvielle et les hauts sommets de Gavarnie au loin y demeure incomparable. Retour ensuite par le même sentier qu'à l'aller ce qui nous permettra d'admirer la profonde vallée de Luchon encerclée par les hauts sommets frontaliers avec l'Espagne.

Transfert : minibus, 30 minutes environ.

Temps de marche : 5 heures environ.

Dénivelé positif : + 600 m.

Dénivelé négatif : - 600 m.

*Hébergement : hôtel***.*

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 6 : **Hospice de France - Pas de la Mountjoye - Etang de la Frèche (2085 m) - Hospice de France**

Au départ de l'Hospice de France, haut lieu du pyrénéisme luchonnais, montée par le sentier débonnaire qui donne accès au Pas de la Mounjoye ; la vue sur les dents acérées du pic de la Pique et des Becs de Corbeau sont grandioses... Poursuite de la randonnée à flanc de montagne, par les petites sentes animales, et arrivée ensuite aux étangs de la Frèche (2085 m) où, jusqu'au début de l'été, quelques névés tardifs glissent inexorablement leur langue de neige immaculée dans les eaux claires aux couleurs d'émeraude... véritable image de carte postale ! Descente ensuite le long du sentier parmi les bruyères et les rhododendrons pour rejoindre, plus bas, le torrent qui descend en direction de l'Hospice de France.

Transfert : minibus, 30 minutes environ A/R.

Temps de marche : 5 heures environ.

Dénivelé positif : + 700 m.

Dénivelé négatif : - 700 m.

*Hébergement : hôtel***.*

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner (pique-nique) - dîner.

Jour 7 : **Fin du séjour**

Dispersion du groupe après le petit déjeuner.

Repas inclus : petit déjeuner.

Repas non inclus : déjeuner - dîner.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction (au 31/01/24) ; 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 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 toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

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

NIVEAU PHYSIQUE

Randonnée Niveau 2 : Une randonnée de niveau 2 est accessible à toute personne effectuant environ 1 séance de sport par semaine en complément d'avoir l'habitude de marcher.

Le type de terrain sur lequel s'effectue les randonnées peut être varié : pistes, chemins, ou encore sentiers.

Occasionnellement, il peut y avoir quelques cheminements rocailloux. Cela ne rend pas pour autant la randonnée plus difficile, en revanche, elle vous demandera un peu plus de vigilance et d'attention.

En cas de mauvaise météo, une modification de l'itinéraire pourra être proposée par le guide bien que cela ne représente pas une obligation.

Le temps de marche est généralement compris entre 4 et 6 heures de marche par jour.

Le nombre de kilomètres peut varier entre 8 et 17 km selon la nature du terrain (plat ou montagne ; beaucoup de pistes ou beaucoup de sentiers ; etc...).

La vitesse de marche sera d'environ 3,5 km par heure sur du plat ; + 250 m par heure à la montée ; - 350 m par heure à la descente.

Le dénivelé positif journalier ne dépasse pas les 650 m par jour.

L'amplitude horaire : Les départs en randonnée se font généralement entre 08h30 et 09h00, et l'arrivée à l'hébergement du soir sera vers 17h30 - 18h00. Ce qui fait une amplitude horaire suffisamment large pour prendre le temps de progresser plus lentement que la moyenne annoncée sur une portion de sentier moins facile, pour s'arrêter regarder une fleur endémique ou la sieste des marmottes, pour contempler un paysage ou se rafraîchir près d'une cascade, pour visiter un village que l'on traverse ou écouter l'histoire que vous conte votre guide,...

Concernant l'hébergement sur ce type de séjour, en règle générale vous séjournerez dans un ou plusieurs hôtels tout au long de votre voyage, en base chambre double ou twin.

Certains hébergements pourront néanmoins être « rustiques » (auberge, gîte, chambre d'hôtes simples, refuges, campements aménagés,...), voire même ne proposer qu'une formule de dortoir. Ce choix sera alors fait uniquement pour prendre en compte l'isolement du circuit par rapport à de meilleures catégories d'hébergements.

