



PYRÉNÉES

Raquettes en haute montagne

À partir de
1245 €

EN RÉSUMÉ

 **DURÉE** 7 jours

Niveau 4/5 **NIVEAU** Avancé

 **PÉRIODE IDÉALE** Janvier à mars

LES SPORTS



Raquettes à neige

EN QUELQUES MOTS

Le dernier ours brun des Pyrénées, Camille, avait son vaste territoire entre la vallée béarnaise d'Aspe, les vallées occidentales aragonaises d'Echo et Ansò et la vallée navarraise du Roncal.

Une région calcaire de hautes falaises aux paysages magnifiques. L'hiver, la neige nivelle les crevasses des roches calcaires et adoucit les reliefs sur lesquels se dressent d'immenses monolithes tels que les célèbres Aiguilles d'Ansabère...

Au départ de la superbe vallée d'Aspe et de col en col en Aragon, cette itinérance sportive -souvent en raquettes, parfois en crampons- vous fera passer par de sites magnifiques comme le lac gelé d'Estanes, le sauvage Vallon des Isards, la vallée d'Echo et les reliefs ondulés menant du Pas du Cheval à celui de l'Ours...

Et si les conditions s'y prêtent, l'ascension d'une poignée de sommets prestigieux : le majestueux Bisaurin, l'élégant Ansabère, la belle Table des Trois Rois...

Des options appétissantes pour un randonneur en forme. Et avec le sac léger !

LES POINTS FORTS

- ✓ Une traversée sportive en raquettes en itinérance
- ✓ Avec un guide de haute montagne
- ✓ Les vallées occidentales aragonaises
- ✓ Plusieurs sommets au programme (si bonnes conditions)

BUDGET

Période idéale : **janvier à mars**

A partir de 1250€

LE PRIX COMPREND

Tout compris excepté les boissons et l'assurance.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons.
- L'assurance.

À PAYER SUR PLACE

- Les boissons.

JOUR PAR JOUR

JOUR 1 Pau - Vallée d'Aspe



TRANSPORT	Minibus (01h00, 50 km)
PETIT-DÉJEUNER	libre
DÉJEUNER	libre

Rendez-vous à la gare de Pau et transfert à Lescun ou un autre village de la Vallée d'Aspe. Présentation du séjour et révision du matériel. Nuit en gîte d'étape.

JOUR 2 Sansanet - Lac d'Estanes - Vallon des Isards - Refuge de Lizara



Petit transfert jusqu'à Sansanet. Montée jusqu'au fantastique lac -bien sûr gelé- d'Estanes... porte d'entrée du solitaire et sauvage Vallon des Isards entouré de superbes sommets, un endroit vraiment spécial dans les Pyrénées, dans sa quiétude hivernale. Montée au Col de Secus et descente au refuge de Lizara où nous passerons la nuit.

JOUR 3 Refuge de Lizara - Col du Foratòn - Pic de Bisaurin - Refuge de Gabardito



Montée resplendissante sur le vaste Col de Foratòn ; puis suivant les conditions, ascension possible (si les conditions s'y prêtent) sur le plus haut sommet des vallées occidentales aragonaises : le Pic de Bisaurin, qui domine la région du haut de ses 2670m. Le panorama est grandiose dans une ambiance de haute montagne. Longue descente en traversant de beaux vallons enneigés vers le petit et accueillant refuge de Gabardito.

JOUR 4 Refuge de Gabardito - La Mina - Col d'Acherito - Pic d'Ansabère - Refuge de Linza



TRANSPORT	Minibus (00h15, 7 km)
-----------	-----------------------

Petit transfert vers le fond de la Vallée d'Echo. Une longue mais belle montée mène au Col d'Acherito, puis au Col de Petragème. Possibilité d'ascension (si bonnes conditions) du Pic d'Ansabère (2371m), véritable forteresse calcaire verticale dominant fièrement le Béarn. Heureusement, la montée côté espagnol est beaucoup plus douce... Descente vers le refuge de Linza.

JOUR 5 Refuge de Linza - Pas du Cheval - Pas de l'Ours - Refuge de Linza



Après 3 étapes intenses, journée en boucle plus courte et de grande beauté. Le Pas du Cheval, une étroite ouverture entre les roches qui permet l'accès aux grandes étendues du Pas de l'Ours, sous les pics de Gamueta. Retour en boucle au refuge de Linza.

JOUR 6
**Refuge de Linza -
Col d'Escoueste -
Table des Trois Rois
- Lescun**

Montée vers le Col d'Escoueste et suivant les conditions, montée possible au sommet imposant de la Table des Trois Rois (2448m), carrefour -bien sûr- entre l'Aragon, la Navarre et la France, de là son nom... Puis, une longue descente mène vers la vallée d'Aspe, jusqu'au petit et beau village de Lescun sur le plateau du même nom. Nuit en gîte d'étape à Lescun.

JOUR 7
Lescun - Pau

DÉJEUNER	libre
DÎNER	libre

Transfert et fin de séjour.

À NOTER

Des éléments indépendants de notre volonté (météo, niveau du groupe, aléa logistique, divers...) peuvent amener notre équipe à modifier le programme. Nous demeurerons attentifs à votre satisfaction mais votre sécurité sera systématiquement privilégiée.

