

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

755 €

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

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 et nous continuerons pour une belle première rando avec une incursion en Espagne, sur lac d'Estaens (1753 m).

JOUR 2

Lac et Aiguilles d'Ansabère

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 850 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 850 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL

C'est au départ du cirque de Lescun que nous irons 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

Pic des Moines

MARCHE : 5H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 620 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 620 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Un sommet qui se situe sur la frontière afin d'avoir un panorama à 360° sur le massif de l'Ossau et au-delà et sur le versant espagnol. Tout un programme, qui se mérite... Transfert d'environ heure après la randonnée pour rejoindre la vallée d'Ossau.

JOUR 4

La Pene de Peyreget

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 500 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 500 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL

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

JOUR 5

Pic ayous et Lac Gentau

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

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

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

AUCUNE DATE N'EST DISPONIBLE POUR L'INSTANT...

(informations au 27/09/2022)

✓ LE PRIX COMPREND

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne,
- l'hébergement en pension complète en hôtel du déjeuner du jour 1 au diner du jour 6,
- les transferts A/R de la gare avec notre minibus de 8 personnes.

✗ 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

- **L'assurance assistance rapatriement :**
2,5 % du voyage par personne
- **L'assurance multirisque :**
4,1 % du voyage par personne
- **L'assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :**
5 % du voyage par personne
- **L'assurance COVID (complémentaire à l'assurance multirisque ou premium) :**
1 % du voyage par personne

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

+ OPTIONS

- La chambre individuelle pour tout le séjour (sous réserve de disponibilité) : 150€

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 800m 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

Accueil en gare SNCF de Pau à 9h00

DISPERSION

Dispersion 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.

Portage dans votre sac à dos de vos affaires personnelles ainsi que de votre pique-nique.

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.

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