

Raquettes en vallée d'Aspe, en hôtel

FRANCE - PYRÉNÉES



C'est dans la vallée d'Aspe, jolie vallée Béarnaise que nous vous proposons ce séjour en raquettes. Frontalière avec l'Espagne au col du Somport, cette vallée glaciaire 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 vous dévoilera 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, +/-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, +/-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 de dénivelé

JOUR 4 : PLATEAU D'ICHEUS

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 de dénivelé

JOUR 5 : LES 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 Baïch pour notre pause pique nique bien méritée...

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

JOUR 6 : PAU

Fin de notre séjour après le petit déjeuner. Transfert à 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 en demi-pension (sous réserve de disponibilité, nous consulter au moment de votre réservation)

- en chambre de 2 : entre 55 et 65€ par personne selon la période
- en chambre individuelle : entre 75 et 85€ par personne par personne selon la période

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, dénivelés de 500 à 600m.

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 :

Par un accompagnateur en montagne diplômé connaissant bien le pays, le massif et les parcours.

HÉBERGEMENT :

Nous sommes logés en hôtel 2* confortable.



RESTAURATION :

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

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous portez uniquement vos affaires de la journée.

TRANSFERTS :

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

Une fois le minibus complet, les dernières inscriptions, se verront proposer de prendre leur véhicule, avec défraiement (- 50€ que pour le conducteur) durant le séjour. Aucun risque de laisser les véhicules sur les parkings des départs des randonnées, pour la journée.

GROUPE :

De 4 à 12 participants.

RENDEZ-VOUS :

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

DISPERSION :

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

INFORMATIONS DIVERSES :

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage. Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

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

Pour plus de détails concernant vos remises, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : www.cheminsdusud.com/remises-privileges

Remise fidélité -5%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, 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 -18%

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 :

- L'assurance annulation et/ou assistance
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription éventuels
- Le supplément chambre individuelle
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"

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 (sous réserve de disponibilité) : 150 ou 180€ selon la période

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 :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.



MATÉRIEL :

POUR LE PIQUE-NIQUE

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

AUTRES

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (facultatif, selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo, jumelles (facultatif)

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).

ASSURANCES :

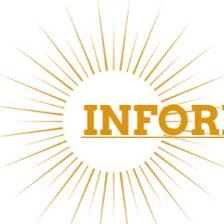
A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

➤ Assurance annulation : 3% du montant du dossier (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).

➤ Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du dossier.

➤ Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du dossier.

Textes complets des assurances envoyés systématiquement avec nos emails de paiement d'acompte, et consultables lors de votre réservation en ligne (Document d'Information sur le Produit d'Assurance).

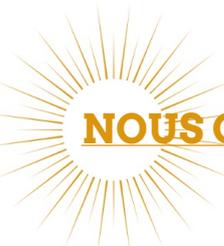


INFORMATIONS DESTINATION

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



[http://](http://www.cheminsdusud.com)

www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 19/11/2024