

Raquettes en vallée d'Aspe, en hôtel

FRANCE - PYRÉNÉES



C'est dans la vallée d'Aspe, jolie vallée Béarnaise que nous pratiquons ce séjour en raquettes. Frontalière avec l'Espagne au col du Somport, cette vallée glaciaire nous offre des paysages somptueux et variés et des points de vue toujours plus époustouflants, sur l'emblématique pic d'Anie bien sûr, les aiguilles d'Ansabère et même sur le géant voisin, le pic d'Ossau...

Elle a ses incontournables comme le cirque de Lescun, lieu propice aux escapades hivernales, la table des trois Rois, le chemin de la Mature ou encore le GR 10, qui la traverse. Intégrée en partie dans le Parc National des Pyrénées, la tradition pastorale y est encore bien ancrée. Les cabanes y sont omniprésentes, une aubaine en cas de mauvais temps. C'est sous son manteau neigeux que cette terre sauvage nous dévoile tous ses secrets.



6 jours / 5 nuits
5 jours de raquettes



4 à 12 personnes



En étoile



★★★



Hôtel



Code : 1425

LES POINTS FORTS :

- Un hébergement et une restauration de qualité
- Des itinéraires de randonnée bien adaptés
- La découverte des traditions du Béarn



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : PAU - HAUTE VALLÉE D'ASPE - LAC ESTAENS

Accueil à la gare SNCF de Pau pour 10h30. Transfert ensuite vers la haute vallée d'Aspe. Petit passage pour déposer rapidement nos

bagages puis nous continuons pour une belle première randonnée jusqu'au lac d'Estaens. Incursion en territoire espagnol pour découvrir ce lac, souvent glacé en cette saison.

▲ 4 à 5h de marche, +500/-500m de dénivelé

JOUR 2 : AIGUILLES D'ANSABÈRE

C'est dans un site enchanteur, le cirque de Lescun que nous évoluons aujourd'hui. Un itinéraire tout en douceur, à travers les forêts de hêtres et de sapins pour voir les Aiguilles d'Ansabère, sommets mythiques des Pyrénées.

Une fascination sûrement liée à la tragique première ascension de la Grande Aiguille, en 1923...

▲ 4 à 5h de marche, +500/-500m de dénivelé

JOUR 3 : LE PIC DU TUQUET

Au départ du plateau de Lhers, en empruntant un sentier qui monte régulièrement dans la hêtraie sapinière, nous atteignons le Pic du Tuquet, petit sommet peu connu mais qui offre toutefois un fabuleux belvédère sur les grands sommets alentours, avec entre autres le géant de pierre, le Pic d'Ossau.

▲ 5 à 5h30 de marche, +600m/-700m de dénivelé

JOUR 4 : COL DE BOUESOU - PLATEAU D'ICHEUS - PIC DES TOURELLES

Après un petit transfert jusqu'au col de Bouesou, nous démarrons cette randonnée en sous-bois qui nous offre toutefois une belle vue sur la vallée d'Aspe et le village d'Accous. C'est sans difficulté que nous atteignons la cabane d'Icheus posée sur un promontoire. Nous continuons en direction du pic des Tourelles pour boucler cet itinéraire...

▲ 4 à 5h de marche, +600m/-600m de dénivelé

JOUR 5 : LESCUN - REFUGE DE LABEROUAT - ORGUES DE CAMPLONG

Pour cette dernière journée, nous partons du joli village de Lescun en direction du Pic d'Anie en empruntant le GR10. Passage par le refuge de Laberouat et ensuite une montée agréable dans le bois de Branca d'Azuns, dominé par les Orgues de Camplong, majestueuse muraille de pierre. Nous rejoignons ensuite la cabane de Cap de la Baïtch pour notre pause pique nique bien méritée...

▲ 4 à 5h de marche, +700m/-700m de dénivelé

JOUR 6 : PAU

Fin de notre séjour après le petit déjeuner. Transfert sur la gare SNCF de Pau pour 10h30.



IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales..). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Possibilité de nuit supplémentaire (nous consulter)

- En demi-pension en chambre de 2 : entre 55 et 65€ par personne
- En demi-pension en chambre individuelle : entre 75 et 85€ par personne



FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

➤ **Marcheur Régulier**

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.

4 à 5h30 de marche par jour, dénivelées de 500 à 700m.

NIVEAU TECHNIQUE :

Aucune difficulté technique particulière hormis les conditions de neige qui évoluent en permanence : dure ou molle, profonde ou stable, modifiant notre aisance d'une semaine à une autre.

ENCADREMENT :

Accompagnateur de randonnée connaissant bien le massif et son parcours.

➤ Les pique-niques sont préparés par votre accompagnateur (le pique-nique n'est pas compris pour les personnes ne désirant pas participer à une journée de randonnée)

HÉBERGEMENT :

Nous sommes logés en hôtel 2* confortable.

Les dîners et petits déjeuners seront pris dans le restaurant de l'hôtel. Cuisine traditionnelle à base de produits locaux.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Lors des randonnées, nous prenons uniquement nos affaires de la journée ainsi que notre pique nique.

