



Vous avez choisi de marcher avec l'équipe de Randonades, et nous vous en remercions. Nous espérons vivement que vous passerez un agréable séjour en notre compagnie et que nous saurons vous faire apprécier pleinement notre pays. Merci de venir partager une tranche de vie avec un accompagnateur qui se fera un plaisir de vous faire découvrir nos Pyrénées enneigées...

Bonne randonade !

RAQUETTE À CAUTERETS - PONT D'ESPAGNE

Hauts lieux mythiques des Pyrénées

**7 jours - 6 nuits - 6 jours de raquette
Randonnée accompagnée en étoile**

Au pied du Vignemale, non loin de l'Espagne, c'est à partir de Cauterets "la romantique" que nous cheminerons raquettes aux pieds vers les plus belles vallées de la haute chaîne des Pyrénées. Du village thermal, où les familles princières du siècle dernier aimaient "prendre les eaux", à la découverte du massif du Néouvielle entre lacs gelés et aiguilles granitiques, des itinéraires secrets du cirque de Gavarnie ou des cascades gelées du lac de Gaube.

Des balades en toute sécurité et l'hébergement dans un hôtel familial nous garantit le succès de cette semaine pyrénéenne enneigée...

PROGRAMME

Jour 1 : première balade vers le Pont d'Espagne et le lac de Gaube, sous le bruit "assourdissant" des cascades gelées.

5 heures de marche, + 400 m ; - 400 m de dénivelé.

Jour 2 : montée progressive en forêt vers le sauvage plateau du Lisey, haut lieu de pâturages l'été, et belles étendues blanches et immaculées l'hiver.

5 à 6 heures de marche, + 600 m ; - 600 m de dénivelé.

Jour 3 : douce élévation vers les immensités du Cabaliros, aux visions très dégagées, délivrant de grands panoramas sur le pays et la vallée des gaves.

5 à 6 heures de marche, +600 m ; - 600 m de dénivelé.

Jour 4 : incursion dans le massif du Néouvielle, pour visiter une myriade de petits et grands lacs gelés alternant avec les aiguilles granitiques quelquefois nappées du velours vert sombre des pins à crochet.

5 à 6 heures de marche, + 600 m ; - 600 m de dénivelé.

Jour 5 : la découverte de l'incontournable cirque de Gavarnie par de belles vues depuis un plateau inoubliable.

5 à 6 heures de marche, + 600 m ; - 600 m de dénivelé.

Jour 6 : depuis le site altier du Hautacam, le lac et le vallon d'Isaby, avec balade possible dans la grande et/ou petite Estibère à l'enneigement étonnamment abondant.

5 heures de marche, + 500 m ; - 500 m de dénivelé.

Jour 7 : fin du séjour après le petit déjeuner.

Nota : nous pouvons être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué en cas de force majeure en fonction de la météo, de l'état du manteau neigeux, du nombre et/ou du niveau des participants. Dans tous les cas, ayez confiance car ces éventuelles modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et/ou votre confort...

En option sur place : il est possible d'accéder au centre thermal de Cauterets, où un programme de remise en forme peut être mis en place en option.

NIVEAU 3

400 à 600 m de dénivelé positif et 5 à 6 heures de marche effectives.

ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne du pays et diplômé (brevet d'Etat), spécialiste de la montagne hivernale.

HEBERGEMENT

6 nuits en hôtel 2** en chambre de 1, 2 ou 3 personnes ; les pique-niques du midi seront préparés par nos hôtes du jour.

Option : programme de remise en forme sur place à la station thermale de Cauterets.

RENDEZ-VOUS

Le dimanche à 9H en gare de Cauterets. Si problème ou retard, appelez le 04 68 96 16 03.

DISPERSION

Le samedi vers 10H en gare de Cauterets.