Il est donc primordial de bien vérifier cet aspect pratique quand vous choisirez votre voyage.

Quelques précisions concernant cette randonnée : séjour tout à fait accessible aux personnes ayant l'habitude de la randonnée en montagne. Les randonnées s'effectuent sur des sentiers sans difficulté technique ; le jour 6 aborde des parties qui pourraient s'apparenter à du « hors sentier » avec quelques sentes animales qui seront empruntées pour faciliter la progression... mais rien de bien méchant.

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.

Dès que les beaux jours arrivent, 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 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.

L'HÉBERGEMENT

6 nuits en hôtel* à Bagnères de Luchon** en chambre double ou twin à partager.

Afin que vous ayez une idée des hôtels avec les quels nous travaillons, voici les noms et les liens internet de ces établissements ; ceux-ci pourront changer selon les disponibilités au moment de votre inscription ; si la réservation n'est pas possible dans l'un de ces hôtels, un autre hébergement, de catégorie similaire, sera réservé.

Hôtel « La Rencluse* » à Bagnères de Luchon** : hôtel de charme et de caractère, l'établissement se situe sur la route qui mène au col du Portillon et, de ce fait en Espagne. Cet hôtel, à la décoration soignée, dégage une atmosphère chaleureuse et bénéficie de tout le confort moderne. Il dispose également d'une terrasse avec vue sur la montagne et un bar/salon avec cheminée vous accueille pour vos temps de repos. Toutes les chambres offrent une vue sur la montagne et possèdent une télévision par câble à écran plat.

Site internet : <https://www.hotel-larencluse.com>

LE PORTAGE DES BAGAGES

Vous n'avez rien à porter durant la journée, sauf votre petit sac à dos qui contient les affaires de la journée. Votre gros bagage reste à l'hôtel puisque nous revenons tous les soirs au même hébergement.

LES TRANSFERTS

De l'hôtel à Luchon jusqu'aux départs des randonnées et pour revenir à l'hôtel, un minibus 9 places assurera les déplacements. Il sera conduit par votre accompagnateur en montagne.

En cas de groupe inférieur à 4 personnes, un véhicule plus petit pourra être privilégié.

En cas de groupe supérieur à 8 personnes, un 2^{ème} véhicule conduit par un chauffeur de VIAMONTS Trekking ou par un taxiste assurera les différents transferts en complément.

LA NOURRITURE ET L'EAU

L'eau : vous disposez du contenu de votre gourde. Pensez à la remplir chaque matin à l'hôtel. Sinon, vous pouvez acheter de l'eau minérale en ville.

Sur cette destination, nous vous recommandons de prévoir un contenant de minimum 1 litre, voire 1,5 litres, par jour. Il y a des possibilités de réapprovisionnement en eau presque quotidiennement.

Les petits-déjeuners sont pris à l'hôtel où vous passerez la nuit. Ils sont copieux et complets.

Les dîners seront pris tous ensemble, dans les restaurants autour de l'hôtel « La Rencluse*** ».

Ils seront l'occasion de découvrir la gastronomie locale : garbure, haricots blancs, agneaux des Pyrénées, charcuteries, etc ...

Les repas de midi sont des pique-niques préparés par votre accompagnateur.

L'ÉQUIPE QUI VOUS ACCOMPAGNE

Sur le terrain, la personne qui vous accompagne durant tout votre séjour est un Accompagnateur en Montagne diplômé. Il connaît parfaitement le terrain et cette vallée. Il vous conseillera et vous fera découvrir ce massif.

Amoureux de son pays, il mettra tout en œuvre 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 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 ET DISPERSION

Rendez-vous : le jour 1 à la gare SNCF de Saint Gaudens à 17 heures.

Dispersion : le jour 7 à la gare SNCF de Saint-Gaudens entre 10 heures et midi selon les impératifs horaires des trains des participants.

LE PRIX

Le prix comprend

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

La pension complète du dîner du jour 1 au petit déjeuner du jour 7.

Tous les transferts prévus au programme des randonnées.

L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé.

L'entrée à Balnéa à Loudenvielle, sur la base d'un accès de 2 heures.

