

PYRENEES

# Randonnée en montagne Béarnaise, Aspe et Ossau

- La découverte de deux vallées préservées des Pyrénées : la vallée d'Aspe et d'Ossau.
- Un espace protégé avec une flore et une faune exceptionnelle.
- Découverte des villages montagnards typiques et d'une activité pastorale importante.

À PARTIR DE

**895 €**

DURÉE

7 jours

TYPE

Voyage en petit groupe

NIVEAU



THÉMATIQUE

Randonnée

Un séjour Randonnée entre la vallée d'Aspe et la vallée d'Ossau, toutes les deux, situées au cœur de la montagne béarnaise et dans le Parc National des Pyrénées. En effet, on assiste à un équilibre parfait entre la nature sauvage, pour témoin, dernier refuge des ours pyrénéens, avec l'empreinte forte de l'homme, qui a su façonner ces montagnes ! Dans ces décors grandioses de montagne : le cirque de Lescun, les nombreux lacs, le pic d'Ossau, vous aurez l'occasion de croiser quelques bergers qui continuent à perpétuer la tradition, en fabriquant, encore à « l'ancienne », le célèbre fromage de brebis. Un magnifique séjour pour découvrir 2 vallées restées authentiques et d'une étonnante richesse.



# Itinéraire

## JOUR 1

### **Pau – Haute vallée d'Aspe – Lac d'Estaens**

TRANSPORT : MINIBUS. (2H) | MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 600 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 600 M |  
HÉBERGEMENT : HÔTEL

Accueil en début de matinée, à la gare SNCF de Pau. Transfert ensuite vers notre hôtel pour déposer les bagages (env 1h30 de transfert) et nous continuons pour une belle première rando avec une incursion en Espagne, sur lac d'Estaens (1753 m).

## JOUR 2

### **Lac et Aiguilles d'Ansabère**

TRANSPORT : MINIBUS. (1H) | MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 850 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 850 M |  
HÉBERGEMENT : HÔTEL

C'est au départ du cirque de Lescun que nous allons découvrir les Aiguilles d'Ansabère, un des plus beaux sites des Pyrénées. Un massif sauvage avec son petit lac éponyme perché à 1850 m.

## JOUR 3

### **Le chemin de la Mature**

TRANSPORT : MINIBUS (0H20) | MARCHE : 5H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 750 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 750 M |  
HÉBERGEMENT : HÔTEL

Le chemin de la Mature reste un sentier emblématique de la vallée d'Aspe. Au départ du Pont de Cebers, nous montons en direction des gorges d'Enfer, en empruntant le chemin de la Mâtüre, qui nous offre une belle vue sur le Fort du Portalet. Notre boucle passe par le col d'Aras, avec un joli panorama sur la vallée d'Aspe. La descente se fait par le col de Rédo puis le village d'Etsaut. Un transfert d'environ 1h après la randonnée nous permet de rejoindre la vallée d'Ossau.

## JOUR 4

### **La Pene de Peyreget**

TRANSPORT : MINIBUS. (2H25) | MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 500 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 500 M |  
HÉBERGEMENT : HÔTEL

Pour cette première randonnée dans la vallée d'Ossau, nous démarrons sous le Pourtalet, col frontalier avec l'Aragon. Une boucle qui nous permet de découvrir le géant de pierre, le Pic d'Ossau.

## JOUR 5

### ***Pic ayous et Lac Gentau***

TRANSPORT : MINIBUS. (1H) | MARCHE : 5H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 860 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 860 M |  
HÉBERGEMENT : HÔTEL

Magnifique randonnée, en errant parmi les plus beaux lacs des Pyrénées, au pied du majestueux sommet du Pic du Midi d'Ossau.

## JOUR 6

### ***Au pied du Pic du Midi d'Ossau***

TRANSPORT : MINIBUS. (1H) | MARCHE : 5H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 700 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 700 M |  
HÉBERGEMENT : HÔTEL

Fantastique paysage pour cette dernière randonnée, nous nous trouverons au pied de cet extraordinaire sommet emblématique dans la vallée d'Ossau.

## JOUR 7

### ***Fin de voyage - Dispersion à la gare de Pau.***

TRANSPORT : MINIBUS. (0H50) | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

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

## À NOTER

- Ce voyage a été construit en collaboration avec Huwans et notre partenaire Sur les Hauteurs, afin de vous proposer un plus grand nombre de départs garantis, tout en alliant nos savoir-faire et nos expériences du voyage. Par conséquent, vous pourriez retrouver des voyageurs de ces agences dans votre groupe.
- Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide accompagnateur peut en effet modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

# Dates & prix

## LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 20/05/2024)

Nombre de participants : de 4 à 12

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
DIM. 23/06/2024	SAM. 29/06/2024	895 €	Confirmé
DIM. 07/07/2024	SAM. 13/07/2024	925 €	Départ initié
DIM. 14/07/2024	SAM. 20/07/2024	925 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 21/07/2024	SAM. 27/07/2024	925 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 28/07/2024	SAM. 03/08/2024	925 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 04/08/2024	SAM. 10/08/2024	925 €	Confirmé
DIM. 11/08/2024	SAM. 17/08/2024	925 €	Départ initié
DIM. 18/08/2024	SAM. 24/08/2024	925 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 25/08/2024	SAM. 31/08/2024	925 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 01/09/2024	SAM. 07/09/2024	895 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 08/09/2024	SAM. 14/09/2024	895 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 15/09/2024	SAM. 21/09/2024	895 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 22/09/2024	SAM. 28/09/2024	895 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 29/09/2024	SAM. 05/10/2024	895 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 06/10/2024	SAM. 12/10/2024	895 €	Confirmé dès 4 inscrits

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

## ✓ LE PRIX COMPREND

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne,
- l'hébergement en pension complète en hôtel du déjeuner du jour 1 au petit déjeuner du jour 7,
- les transferts A/R de la gare avec notre minibus de 8 personnes.
- la taxe de séjour

## ✗ LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- l'acheminement aller et retour jusqu'au lieu de rdv

### À payer sur place :

- Les boissons
- Les repas non compris (jour 7)
- Les dépenses personnelles
- Les pourboires

## ASSURANCES AU CHOIX

- **Assurance multirisque** : 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie** : 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

## VOYAGE EN TRAIN

Nos prix sont calculés hors acheminement. Les points de rendez-vous et de départ de chaque voyage sont indiqués sur votre itinéraire.

