DESTINATIONS QUEYRAS
et ailleurs... sur les chemins du randonneur responsable

Randonnées entre Vallée d'Aspe et Ossau

PRESENTATION

Randonnée accompagnée, en étoile, en hôtel **
Séjour 7 jours, 6 nuits, 6 jours de 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 perpétrer 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.

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

PROGRAMME

Jour 1 : HAUTE VALLÉE D'ASPE ET LAC D'ESTAENS

Accueil en début de matinée, à la gare SNCF de Pau à 9h00.
Transfert ensuite vers notre hôtel pour déposer les bagages et nous continuerons pour une belle première rando, avec une incursion en Espagne, sur le lac d'Estaëns (1753 m).

Nuit en hôtel en vallée d'Aspe.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Environ 5h de marche, 600 m de dénivelé positif et négatif

Jour 2 : LE LAC ET LES AIGUILLES D'ANSABÈRE

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.

Nuit en hôtel en vallée d'Aspe.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Environ 5h de marche pour 850 m de dénivelé positif et négatif

Jour 3 : LE CHEMIN DE LA MATURE

Le chemin de la Mature reste un sentier emblématique de la vallée d'Aspe. Au départ du Pont de Cebers, nous monterons en direction des gorges d'Enfer, en empruntant le chemin de la Mâture, qui nous offrira une belle vue sur le Fort du Portalet. Notre boucle passera par le col d'Aras, avec un joli panorama sur la vallée d'Aspe. La descente se fera par le col de Rédo puis le village d'Etsaut.

Nuit en hôtel en vallée d'Aspe.

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

5h de marche, 750 m de dénivelé positif et négatif

Jour 4 : LA PENE DE PEYREGET

Transfert d'environ heure après la randonnée pour rejoindre la vallée d'Ossau
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.

Nuit en hôtel en vallée d'Ossau.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

5h de marche. 500 m de dénivelé positif et négatif

Jour 5 : LAC AYOUS & LAC GENTAU

Magnifique randonnée, en errant parmi les plus beaux lacs des Pyrénées, au pied du majestueux sommet du Pic du Midi d'Ossau.
Une belle randonnée vers le lac d'Ayous.

Nuit en hôtel en vallée d'Ossau.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

5h30 de marche, 860 m de dénivelé positif et négatif.

Jour 6 : AU PIED DU PIC DU MIDI D'OSSAU

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

Nuit en hôtel en vallée d'Ossau.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

5h30 de marche, 700 m de dénivelé positif et négatif.

Jour 7 : FIN

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

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Note :
Indépendamment de sa volonté, votre guide qui connaît parfaitement ce séjour et le terrain peut être amené à modifier quelque peu le programme indiqué en fonction des conditions météorologiques, du niveau et de la forme des participants ou d'autres impondérables.

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le dimanche à la gare SNCF de Pau à 9h00

DISPERSION

Le samedi suivant à la gare de Pau vers 10h30

NIVEAU

3 CHAUSSURES

Randonnée pour personne en bonne forme physique, qui connait et qui a déjà pratiqué ou pratique cette activité. Dénivelé positif compris entre 500 et 860m pour 5 à 5h30 de marche sur sentier et parfois en hors sentier mais sans difficulté technique. Progression en terrain peu difficile.

1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
2	300 à 600 m	3 à 5h
3	**600 à 800 m**	**5 à 6h**
4	700 à 1200 m	5 à 7h
5	1000 m et +	7h et +

HEBERGEMENT

En hotel ** 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

TRANSFERTS INTERNES

En minibus pour le transfert Oloron - Vallée Aspe puis en vallée d'Ossau et tous les jours pour les

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

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, 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.

PORTAGE DES BAGAGES

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

GROUPE

Groupe de 4 personnes minimum à 12 personnes maximum.

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.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

La météo peut vite changer en montagne. Un équipement adéquat vous permettra de passer ce séjour dans les meilleures conditions.

Pour l'hôtel

- Un sac ou une valise pour vos affaires des 7 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Une paire de chaussures légères pour le soir

- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Équipement vestimentaire pour la randonnée

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.

Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- Bâtons de marche
- 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.

Une petite pharmacie personnelle (votre guide a une pharmacie pour le groupe)

- Vos médicaments si traitement

- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Pansements et double peau type Compeed

SAVOIR VIVRE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :

Quelques règles de bonne conduite à connaître :

- Ne laisser aucun déchet errer dans la montagne, emportez toujours vos poubelles.
- Respecter les fleurs sauvages, ne pas les cueillir. Préférer les photographier ou les dessiner.

RESTAURATION

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. Equilibrées et variées, elles sont complétées par du fromage, un fruit et une gourmandise chocolatée.

FORMALITES

Formalité santé

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs. Cependant, nous recommandons d'être à jour de ses vaccinations.

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

DATES : Du dimanche au samedi

05/05 au 11/05/2024
12/05 au 18/05/2024
19/05 au 25/05/2024
26/05 au 01/06/2024
02/06 au 08/06/2024
09/06 au 15/06/2024
16/06 au 22/06/2024
23/06 au 29/06/2024
30/06 au 06/07/2024 *
07/07 au 13/07/2024 *
14/07 au 20/07/2024 *
21/07 au 27/07/2024 *
28/07 au 03/08/2024 *
04/08 au 10/08/2024 *
11/08 au 17/08/2024 *
18/08 au 24/08/2024 *
25 au 31/08/2024 *
01/09 au 07/09/2024
08/09 au 14/09/2024
15/09 au 21/09/2024
22/09 au 28/09/2024
29/09 au 05/10/2024
06/10 au 12/10/2024

TARIFS
895 € par personne
925 € par personne *

Supplément chambre individuelle : + 150 €
Supplément chambre individuelle : + 180 € *

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (BS) : 70 € par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (HS) : 85 € * par personne
Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (BS) : 80 € par personne
Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (HS) : 90 € * par personne

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne,
- L'hébergement en pension complète en hôtel du midi du jour 1 au jour 7 le matin,
- Les transferts A/R de la gare avec notre minibus de 8 personnes,
- La taxe de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons,
- les assurances.

POURBOIRES :
Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, 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 un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

TERRITOIRE ET CULTURE

PAYSAGE :
Grand contraste entre les fonds de vallée (prairies de fauche), les pentes très verdoyantes (hêtraies, sapinières, sous bois à fraisiers, framboisiers) où l'eau coule partout et les sommets abrupts, les falaises calcaires et dolomitiques blanches. Vastes sites pastoraux en altitude parsemés de landes à genévriers et rhododendrons.

CLIMAT :
Montagnard et océanique : températures très variables du bas au haut de la vallée. Changements de temps possibles (Océan à 100 km) ensoleillement puissant en altitude (proximité de l'Espagne). Possibilités d'orages l'après-midi durant les fortes chaleurs.

COTE PRATIQUE

Bibliographie

- le Pays de Béarn, P. Tucoo-Chala, édit° MCT-Rando-diffusion
- Vallée d'Aspe - vallée d'Ossau, R. Ollivier, édit° Randonnées Pyrénéennes.