Transferts en minibus pour le transfert Pau – Vallée Aspe. Tous les jours de courts transferts pour se rendre aux départs des randonnées.

Notre groupe pourra se composer de 12 personnes maximum, avec un défraiement pour les personnes qui voudront bien prendre leur véhicule durant le séjour.

Une fois le minibus complet, les dernières inscriptions, se verront proposer de prendre leur véhicule, avec défraiement.

GROUPE :

De 4 à 12 participants.

RENDEZ-VOUS :

Le dimanche à la gare SNCF de Pau à 10h30.

DISPERSION :

Le vendredi suivant à la gare de Pau vers 10h30.



MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

Autoroutes A64 (Toulouse / Tarbes / Bayonne / Espagne) et A65 (Bordeaux), sortie Pau-Centre.
www.autoroutes.fr
N134 depuis Bordeaux. Direction Centre-Ville
N117 depuis Bayonne, Tarbes ou Lourdes. Direction Centre-Ville



EN TRAIN

Liaisons directes entre Pau et Paris Montparnasse / Bordeaux / Toulouse / Lourdes / Bayonne / Hendaye / Espagne.
Gare TGV de Pau
www.voyages-sncf.com

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -3%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 3%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

Remise FFRandonnée – remise -5%

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

Remise Salons – remise -5%

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

Remise Groupes constitués – remise -8% à -15%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.

NOTRE PRIX COMPREND :

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement en pension complète du midi du jour 1 au jour 6 le matin
- Le prêt de matériel : raquettes TSL, bâtons
- La taxe de séjour

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les boissons
- Les assurances
- Le supplément chambre individuelle (en option)
- Les éventuels frais d'inscription
- De manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix ne comprend pas"

FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

EN OPTION :

Supplément chambre individuelle : 120€ (sous réserve de disponibilité)



ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

- ✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
- ✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).

VÊTEMENTS :

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

- ✓ 1. Couche respirante
- ✓ 2. Couche isolante
- ✓ 3. Couche protectrice

Pour appliquer cette méthode, il vous faut

- ✓ Tee-shirts manches longues thermiques et respirants (pas de coton)
- ✓ Veste ou sweat polaire type Polartec
- ✓ Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)
- ✓ Un pantalon de randonnée type Softshell, chaud, respirant et déperlant avec si possible guêtres pare-neige intégrées
- ✓ Un sur-pantalon imperméable, léger et compressible (type Gore -Tex)
- ✓ Paires de chaussettes montantes et chaudes (Merinos)
- ✓ Bonnet
- ✓ Gants chauds et étanches, sous-gants en soie (2 paires si possible)

MATÉRIEL :

Pour la randonnée

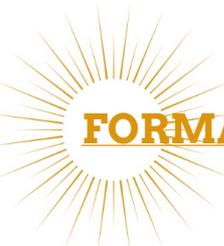
- ✓ Une housse de protection du sac à dos (souvent intégrée dans celui-ci)
- ✓ Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville (Pas de bottes ou d'après ski)
- ✓ Une paire de guêtres (si non intégrée dans le pantalon)
- ✓ Une pochette étanche pour vos papiers, téléphone etc...
- ✓ Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos
- ✓ Protection solaire (crème et stick à lèvres)
- ✓ Lunettes de soleil catégorie 3 ou 4 / Masque
- ✓ Une boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- ✓ Couverts, couteau et gobelet
- ✓ Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- ✓ Papier toilette
- ✓ Briquet
- ✓ Couverture de survie
- ✓ Une paire de lacets de rechange



PHARMACIE :

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à écharde (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.



FORMALITÉS

FORMALITÉS :

- Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).
Pour les séjours en Europe, de votre carte européenne d'assurance maladie. Très pratique en cas de souci pour l'avance de frais pour les soins dans les pays européens, cette carte est à demander au moins 15 jours à l'avance à votre centre de sécurité sociale.
- Pour finaliser votre inscription à ce séjour, merci de nous communiquer la date de validité et le numéro du document d'identité que vous utiliserez pour ce séjour (carte d'identité ou passeport), et ce, pour chacun des participants. Ces informations nous sont indispensables dès votre réservation afin de réserver certaines prestations (selon les séjours : billet d'avion, ferry, visites de monuments prisés, etc...).
- Important : contrairement à la plupart des pays de l'Union Européenne, la prolongation de validité de la carte nationale d'identité française n'est pas officiellement acceptée par les autorités espagnoles. Vous devez obligatoirement avoir sur vous une carte nationale d'identité avec une date de validité postérieure à votre retour en France, sinon ou un passeport en cours de validité.

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du séjour (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).
- Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du séjour.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des assurances envoyés sur demande.

INFORMATIONS DESTINATION

BIBLIOGRAPHIE :

- Le Pays de Béarn, P. Tucoo-Chala, édit° MCT-Rando-diffusion
- Vallée d'Aspe - vallée d'Ossau, R. Ollivier, édit° Randonnées Pyrénéennes.

NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h
En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 02/10/2023