



PYRENEES

Benasque, Raquettes et eaux chaudes au pied de l'Aneto

6 jours / 5 nuits / 5 jours de raquettes

À partir d'un site idéalement situé, une randonnée en raquettes facile et confortable sur des itinéraires d'une beauté exceptionnelle au pied des plus hauts sommets pyrénéens.

Imaginez un instant, un hôtel de caractère historique équipé d'un Spa, aux chambres spacieuses et à la table gourmande, situé en pleine montagne à 1800 m d'altitude, au pied des plus hauts sommets des Pyrénées dont l'Aneto ! Au petit matin, alors que les premiers rayons du soleil irisent les cimes d'un doux rose orangé, l'hôtel vous ouvre les portes sur un paysage merveilleux et sublime, qui vous invite prestement à chausser les raquettes... Ne serait-ce pas une forme de luxe ?

PROGRAMME INDICATIF :

JOUR 1 : Tarbes - Vallée de Mulleres - Hospital de Benasque.

Voyage vers Benasque. Pendant le trajet, arrêt au tunnel de Viella, en bordure du massif des Encantats, et belle mise en jambe avec les raquettes dans la Vallée de Mulleres. Au fond du vallon, les hautes crêtes dentelées filent vers le sommet de l'Aneto.

- **4h de marche, +300m/-300m de dénivelée, 3h de transfert**

JOUR 2 : Hospital de Benasque - Plan de l'Hospital - Hospital de Benasque.

Chaussant les raquettes à la porte de notre hébergement, découverte du Plan de l'Hospital jusqu'au plateau d'Agualluts, sous le Pic d'Aneto. Les petits plateaux lumineux cernés d'immenses sommets -parmi les plus hauts des Pyrénées- se succèdent ; passages à découvert ou en bosquets, petites combes... le terrain est un vrai paradis pour la raquette, offrant un paysage spectaculaire et de toute beauté, dont nous profitons à chaque pas. Au retour, c'est en descendant face à la vallée de Remuñe et la superbe cime pyramidale du Tuc de Literole que retrouvons notre hôtel. Possibilité de séance SPA à 18h30, au retour de la randonnée.

- **5h de marche, +500m/-500m de dénivelée**

JOUR 3 : Hospital de Benasque - Remuñe - Hospital de Benasque.

Toujours au départ de notre hébergement, randonnée vers les lacs de Remuñe. Nous pénétrons d'abord dans des forêts de pins à l'ambiance très sauvage, secrète ; puis progressivement les arbres se raréfient et laissent place à de sublimes combes. Les flancs raides de la face nord du Pic de Remuñe, avec ses couloirs et ses arêtes, dominant austèrement ces vallons idylliques, formant un contraste surprenant entre cet univers de haute et moyenne montagne. Les 3096m du Pic de Maupas, sommet frontalier, surplombent également notre joli vallon. Possibilité de séance SPA à 18h30, au retour de la randonnée.

- **5h de marche, +500m/-500m de dénivelée**

JOUR 4 : Hospital de Benasque - Vallée d'Estos - Benasque.

Petit transfert vers la jolie vallée d'Estos ; la randonnée du jour suit le fond de vallée qui sépare les imposants sommets du Perdiguère et Gourgs Blancs, de l'imposant massif des Posets, lui juché à 3375m d'altitude. Si l'horaire le permet, nous pousserons jusqu'au refuge d'Estos à 1895m d'altitude et tenterons un retour en boucle (si les conditions de neige le permettent) par les flancs sud de La Coma. Visite du village de Benasque.

- **5h de marche, +600m/-600m de dénivelée, 30mn de transfert**

JOUR 5 : Hospital de Benasque - refuge de la Rencluse - Hospital de Benasque.

A partir de notre hébergement nous irons vers le refuge de La Rencluse sous les Pics de Maladeta et l'omniprésent Aneto. Nous serons aux portes de la haute-montagne. En fonction des conditions on pourra peut-être monter vers le vallon proche du lac de Paderna, sous le Pic d'Alba. Quelque soit l'itinéraire possible, les paysages demeurent quoi qu'il en soit, sublimes. Possibilité de séance SPA à 18H30, au retour de la randonnée.