Mais rassurez-vous, nous pouvons réserver vos trains pour vous simplifier la vie :

- Une proposition à la carte (choix du plan de transport, de la compagnie, de la gare de départ, etc.).
- La transparence sur le prix du billet.
- Le tout pour un forfait fixe de 40 € / personne.

## + OPTIONS

- La chambre individuelle pour tout le séjour (sur demande et sous réserve de disponibilité) :150 euros (mai/juin/septembre /octobre), 180 euros (juillet/août)

### Nuits supplémentaires Basse saison :

- Nuit supplémentaire à l'hôtel en vallée d'Aspe en demi pension en chambre double/twin = 70 euros par personne
- Nuit supplémentaire à l'hôtel en vallée d'Aspe en demi pension en chambre individuelle = 80 euros par personne

### Nuits supplémentaires Haute saison :

- Nuit supplémentaire à l'hôtel en vallée d'Aspe en demi pension en chambre double/twin = 80 euros par personne
  - Nuit supplémentaire à l'hôtel en vallée d'Aspe en demi pension en chambre individuelle = 90 euros par personne
- 
- Possibilité de réserver l'acheminement en train avec nous :
    - Une proposition à la carte (choix du plan de transport, de la compagnie, de la gare de départ...).
    - La transparence sur le prix du billet.
    - Le tout pour un forfait fixe de 40 € / personne.



# Détail du voyage

## NIVEAU

Randonnée pour personne en bonne forme physique, qui connaît et qui a déjà pratiqué ou pratique cette activité. Dénivelé positif compris entre 500 et 860m pour 5 à 6h de marche sur sentier et parfois en hors sentier mais sans difficulté technique. Progression en terrain peu difficile.

## ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne diplômé connaissant bien le pays, le massif et les parcours. Professionnel enthousiaste, il sera à même de vous faire partager ses connaissances et son engouement pour le milieu naturel et ceci en toute sécurité. Sa passion du métier l'engage à s'adapter aux conditions météorologiques, aux contraintes du terrain et autres aléas, à gérer le rythme et la condition physique de chacun, tout en restant disponible.

## ALIMENTATION

Les dîners et petits déjeuners seront pris dans les restaurants des hôtels.

Cuisine traditionnelle avec des produits locaux.

Les pique-niques sont préparés par votre accompagnateur sous forme de salades composées à base de produits locaux. Équilibrées et variées, elles sont complétées par du fromage, un fruit et une gourmandise chocolatée.

## HÉBERGEMENT

En hôtel \*\* tout confort.

Possibilité de chambres Doubles, Twin (lit séparé) ou Single.

- 3 nuits en hôtel\*\* dans la vallée d'Aspe
- 3 nuits en hôtel\*\* dans la vallée d'Ossau

## HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

RDV le 01 en gare SNCF de Pau à 9h00

## DISPERSION

Dispersion le J07 à la gare SNCF de Pau vers 10h30

## **DÉPLACEMENT**

En minibus pour le transfert Oloron – Vallée Aspe puis en vallée d'Ossau et tous les jours pour les 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 (8 personnes), 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. Court transfert tous les jours.

## **POURBOIRES**

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. 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. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.

# Équipement

## VÊTEMENTS À PRÉVOIR

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 ou courtes et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- Gilet sans manche coupe-vent
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)
- Un pantalon de randonnée léger et stretch ou un pantalon transformable
- Un short
- Paires de chaussettes semi montantes ou basses
- Casquette
- Bonnet
- Gants légers ou sous-gants en soie.

## EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- 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
- 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 2, 3 ou 4
- Une gourde
- 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 avec une petite poche (pour ne pas le laisser dans la nature)
- Couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange.

## **BAGAGES**

Vous prévoirez 2 sacs :

- Un sac de voyage pour vos affaires de la semaine qui restera à l'hôtel
- Un sac à dos 35/40l pour les randonnées de la journée.

Conseil du guide:

"Dans votre sac à dos vous y glisserez :

Vêtements chauds (polaire, bonnets et gants si nécessaire)

Vêtement de pluie

Gourde

Appareil photos

Crème solaire

Et votre pique nique de la journée"

## **PHARMACIE**

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence. Toutefois, il est recommandé d'emporter vos médicaments personnels et aspirine, double-peau, élastoplast, pansements, désinfectant local, compeed, etc....

Avant votre séjour, préparez votre corps aux futurs efforts physiques. Si vous pratiquez un sport pendant la semaine, ne changez rien! Si vous êtes plutôt voiture, ascenseur, bureau: essayez de prendre les escaliers, de marcher une à deux heures par semaine , faites du vélo ou VTT, nagez ...afin de solliciter, préparer vos muscles, articulations, votre coeur aux différentes activités physiques à venir (même en niveau facile).

# Formalités & santé

## PASSEPORT

Oui

## VISA

Non

## CARTE D'IDENTITÉ

Oui

## VACCINS

Non

## RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Non