Le prix ne comprend pas

Les boissons non incluses aux menus.

L'assurance individuelle.

Les frais de dossier (18 €/personne ou par couple ou par famille).

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

GROUPE

Les groupes sont constitués de 4 à 15 personnes.

DATES

Départs possibles tous les dimanches, du 09/06/2024 jusqu'au 06/10/24 inclus.

OPTIONS

Chambre individuelle à l'hôtel « La Rencluse*** » : 230 €/pers.

LES FORMALITÉS DE POLICE ET DE DOUANE

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

SANTÉ

Vaccin obligatoire : aucun.

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

N'oubliez pas d'amener votre carte vitale et votre attestation de prise en charge de sécurité sociale et mutuelle. Veillez également à emporter les références de votre assurance en assistance – rapatriement (nom de la compagnie, n° de contrat et n° de téléphone permanent).

Si durant votre séjour vous ressentez une fatigue ou une douleur particulière, n'hésitez pas à consulter un médecin. Pharmacies et médecins sont nombreux à Luchon.

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.

De nombreux médecins et pharmacies sont disponibles sur Bagnères de Luchon. En cas de soucis médical, vous pourrez consulter durant la semaine.

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).

Pensez à vous munir d'un nécessaire pour soigner les ampoules... Cela peut arriver à n'importe qui : le pli d'une chaussette mal enfilée, les chaussures mal lacées, un pied gonflé par la chaleur ou une marche prolongée, peuvent provoquer des ampoules. La double peau type Compeed© est très efficace, demandez conseil à 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...

Sachets de réhydratation pour les enfants : Adiaril...

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...

PROTECTION CONTRE LES MOUSTIQUES

A certaines périodes de l'année (principalement juillet et parfois août), il est recommandé de se munir :

- de répulsifs contre les moustiques : type bracelet anti-moustiques ; huiles essentielles de citronnelle ; vaporisateur anti-moustiques ; ...
- de crème apaisante en cas de piqûres.
- Granules homéopathiques d'Apis Melifica.

L'accompagnateur dispose d'une pharmacie de première urgence seulement. Chaque participant doit disposer de sa propre pharmacie pour les « petits maux quotidiens ».

VOS BAGAGES

Prévoir un petit sac à dos (25 à 35 litres) devant contenir chaque jour :

Une gourde (pleine !).

Un lainage ou polaire chaude.

Un coupe vent ou surveste efficace en montagne.

Une cape de pluie.

Une paire de gants (obligatoires !!).

Le pique-nique de la journée.

Une boîte plastique hermétique.

Un couteau et une petite-cuillère.

Un short : il est préférable de partir en pantalon le matin, et se changer en cours de route lorsque la température monte.

Crème solaire et stick à lèvres écran total.

Lunettes de soleil.

Casquette ou chapeau de soleil.

Du papier hygiénique et un briquet pour le brûler (attention tout de même à la végétation).

2 poches en plastique : une pour votre poubelle personnelle, et une autre pour protéger vos affaires en cas de mauvais temps.

Votre carte Vitale ou carte d'assurance maladie européenne.

Numéro de téléphone et de contrat de votre compagnie d'assurance en assistance – rapatriement.

La carte nationale d'identité en cours de validité.

Un appareil photos (facultatif !).

Le reste de vos affaires reste dans votre sac de voyage à l'hôtel.

Ne pas oublier :

- Chargeur pour l'appareil photo et le téléphone portable.
- Des vêtements de randonnée :

Tee-shirts respirants (prendre un tee-shirt de rechange pour la pause déjeuner si vous n'avez que des tee-shirt en coton).

Un pantalon de marche en toile.

Des bâtons de marche.

Chaussettes épaisses.

Et bien sûr ... vos chaussures de marche. Cela peut être des chaussures de type « trail », mais attention celles-ci ne sont pas imperméables et ne tiennent pas chaud. En cas de coup de froid avec pluie, vous pourriez avoir froid aux pieds toute la journée. Prévoyez plutôt des chaussures de montagne semi-rigides et montantes, les sentiers étant très bons, elles seront suffisantes.

