



VALLÉES DES GAVES, MERVEILLES DES PYRÉNÉES

Séjour de randonnée accompagnée en raquettes
Séjour en semi-itinérance - 5 jours / 4 nuits - Hautes Pyrénées

Mise à jour : 01/12/2023

Bienvenue dans l'un des plus beaux sites des Pyrénées: Cirque de Gavarnie, Réserve de Néouville, Le pont d'Espagne à Cauterets résonnent comme autant de paysages et panoramas appelant à la découverte d'une nature authentique et préservée, idéale pour la pratique du voyage en raquettes.

Les vallées des Gaves, appelées aussi en gascon "le Lavedan" est une région montagneuse constituée de vallées en amont de Lourdes qui suivent rivières et torrents.

Dominée par le légendaire Vignemale, plus haut sommet des Pyrénées françaises avec ses 3 298 mètres d'altitude, la vallée de Cauterets est le théâtre de cascades spectaculaires et de lacs aux multiples couleurs.

De son côté, la Réserve Naturelle du Néouvielle, créée en 1936, livre un élixir des merveilles pyrénéennes. La formule de ce lieu magique est exhaustive entre lacs, pics et végétation exceptionnelle où les Pins à crochets centenaires et le silence de ces espaces vierges imprègnent ce lieu d'escapades fabuleuses.

Ici, les amoureux de la nature sont au paradis !

L'ETAT D'ESPRIT CANOPEE:

Vous vous préparez à nous suivre sur un de nos voyages d'aventure. Derrière cette fiche technique se cache un travail d'équipe et une véritable culture du voyage que nous tenons à partager avec vous.

Nos objectifs sont de tenter de vous faire découvrir des régions en y apportant nos touches personnelles, celles de découvrir des territoires sauvages, des hébergements locaux et petits

hameaux qui se fondent dans les massifs. Il s'agit aussi de développer sur ces territoires l'emploi que ce soit directement pour le biais de l'embauche ou par le choix de prestataires locaux qui sont, à nos yeux, les référents de leur territoire. Aussi vous faire découvrir la faune et la flore. Les rencontres humaines sont, sans aucun doute, pour nous, le point primordial de nos voyages. Elles sont la clef de voûte de la transmission du savoir et de l'épanouissement personnel afin que vous repartiez de nos séjours la tête remplie d'étoiles.

Vous venez donc, avec nous, pour découvrir ces valeurs, vous ouvrir à ce partage et vous immerger dans ces territoires qui n'attendent de vous que la curiosité et le respect.

... Bienvenue chez Canopée Voyages

PROGRAMME

Jour 1

Rendez-vous à la gare SNCF de Lourdes à **8h** avec votre accompagnateur, Olivier. Transfert au gîte de Gavarnie (1h de route). Dépose des bagages et voiture. Départ pour une journée de rando avec sac journée. Ascension en forêt jusqu'au refuge des Espuguettes. Le cirque de Gavarnie et la Brèche de Roland s'offrent à nous. Nous nous baladons sur de vastes estives panoramiques avant de redescendre au gîte en passant par les cascades de glace secrètes du cirque de Gavarnie.

5h de marche. 800m de dénivelé positif et négatif.

Jour 2

Départ en voiture depuis notre hébergement (1h de route) pour se retrouver au pont d'Espagne à Cauterets. Départ dans la vallée du Marcadau en suivant le Gave et les pins à crochets. Avec chance on observera les bouquetins et isards. Arrivée au refuge vers midi nous laissons les affaires. L'après midi, randonnée aux lacs de Cambalès avec un sac léger. Retour au refuge où nous passerons la nuit.

5h30 de marche. 900m de dénivelé positif et négatif.

Jour 3

Départ vers le col de la Fache et ses lacs d'altitude. Possibilité de gravir le sommet du Pène d'Aragon si le temps et le niveau le permettent. Une immersion totale au milieu d'espaces sauvages. En fin de journée, retour au refuge pour un repos bien mérité.

5h de marche. 800m de dénivelé positif et négatif (option si météo et niveau pour sommet à D+1050m).