- **5h à 6h de marche, +600m à 800m/-600m à 800m de dénivelée**

JOUR 6 : Retour en France et dispersion.

- **3h de transfert**

Le SPA Gorgas Galantes, bains dans l'hôtel.

Au retour des randonnées, vous avez la possibilité de vous détendre dans les bains d'eau chaude au sein même de l'hôtel : piscine à jets, col de cygne, bain bouillonnant, douches à arômes, hammam... délicieuse manière de clôturer une journée pleine de beautés. Pour plus de liberté, **SPA non obligatoire.**

Séances non comprises dans le prix du séjour, à réserver et à régler sur place selon vos envies

FICHE PRATIQUE :

NIVEAU : 4 à 5 heures de marche, avec des dénivelées entre 300 et 600 mètres, altitude maximum de passage 2400m, sentiers balisés, de moyenne montagne, alternant entre forêts et étendues enneigées sans difficultés particulières

PORTAGE : uniquement les affaires de la journée et votre pique-nique

GROUPE : de 5 à environ 15 participants

ENCADREMENT : par un accompagnateur en montagne diplômé d'état et spécialiste de la région et la raquette à neige

HEBERGEMENT : À Hospital de Benasque, hébergement charmant en pleine nature-montagne, beau et chaleureux, niveau hôtel***. Centre SPA à l'hôtel avec accès inclus dans le prix du séjour.

RENDEZ-VOUS : à 9h à la gare SNCF de Tarbes. Soyez habillés en tenue de randonnée, avec les chaussures de randonnée à portée de main et la gourde pleine

DISPERSION : à 13h à Tarbes

Chambre individuelle possible sous réserve de disponibilité avec supplément.

LE PRIX COMPREND :

- L'hébergement en pension complète
- Les taxes de séjour
- Les transferts locaux
- L'accompagnement
- Le matériel (raquettes et bâtons) pour toutes les activités

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les assurances
- Les boissons
- les éventuelles séances de SPA
- les frais d'inscription éventuels
- d'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "*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 de dossier
- pour toute inscription de 89 à 30 jours du départ : 15 € par personne
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € par personne

MOYEN D'ACCES :

EN VOITURE : Tarbes est accessible de Bordeaux ou Hendaye par l'autoroute A64-Sortie n°12, et de Toulouse par la sortie n°13. Accès également possible par routes nationales.

COVOITURAGE

Pour limiter vos frais de déplacements et d'émission de carbone, pensez au covoiturage en tant que chauffeur ou passager. Faites appel à Blablacar. C'est simple et pratique. Vous pouvez aussi nous téléphoner au 05 62 97 46 46, si vous souhaitez savoir si d'autres personnes du groupe habitent dans la même région que vous. Nous pourrions vous mettre en contact. Nous vous conseillons enfin de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès au point de départ du circuit grâce au site Comparabus. Contrairement à ce que son nom laisse penser, ce site, pour un même trajet, vous proposera diverses possibilités telles que l'avion, train, bus, ou covoiturage.

PARKING

Parking non gardé de la gare de Tarbes. Payant.

Places de parking non surveillées dans les rues adjacentes à la gare. Gratuit.

Parking souterrain de Verdun en centre-ville, à 1km la gare, sous enregistrement de vidéo-surveillance. Fermé la nuit et le dimanche ; il faut alors s'approcher en voiture du rideau métallique pour qu'il s'ouvre automatiquement. Ouvert du lundi au samedi de 7h00 à 20h00. Environ 35 € la semaine. Tél : 05 62 51 15 50

Eventuellement parking possible aux hôtels indiqués pour une arrivée la veille (à convenir avec l'hôtelier et uniquement si vous y dormez).

EN TRAIN : TGV, train ou train de nuit pour Tarbes, depuis Paris via Bordeaux ou depuis Lyon via Toulouse. Tél SNCF : 36 35. <http://www.voyages-sncf.com/>

Attention : en cas d'insuffisance de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ.

Si vous vous rendez en train au départ de la randonnée, **évitez certains tarifs non modifiables / non remboursables type Prem's** tant que le départ n'est pas assuré.