POUR ARRIVER SUR PLACE

En train : gare d'accueil Cauterets (65). Pour de plus amples renseignements concernant les horaires et tarifs : Tel 36 35

En voiture : depuis Toulouse, suivre direction Tarbes, Lourdes, Argeles-Gazost, Pierrefitte, puis Cauterets (prévoir 45' environ depuis la sortie autoroutière Tarbes-ouest). La gare SNCF de Cauterets est à l'entrée de Cauterets, sur la droite. Vous pourrez laisser votre véhicule sur le parking non gardé de la gare ou dans la rue devant l'hôtel.

VOUS ARRIVEZ LA VEILLE

Il est impératif de réserver à l'avance votre hébergement, nous prévenir si nécessaire.

A Cauterets, hôtel Le Sacca 05 62 92 50 02

<http://www.asterides-sacca.com/>

OFFICE DE TOURISME

Office de Tourisme de Cauterets, Tel : 05 62 92 50 50, www.cauterets.com

LE PORTAGE ET LES DEPLACEMENTS

Uniquement les affaires de la journée et le pique-nique. Chaque jour, un petit transfert nous amènera au départ des lieux de randonnée.

LE GROUPE

5 à 12 personnes.

CARTOGRAPHIE

- Carte 1/50000^{ème}. IGN n° 4 « Bigorre ». Ed. Randonnées pyrénéennes

POUR PREPARER VOTRE RANDO

La vie de groupe demande parfois de la tolérance et patience, un peu de discipline et beaucoup d'humour. Pensez-y avant de partir en vacances, cela vous aidera à "lâcher prise" et à profiter au mieux de tous les instants.

Il arrive aussi que la météo soit capricieuse : heureusement, on ne peut pas garantir le beau temps. Ne vous laissez pas démoraliser par quelques gouttes de pluie. Elles peuvent avoir un certain charme au cours de votre randonnée !

QUEL EQUIPEMENT PREVOIR ?

- Sac à dos (40 litres ou plus) pour les affaires de la journée
- Sac de voyage souple (maxi 10 kg) pour les affaires qui restent à l'hébergement
- Chaussures de marche montantes de préférence rigides et étanches déjà rodées mais en bon état
- Pantalon ample (toile ou jogging) associé à des guêtres hautes ou pantalon de ski léger, pull en laine ou fourrure polaire
- Veste coupe-vent imperméable (type goretex), anorak ou vêtement chaud
- Gants (chauds et imperméables type ski) et bonnet
- Maillot de bain
- Plusieurs paires de chaussettes et sous-vêtements chauds
- Lunettes de soleil (indice 3 ou 4), chapeau, crème solaire et stick lèvres haute protection
- Masque de ski, utile en cas de mauvais temps
- Guêtres
- Tenue de rechange pour le soir : sandales (ou tennis légères), vêtements amples
- Nécessaire de toilette, serviette
- Gourde (1,5 litre), quart (gobelet plastique), boîte plastique hermétique, couverts
- Pharmacie personnelle (gaze, élastoplast, biafine, antalgique, "compeed", boules Quiès...), une pharmacie de première urgence est transportée par l'accompagnateur

PRATIQUE

> Pour être contacté pendant votre randonnée, **seulement en cas d'urgence**, faites appeler le 04.68.96.16.03, nous transmettrons les coordonnées pour vous joindre ou contacterons votre accompagnateur.

> Si vous habitez une région à la gastronomie réputée (ou non), pourquoi ne pas apporter un échantillon de votre terroir à déguster ensemble !

> **Avant le départ**, veuillez nous signaler tout renseignement important pour le bon déroulement de votre séjour (régime alimentaire spécifique, allergies...).

Le prix comprend : l'encadrement, la pension complète (hébergement en hôtel), les transferts du J1 au J7, la location des raquettes et bâtons.

Le prix ne comprend pas : un éventuel programme de remise en forme (en option sur place), les assurances éventuelles, les boissons en dehors et au cours des repas, les dépenses personnelles.

*Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions **n'hésitez pas à nous contacter** :*

RANDONADES - 1 allée Arago - 66500 Prades - Tél : 00 334 68 96 16 03

www.randonades.com / randonades@wanadoo.fr