Jour 4

Retour au pont d'Espagne par les lacs d'altitude. Exposé sur le versant sud, nous faisons face au Vignemale nous pourrions observer sur ces flancs sud les bouquetins et isards. Ensuite, L'altitude baissant, le retour se fait en forêt de pins à crochets et sapins. Transfert à Barèges (45min). Nuit en gîte.

5h de marche. 600m de dénivelé positif et négatif.

Jour 5

Transfert pour la réserve de Néouville (10min). Grande vallée sauvage, nous grimpons au refuge la Glère avant de poursuivre vers de nombreux lacs et des crêtes granitiques qui se découpent le ciel. Nous sommes ici au coeur de la Réserve. Retour au parking et départ pour Lourdes (45min). Dispersion à 19h à la gare de Lourdes pour celles et ceux en train.

6h de marche. 900m de dénivelé positif et négatif.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction.

Aussi, des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté tels que les conditions climatiques et l'enneigement peuvent en modifier le déroulement. Des décisions de modification du séjour (modification de tracé par exemple) peuvent être prises au fil des jours par l'organisateur, responsable de ce voyage. Nos guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas, si chacun garde sa bonne humeur.

Nous attirons votre attention sur le fait que ce séjour se déroule en zone de montagne. Il est donc nécessaire que chacun des participants en ai conscience tant au niveau du respect de l'environnement et des habitants mais surtout concernant le niveau d'engagement que cela nécessite. Il est donc indispensable de se préparer à ce type de séjour et d'informer « Canopée Voyages » de toutes problématiques liées à la santé des participants.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous le premier jour, le lundi, à 8h à la gare SNCF de Lourdes avec votre accompagnateur, Olivier.

Si vous arrivez en retard : Le jour même, en cas de retard de dernière minute prévenir Olivier au 06.80.04.54.35.

SI VOUS ARRIVEZ EN TRAIN:

Votre trajet doit être calculé pour une arrivée en Gare SNCF de Lourdes.

SI VOUS ARRIVEZ EN VOITURE:

Gare SNCF de Lourdes.

Itinéraire sur www.viamichelin.fr

Vous êtes en milieu montagnard : les équipements d'hiver sont obligatoires (pneus neige / chaînes). Entraînez-vous à les mettre avant de partir.

Parking : Vous pouvez garer votre véhicule sans souci aux hébergements.

Hébergement avant la randonnée :

Si vous arrivez la veille: gîte le Gypaète à GAVARNIE (65120). +33 (0)5 62 92 40 61. Nous y dormons le premier soir du séjour donc vous pourrez rester sur place le matin du jour 1, on vous y retrouvera vers 9h30 pour déposer les affaires et commencer le séjour.

DISPERSION

Fin de séjour à 19h à la gare de Lourdes le vendredi.

SI VOUS PARTEZ EN TRAIN:

Prévoir un train à partir de Lourdes à 19h.

SI VOUS PARTEZ EN VOITURE:

Départ du parking de Néouville vers 18h

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- Carte vitale.

NIVEAU

Randonnées en raquettes à neige de niveau soutenu. 10 à 15kms de randonnée journalière avec une moyenne de dénivelé de 700/800m, il faut être en bonne forme physique et avoir conscience d'un engagement en pleine montagne en milieu enneigé.

Le programme des randonnées sera adapté en fonction du niveau des participants, des conditions météorologiques et de l'enneigement.

HEBERGEMENT

- **Gîte le Gypaète à Gavarnie.** Hébergement de 29 places. Dortoir de 7 couchages individuels et salle de bains. Cuisine copieuse et maison.
- **refuge Wallon Marcadeau.** Refuge de montagne rénové totalement en 2022. Dortoirs de 8 places. 3douches chaudes (à jetons). Pas de réseau téléphonique, ni WIFI.
- **Gîte Oasis à Barèges.** Chaque chambre dispose d'une douche indépendante. Les sanitaires sont collectifs. Cuisine familiale.

Repas :

Les repas du soir seront pris dans les pièces réservées à la restauration. La restauration servie est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse, traditionnelle et adaptée au programme des randonneurs.