SI VOUS DESIREZ ARRIVER LA VEILLE OU RESTER APRES LE SEJOUR :

Adresse d'hébergement à proximité du point de rendez-vous :

• Hôtel** de l'Avenue (<http://www.hotel-avenue-tarbes.fr/index.html>), 78-80 av. Bertrand Barrère à Tarbes. Parking public à proximité. Tél : 05 62 93 06 36.

Mail : hotel-avenue2@wanadoo.fr

• Hôtel*** L'européen (<http://www.hotel-europeen-tarbes.fr/>), 38 av. du Maréchal Joffre. Parking public à proximité. Tél : 05 62 93 05 84. Mail : hotel.europeen@wanadoo.fr

Adresse d'hébergement à l'étape du premier soir :

Si vous désirez vous y rendre directement, prévenez-nous au plus tard 1 semaine avant le départ afin que le groupe ne vous attende pas inutilement au point de rendez-vous.

• Hôtel Hospital de Benasque (<http://www.llanosdelhospital.com>), à Benasque (Huesca, Espagne), tél : 00 34 974 552 012 et 00 34 608 536 053.

Mail : recepcion@llanosdelhospital.com.

Attention, il se peut que pour votre séjour nous ayons dû choisir un autre hébergement que celui mentionné ci-dessus ; renseignez-vous auprès de nos bureaux quelques jours avant le départ.

EQUIPEMENT CONSEILLE :

CONSEILS POUR LE CHOIX DE VOTRE ÉQUIPEMENT

Pour le haut du corps : quelle que soit la région ou la saison, le principe des 3 couches respirantes (Tee-shirts - pull ou veste chaude - surveste imperméable/coupe-vent) permet de répondre à la plupart des situations.

Opter pour des vêtements qui sèchent rapidement -fibres synthétiques- et proscrire le coton (séchage trop lent => inconfortable).

La laine est une fibre naturelle qui possède aussi d'excellentes qualités et qui, grâce aux nouveaux procédés de fabrication, connaît un retour en force dans la confection des vêtements Outdoor. 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 -surtout en hiver- car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés.

Proscrire les anoraks, qui peuvent transformer une agréable randonnée en véritable calvaire !

Pour le bas du corps : shorts et pantalons en toile solide, en matière synthétique, permettent aussi un séchage rapide et procurent donc plus de confort. Apportez un soin particulier au choix des chaussettes : prenez des chaussettes de randonnée, renforcées (solidité) et à coutures plates (pour éviter les ampoules). En hiver, choisissez des chaussettes chaudes. Dans ce domaine aussi, proscrire le coton.

LES BAGAGES

Pour votre séjour, prévoyez :

- 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulette). Ne prenez pas un bagage trop volumineux afin d'éviter des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique. Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, limitez également le poids à 10-12 kgs, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Evitez absolument d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.
- 1 sac à dos de 35-40 litres environ, avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort

LES VETEMENTS

- 1 chapeau, ou casquette, ou foulard
- 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 1 masque de ski (facultatif ; utile en cas de mauvais temps)
- 1 paire de gants chauds
- 1 paire de moufles chaudes de rechange à mettre au fond du sac (facultatif)
- des tee-shirts en matière respirante à manches longues (1 tous les 2-3 jours) et 1 ou 2 à manches courtes
- 1 veste chaude type polaire (voire déperlante type "softshell") ou type "primaloft" (chaud et compressible)
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "gore-tex" avec capuche
- 1 pantalon de trekking solide et déperlant + 1 collant chaud ou caleçon long (type "Carline"). Ou bien 1 pantalon de montagne doublé (chaud). Combinaison de ski alpin à proscrire.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type "Goretex" (facultatif)
- des sous-vêtements
- 1 maillot de bain (slip de bain pour les hommes) et des "tongs" pour les thermes

- des chaussettes de randonnée (au moins 1 paire tous les 2 jours) à bouclettes, en synthétique et/ou en laine
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type "Vibram". À éprouver impérativement avant votre séjour. Pour la randonnée proscrire absolument les bottes ou après skis.
- 1 paire de guêtres (facultatif)
- des vêtements et chaussures confortables pour le soir