- Pour la piscine et la balnéo :

Maillot de bain obligatoire, de type slip de bain ou boxer de bain pour les hommes ; et maillot de bain 1 ou 2 pièces pour les dames (maillot couvrant intégralement non autorisé).

Il est recommandé de retirer les bijoux en argent, plaqué or et fantaisie, qui noircissent au contact de l'eau sulfureuse (cela nécessite ensuite 2-3 semaines minimum avant de revenir « à la normale »).

Et bien sûr : des vêtements de rechange pour le soir en ville et des chaussures confortables.

VOTRE SÉCURITÉ

Évitez 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.

Lors des pauses évitez de vous déplacer pieds nus, mettez toujours des chaussures, surtout sur le sable et les sols humides.

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).

Évitez les baignades dans les eaux stagnantes (risques d'infection parasitaire).

Ne caressez pas les animaux que vous rencontrez.

BAIGNADE

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vos encadrants ne sont pas maîtres-nageurs ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

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

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.

LES PHOTOGRAPHES

Vous pouvez prendre tout ce que vous voulez en photo, il n'y a aucun interdit. Pour les photos de personnes, les gens en général sont conciliants et acceptent avec plaisir d'être pris en photo, mais n'en abusez pas pour autant et n'hésitez pas, avant, à leur demander leur accord !

De plus, n'hésitez pas non plus à nous proposer vos plus beaux clichés, nous pourrions ainsi en faire paraître quelques-uns dans notre catalogue ou sur notre site, en mentionnant l'auteur, bien sûr... !!

AUTRES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Vous arrivez en voiture depuis Toulouse / Bayonne

Prendre l'autoroute A 64.

Quitter l'autoroute à la sortie n°17 Montréjeau – Luchon – Lérída et prendre la direction de Luchon – Lérída/Espagne. Vous suivrez toujours la direction de Luchon (très bien indiqué), situé à 45 km après la sortie d'autoroute.

Vous arrivez en train

En venant de Toulouse, de Pau ou de Bayonne, vous aurez un changement à Montréjeau/Gourdan-Polignan. C'est ensuite un bus SNCF ou un TER qui vous emmènera jusqu'à Luchon.

Si vous désirez des informations sur les tarifs et horaires SNCF, 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.

Se reporter ensuite aux informations ci-dessus « si vous arrivez en train ».

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

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

Se reporter aux informations ci-dessus « si vous arrivez en train ».

LA MONNAIE

L'unité monétaire est l'Euro.

Il existe plusieurs distributeurs automatiques à Luchon, et presque tous les commerçants acceptent la carte bancaire.

POUR TÉLÉPHONER

En montagne, le contact n'est pas permanent. Parfois même il ne passera pas pendant toute la journée. Prenez votre mal en patience et prévoyez de rappeler le soir...

ÉLECTRICITÉ

Vous pourrez recharger vos appareils photos et portables à l'hôtel. Ce sont des prises à 2 fiches et de 220 volts comme dans toute la France.

Pensez à prendre une multiprise dans le cas où vous avez de nombreux appareils (ordinateurs, portables, appareils photos, GPS, ...). Certaines chambres disposent de peu de prises de courant.

LE CLIMAT

C'est un climat de montagne qui est caractérisé en été par des journées chaudes avec un refroidissement en fonction de l'altitude. Toutefois, de brusques changements de temps (orages) peuvent survenir, surtout en fin de journée. La région est cependant marquée par un climat atlantique par rapport à son orientation différente des autres vallées du secteur.

En montagne, à partir de 1800 m d'altitude, il est susceptible de neiger toute l'année. Il est déjà arrivé qu'une chute de neige blanchisse les alentours des refuges en plein mois de juillet. Elle fond vite, c'est sûr, mais les gants sont alors très appréciés en partant le matin !!

LE RELIEF

Les Pyrénées prennent naissance il y a 40 millions d'années. Les montagnes de Luchon sont essentiellement constituées de granit et barrent l'accès à l'Espagne grâce aux grands sommets de plus de 3 000 m tels que le Perdiguère (3 222 m) et le Portillon d'Ôo (3 050 m). Les glaces du quaternaire, qui ont envahi toute la région, se retirent peu à peu en ayant façonné les vallées et creusé, dans les parties les plus tendres de la roche, de nombreux lacs qui s'étagent sur les versants des montagnes.