DÉTAIL DU VOYAGE

NIVEAU

Randonnée sportive en raquettes de 6 à 8 h en moyenne par jour avec des dénivelés de 800 à 1250m. Suivant les conditions, l'utilisation des crampons à certains passages peut-être nécessaire. Parfois, passages sur des pentes raides où le guide peut assurer les participants. Séjour pour randonneurs en bonne forme physique et habitués à la marche en haute montagne enneigée.

L'ascension aux sommets se réalisera si les conditions de sécurité s'y prêtent (météo, état de la neige, absence de risque d'avalanches...)

ENCADREMENT

Par un guide de haute montagne.

ALIMENTATION

Les repas seront pris aux refuges et gîtes. Nourriture copieuse adaptée à l'effort en montagne. Pique-niques à midi.

HÉBERGEMENT

6 nuits en demi-pension : 4 nuits en dortoir en refuges de montagne accessibles en voiture, 2 nuits en gîte d'étape. Dortoirs collectifs, chauffage, douches chaudes.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

A 16H30 devant la gare de Pau.

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

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

EN AVION : Aéroport de Pau-Uzein. Une ligne de bus à 1 € relie l'aéroport à la gare de Pau : ligne " Proxilis 20 ", arrêt Idelis à droite en sortant de l'aérogare ; départs indicatifs de 7h40 à 19h45 toutes les heures (30 min. de trajet). <http://www.pau.aeroport.fr/> Sinon taxi de l'aéroport à la gare, compter environ 20 €.

EN VOITURE : Pau est accessible de Bordeaux, Toulouse ou Hendaye par l'autoroute A64-Sortie n°10. Accès également possible par routes nationales.

FIN DU SÉJOUR

En fonction des effectifs, les transferts sont effectués en bus, minibus ou taxis.

SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

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

- Hôtel** Adour (<http://www.hotel-adour-pau.com/>), 10 rue Valérie Meunier à Pau. Possibilité de réserver un emplacement de parking de l'hôtel, situé à proximité (au forfait de 8€/jour, selon disponibilité). Tél : 05 59 27 47 41. Mail : contact@hotel-adour-pau.com

PARKING PENDANT LE CIRCUIT

Parking gardé Clémenceau-Aragon, Boulevard Aragon - Square Georges V. 64000 Pau. Tél : 05 59 27 05 79 (compter environ 10 €/jour, 50€ 6 jours, 59€ 7 jours).

Pour l'achat de ces forfaits semaine, il faut téléphoner au parking quelques jours avant votre arrivée, afin de connaître les modalités d'achat et de retrait de ces forfaits, car il n'y a pas de guichetier le dimanche.

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

DÉPLACEMENT

En fonction des effectifs, les transferts sont effectués en bus, minibus ou taxis.

BAGAGES ET TRANSFERT

Vous ne porterez que vos affaires de la journée.

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

EQUIPEMENT

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

- 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), port obligatoire chaque jour
- Piolet et crampons : ce matériel à utilisation éventuelle sera aussi fourni par La Balaguere.

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

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.

Pour votre séjour, prévoyez :

- 1 chapeau, ou casquette, ou foulard
- 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 1 masque de ski utile en cas de mauvais temps (facultatif)
- 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
- 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

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- 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 gourde filtrante (type Lifestraw®, Katadyn MyBottle®, Life Saver®...)
- 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 (dont serviette si nuit en gîte d'étape et/ou refuge)
- boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- 1 drap-sac dit aussi "sac à viande", si nuit(s) en dortoir (gîte et/ou refuge) • 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)

Au-delà de ces consignes communes à l'ensemble des séjours et du matériel habituel à emporter, il faudra aussi veiller pour celui-ci, à respecter les consignes suivantes dans tous les gîtes et refuges d'Aragon :

- emporter un duvet (sac de couchage) léger, une paire de sandales ou de tongs et éventuellement un mini-oreiller, pour les nuits en refuges (ils ne fourniront ni draps, ni oreillers, ni couvertures, ni serviettes, ni chaussons...)
- porter le masque dans tous les espaces communs du refuge
- à votre arrivée au refuge, vous devrez désinfecter chaussures et sac à dos (produit fourni par le refuge)
- les sacs à dos ne pourront pas être stockés dans les vestiaires, il faudra les amener dans votre dortoir
- des capacités maximales d'occupation de certaines pièces seront mentionnées et devront-êtré respectées par chacun
- tous les participants de votre groupe mangeront ensemble

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
- 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")

GUIDE DE VOYAGE

LES PYRÉNÉES EN QUELQUES MOTS

Terres de randonnées, les Pyrénées vous accueillent dans ses hauts sommets !

Succombez à l'appel des montagnes ! Enfilez vos meilleures chaussures, prenez un bon sac à dos et c'est parti pour l'aventure. Que vous soyez débutants ou initiés, nous vous avons trouvé la destination idéale pour venir vous dégourdir les jambes. Au programme : des lacs, des vues imprenables sur l'océan et des petits villages typiques. Un retour aux sources et à l'essentiel garantis.

Ici, vous n'aurez pas besoin de choisir en nature et culture. Les deux s'offrent à vous ! Au détour d'une rando, vous aurez la chance d'admirer la richesse du patrimoine et de découvrir des châteaux médiaux, des monuments classés au patrimoine, de nombreux musées etc...

Riche également d'une gastronomie gourmande, ne passez pas à côté d'une bonne dégustation de fromage de brebis (Ossau-Iraty) véritable spécialité de la région.