LE MATERIEL A EMPORTER

- 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 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3) couvrant bien les côtés + crème solaire avec un bon indice de protection et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litre mini ou gourde souple type Platypus (déconseillée en hiver) ou une simple bouteille en plastique
- 1 petit thermos 50 cl (facultatif et surtout utile en hiver si vous souhaitez amener thé, café...)
- 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée
- 1 couteau de poche pliant (type Opinel)
- pour le pique-nique : couverts et 1 boîte plastique de 0,5 litre minimum type Tuperwear (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- nécessaire de toilette
- boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- des mouchoirs
- du papier toilette
- 1 briquet
- 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, matériel de peinture... (facultatif)

LA PHARMACIE

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourrait 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
- pastilles contre le mal de gorge
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m.
- pansements type Steri-Strip
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- pince à épiler
- petits ciseaux
- vitamine C
- pince à échardes

- gel désinfectant utile pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel")

LE MATÉRIEL FOURNI

- le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours mais qui n'est pas destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas
- raquettes. Précisez-nous lors de votre inscription, votre poids et votre taille afin de vous fournir autant que possible, une taille de raquettes adaptée à votre morphologie
- bâtons
- matériel de sécurité (DVA, pelles, sondes)

EN SAVOIR PLUS

Le Massif Aneto-Maladeta :

Il dépasse aisément les 3000 mètres, le massif, granitique, comprend plusieurs glaciers, qui malheureusement, ont fortement diminué ces dernières décennies. La fonte de ces glaciers donne naissance, en partie tout du moins, à la Garonne. Le mystère des origines de la Garonne a persisté longtemps, et ce fut Casteret qui apporta la preuve indubitable que les eaux qui se perdent dans le Trou du Toro (Forrau dals Aigualluts) surgissent de l'autre côté de la montagne... Du Portillon ou du Port de Venasque, la vue sur le massif est magnifique, et clôture en beauté ce périple autour des géants, d'une beauté sans équivalent.

Le Massif des Posets : Derrière le massif Perdiguère - Gourgs Blancs, on trouve la verte et riante vallée d'Estos, et le Massif des Posets, deuxième sommet des Pyrénées par l'altitude ; d'allure himalayenne, le massif est assez peu fréquenté, grandiose et superbe. À ses pieds, les torrents impétueux traversent les forêts épaisses, qui contrastent fortement avec les estives et la haute montagne environnante. La vallée d'Estos est située au pied du vallon de Batisielles, véritable paradis de lacs et de forêts, totalement sauvage... que nous découvrirons au cours de ce séjour.

"L'Hôpital" de Benasque : notre hébergement a une longue histoire

Le mot Hôpital (Hospital) n'a rien à voir avec le mot que nous utilisons normalement. Il n'y a pas eu un mais trois « hôpital » à Benasque.

« Le Vieil Hôpital » d'origine médiévale, faisant actuellement l'objet de fouilles archéologiques; « le nouvel Hôpital », qui fonctionna à partir du XVIIIème siècle jusqu'à environ la première moitié du XIXème siècle, et qu'attend patiemment qu'on lui accorde l'attention qui lui est due, tandis que le troisième, après des années d'abandon, a heureusement été restauré. De part et d'autre du Port de la Glera, les chevaliers de l'ordre de l'hôpital de Saint Jean de Jérusalem, puis postérieurement de Malte, fondèrent à la fin du XIIème siècle pour chaque ordre, des hôpitaux destinés à accueillir les voyageurs et les pèlerins. En septembre 1172 le roi Alphonse fit donation aux « hospitaliers » d'une large zone de pâturages située autour du Port de Gorgutes « ad portum Gurgutes ». Cela permettra de conserver les élevages, essentiels à la conservation de l'hôpital et à l'attention portée aux pèlerins et aux voyageurs.

C'est alors que l'église romane que l'on découvre aujourd'hui fut construite, ainsi que l'auberge et les autres bâtiments annexes. On ignore les raisons de son abandon et de sa substitution par le nouvel hôpital. On dit, de sources incertaines, qu'une avalanche de neige aurait pu l'endommager ou bien tout simplement qu'il aurait été dorénavant hors de portée du nouveau

chemin du Port de Benasque, que quelques-uns appellent « le Nouveau Port » à partir de la fin du XVIIIème siècle, en opposition avec « le Vieux Port » ou de Gorgutes.