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 présentes.

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'Égypte 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

Henri Pac, « *Luchon et son passé* », éditions Privat 1984.

Philippe Francastel, « *Luchon et ses vallées* », éditions Privat 1999.

Jean Bernard Frappé, « *Autrefois Bagnère de Luchon* », 2 tomes, Atlantica, 2001.
« *Le Grand Guide des Pyrénées* ».

CARTOGRAPHIE

- Top 25 BAGNERES DE LUCHON 1848 OT 1:25000
- Luchon Aure-Louron Sud Comminges 1 :50000

Viamonts trekking (sarl vstm) Tel : 05 61 79 33 49 Mail : info@viamonts.com

Fiche technique « Randonnée au pays des géants » Réf : pyr22413

PHOTOS

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD ou un quelconque support (clé usb ou fichier via wetransfer) 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 une autre région ?...

Contactez nous, 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 : ANNULATION 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.

Assurance GROUPE OLYMPE à partir de 10 participants :

Option A : BRONZE : ANNULATION & BAGAGES : 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 + 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.

SUITE À VOTRE INSCRIPTION

Après inscription, nous vous enverrons une confirmation d'inscription avec votre facture.

Environ 3 semaines avant votre départ, un carnet de voyage complet vous sera envoyé. Vous y retrouverez les informations indispensables à la préparation de votre séjour et notamment la liste du matériel, la pharmacie, les formalités de police, de santé,....

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.

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, 2 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 le groupe ou l'hébergement est complet.*

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

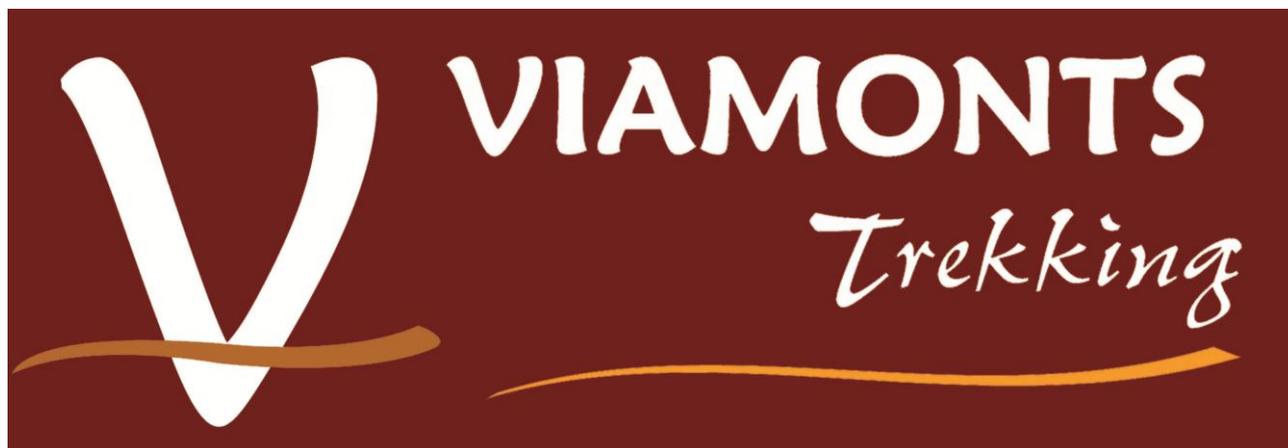
EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter d'urgence pendant ce séjour, faites-nous appeler. Nous leur communiquerons le numéro de téléphone du prochain hébergement et/ou nous les mettrons directement en contact avec vous, notamment s'ils ont besoin d'aide.

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 demander par mail de **vous rappeler** sur votre téléphone
- Nous contacter par mail : info@viamonts.com
- Nous contacter via le site internet : www.viamonts.fr
- Ou encore nous écrire à :



7, rue des Fossés
31800 SAINT-GAUDENS