Les repas froids pris au cours de la randonnée sont copieux et accompagnés de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits). Ces pique-niques sont préparés par l'accompagnateur à l'aide des commerces locaux. Si la température est basse, votre accompagnateur fera le maximum pour trouver un abri (chalet ou cabane) de manière à profiter du repas et de la pause de midi.

TRANSFERTS INTERNES

Notre minibus pouvant transporter 8 personnes en plus de l'accompagnateur, si le groupe dépasse ce nombre, nous pouvons vous demander d'utiliser votre propre véhicule. (Réduction de 40€ pour le propriétaire de la voiture).

PORTAGE DES BAGAGES

Le portage consiste uniquement au transport des affaires de la journée et du pique-nique sur les jours 1, 3, 4 et 5.

Le jour 2 il s'agit de porter les affaires pour les 2 jours à venir et affaires du soir + toilettes jusqu'au refuge le temps de la matinée d'ascension. Nous laissons les affaires au refuge et l'après midi se fera uniquement avec le portage des affaires liées à cette demi-journée.

GROUPE

De 4 à 10 participants

Groupes constitués :

Vous êtes membres d'une association, d'un comité d'entreprise, d'une collectivité, vous êtes une famille ou un groupe d'amis désirant randonner ensemble : nous organisons cette randonnée aux dates que vous choisissez, avec un tarif étudié.

Vous avez un rêve, un projet..., consultez-nous.

ENCADREMENT

Olivier, accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, **connaissant parfaitement le massif.** Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie.
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.

- Etre disponible et à votre écoute

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR POUR LES RANDONNEES:

Pour le haut du corps, le **principe des 4 couches** permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un T-shirt technique en matière respirante (fibre creuse).
- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

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

Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez la laine (les sous-vêtements en laine mérinos sont confortables et génèrent peu de mauvaises odeurs), la soie et 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 vêtu d'une veste polaire.

Eviter les anoraks et **proscrire les combinaisons de ski**, trop chauds et encombrants.

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard ou tour de cou.
- 1 bonnet.
- 1 paire de moufles avec éventuellement des gants en soie et une paire de gants chauds supplémentaires.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de randonnée hiver.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet).
- 1 collant de ski (peut-être utilisé le soir à l'étape).
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée montantes tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. **Proscrire absolument les bottes et après-skis, ainsi que les chaussures de trail.**
- 1 paire de guêtres.
- Des sous-vêtements.
- **1 sac à dos à armature souple pouvant contenir toutes vos affaires, muni d'une ceinture ventrale et permettant d'accrocher les raquettes.**
- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- 1 masque de ski

- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Papier toilette + 1 briquet pour le brûler.
- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et/ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Anti-diarrhéique et antiseptique intestinal, Anti-sapsmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), 1 stick à lèvres crème protection solaire indice 50,...

POUR LES PIQUE-NIQUES:

- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche type Opinel.
- Boîte plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.

POUR L'ETAPE:

- 1 pantalon confortable.
- 1 paire de chaussures de détente légères.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 duvet léger (10°C).

Et puis...

- une dose de bonne humeur et pourquoi pas une petite spécialité de chez vous à partager lors d'un pique-nique ou d'une soirée !

DATES ET PRIX

OPTIONS:

- location DVA: 50€ par personne pour tout le séjour
- location pack raquettes et bâtons: 25€ par personne pour tout le séjour

LE PRIX COMPREND

- les frais d'organisation et d'encadrement.
- l'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au pique-nique du dernier jour
- les taxes de séjour
- l'encadrement.
- les transferts prévus au programme (si groupe de moins de 8 personnes).

LE PRIX NE COMPREND PAS

- **le trajet depuis votre domicile au lieu de rendez-vous et retour**
- **Le pique nique du jour 1 à prévoir avant le rendez-vous du départ**
- **les dépenses personnelles**
- **les boissons dans et en dehors de l'hébergement**
- **Les vivres de course**
- **la location des raquettes et bâtons (25€ pour le séjour)**
- **La location du DVA (50€ pour le séjour)**

- **les assurances: annulation voyage (4% du montant du séjour). Responsabilité civile obligatoire**