Le « Nouvel Hôpital » ne comprit pas de chapelle, seulement quelques chambres pour héberger les voyageurs et les coins à bétail, qui servirent aussi de caserne pour les carabiniers. Vers 1870 une avalanche l'endommageât et la mairie de Benasque, son propriétaire, décida de le reconstruire en un autre lieu plus sûr : l'endroit qu'il occupe aujourd'hui. Dans ce lieu, son troisième emplacement, il a continué à apporter ses nombreux services durant des années.

Mais il fut abandonné après la guerre civile, ne servant d'abri que de temps en temps aux bergers, aux chasseurs et aux montagnards. Après plusieurs années d'abandon, la construction présentait de nombreuses détériorations. La mairie de Benasque a décidé de soumettre au concours public l'exploitation et la restauration de l'ancien bâtiment en ruine, devenu aujourd'hui notre bel hébergement.

CARTOGRAPHIE

- Carte au 1/25000ème. IGN Top 25, 1848 OT - Carte au 1/50000ème, n°2, « Pica d'Estats-Aneto ». Rando éditions.
- Carte numérique en CD Aneto - Maladeta calibrée pour GPS. Editorial Alpina. Possibilité de l'acheter par Internet à www.editorialalpina.com.

BIBLIOGRAPHIE

- "Histoire des Hospices de Benasque et Bagnères de Luchon. (Huit siècles d'Hospitalité au Pied de l'Aneto)" Livre bilingue (espagnol et français). Auteurs: José Luis Ona González et Carine Calastrenc Carrère. Ed : Fondation Hospice de Benasque. En vente à l'hôtel.

SUR LE WEB

- <http://www.aragon.net>
- <http://www.llanosdelhospital.com>

DISPOSITIONS COVID-19

En raison des précautions sanitaires relatives au COVID, vous devrez impérativement être muni dès le début de votre séjour,

- d'une quantité suffisante de masques (à raison de 2 par jour minimum). Port de masque qui sera obligatoire lors d'éventuels transports, dans certains hébergements, lieux fréquentés etc.
- de poches zippées pour les masques et autres papiers usagés
- de gel hydro-alcoolique
- d'un thermomètre pour contrôler votre fièvre en cas de symptômes apparaissant en cours de séjour
- d'un stylo (parfois nécessaire pour renseigner et signer une charte dans certains hébergements).

Sur les séjours accompagnés avec nuit(s) en hôtel, nous n'imposons pas de chambre individuelle.

Si vous vous inscrivez seul(e) en chambre à 2 lits (« twin »), vous acceptez d'assumer les conséquences éventuelles liées au partage de la chambre (et donc de la salle de bain et des sanitaires) avec une autre personne du groupe. Dans le cas contraire, nous vous recommandons de souscrire à l'option « supplément chambre individuelle ».

Le guide (pour les séjours accompagnés) sera à votre écoute. Digne de confiance, n'hésitez pas à lui confier en premier lieu vos craintes ou problèmes. Il fera le maximum pour vous apporter son

aide et tâcher de résoudre la situation de manière efficace (par exemple pour modifier, si vous le souhaitez, la disposition des tables lors des dîners...).

Par ailleurs, lui et les hôtes qui vous recevront (hôteliers, gardiens de refuge, restaurateurs, transporteurs, équipes locales...) sont les garants du bon déroulement du séjour et vous demanderont d'appliquer certaines consignes sanitaires.

Par respect envers eux et les autres personnes qui composent le groupe, nous vous demandons de vous engager à respecter les consignes qui vous seront formulées.

Soyez rassurés et optimistes, car comme vous le savez, la randonnée est une pratique qui permet de vivre de longs et savoureux moments durant lesquels le port du masque n'est pas obligatoire !

Alors, respirez et souriez !

En cas de problème de dernière minute, appelez :

en priorité au 04 90 09 06 06.

Si vous n'avez pas réussi à nous joindre à ce numéro, vous pouvez ensuite nous contacter

au 07 77 08 14 68.