



FICHE TECHNIQUE 2023 - 2024 Pyrénées centrales – Val d’Aran

REVEILLON EN RAQUETTES DANS LES PYRENEES

4 jours – 3 nuits – 3,5 jours de marche – *Randonnée Niveau 2*



Un réveillon en raquettes à neige dans les Pyrénées, dans un des sites les plus beaux du Val d’Aran, au refuge de Montgarri.

Passez un réveillon magique et féérique au confortable et charmant refuge de Montgarri où dépaysement, découverte, convivialité et bonne table seront au rendez-vous. Grandes forêts de sapins et sommets altiers dominant les lieux ; les randonnées en raquettes, le sac léger, seront l'occasion de découvrir, au cœur du Val d'Aran, les paysages enneigés de cette région particulière à l'histoire mystérieuse... Situé à la frontière sauvage du Val d'Aran et de l'Ariège, Montgarri était jadis un hameau de montagne et un lieu de pèlerinage... il n'en restait plus que des ruines, mais fort heureusement une équipe dynamique a redonné vie à l'église et à son presbytère en les rénovant. Kim, le gardien de cette auberge, tient l'établissement avec brio ; sa gastronomie est réputée dans tout le Val d'Aran ; le repas de réveillon et la fête qui fait suite restent exceptionnels !!

Les points forts de ce parcours

Les panoramas exceptionnels sur les vallées et sommets enneigés.

Les grandes clairières enneigées parsemées de pins.

La nuit de réveillon dans la pure tradition aranaise avec un repas exceptionnel !!

Les boissons à volonté lors de la nuit de réveillon !

Des randonnées en raquettes suivant la forme du groupe.

PROGRAMME

Jour 1 (vendredi 29/12) : **Saint-Gaudens – Pic deth Miei – Montgarri**

Accueil par notre guide en gare de Saint-Gaudens à 09 heures puis transfert en véhicule dans le val d'Aran jusqu'à la station de ski du Pla de Beret. Départ en raquettes vers le Pic deth Miei (2258 m) qui offre un superbe panorama sur le vallon de Montgarri avec ses forêts de pins et sur les vastes pentes enneigées depuis le Pic de Baciver (2629 m) jusqu'au pic du Dossau (2516 m). Puis, descente douce parmi les forêts de pins enneigés et les nombreuses clairières dont celle de la cabane de Parros. Arrivée au refuge de Montgarri situé dans l'ancien presbytère du village. Accueil et installation au refuge où vous retrouverez vos bagages.

Temps de transfert : véhicule privé, 1 heure 20 environ.

Temps de marche : 4 heures environ.

Dénivelé positif : + 430 m.

Dénivelé négatif : - 620 m.

Hébergement : refuge de montagne gardé et chauffé. Couchage en dortoir commun sur lit individuel. Sanitaires communs.

Repas inclus : déjeuner - dîner.

Repas non inclus : petit déjeuner.

Jour 2 (samedi 30/12) : **Montgarri – Vallée de Marimanha**

Découverte de l'ancien village de Montgarri installé le long du torrent de la Noguera Pallaresa et départ à travers les forêts de sapins et de pins dans la secrète vallée de Marimanha. Bientôt, la vallée s'élargie et la forêt laisse la place aux grands champs de neige. Pique-nique à la cabane de berger en surplomb du vallon et continuation par une belle boucle pouvant nous mener jusqu'aux premiers lacs de Marimanha (2208 m) (selon la forme du groupe).

Temps de marche : 5 à 6 heures environ.

Dénivelé : + et - 660 m.

Hébergement : refuge de montagne gardé et chauffé. Couchage en dortoir commun sur lit individuel. Sanitaires communs.

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner et soirée du réveillon.

Jour 3 (dimanche 31/12) : **Montgarri – Vallée de Bandolers**

Départ pour la vallée de Bandolers... A l'est du refuge, s'ouvre une petite vallée méconnue qui donne accès au pic de Bandolers (2 329 m), un belvédère unique afin de contempler l'immensité du Pla de Beret et la vallée forestière de Montgarri surplombée par les montagnes environnantes enneigées à 2500 m d'altitude... Les isards ont élu domicile dans ce vallon, il est fort probable qu'ils se laisseront observer... Retour au refuge où les préparatifs du Nouvel An vont bon train

Repas et soirée en compagnie de Kim et de son équipe : dîner d'exception dans ce refuge « du bout du monde » avec une ambiance unique Eclairé par le feu de cheminée, les boissons à volonté, les chants, les danses, mais aussi les célèbres raisins du Nouvel An (tradition espagnole oblige !!!...) dégustés au son des carillons de l'église égayeront cette nuit festive. N'hésitez pas à amener des cotillons !

Temps de marche : 5 à 6 heures environ.

Dénivelé : + et - 680 m.

Hébergement : refuge de montagne gardé et chauffé. Couchage en dortoir commun sur lit individuel. Sanitaires communs.

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 4 (lundi 01/01/2024) : **Montgarri – Saint-Gaudens**

Randonnée à travers les forêts de pins et de sapins puis le long du torrent de la Noguera Pallaresa à moitié enseveli sous la neige, pour découvrir les traces des animaux peuplant ces forêts hivernales : sangliers, chevreuils, isards, renards, lièvres, perdrix blanche, musaraignes,

Arrivée en début d'après-midi au Pla de Beret et transfert retour à St Gaudens. Arrivée prévue vers 15h30 et dispersion du groupe.

Transfert : véhicule privé, 1 heure 30 environ.

Temps de marche : 3 heures environ.

Dénivelée positive : + 300 m.

Dénivelée négative : - 100 m.

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner.

Repas non inclus : dîner.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction (au 21/07/23) ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Nos guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas, si chacun garde sa bonne humeur.

Les heures de marche s'entendent sans les arrêts et sont strictement indicatives. Suivant les conditions météorologiques, suivant le niveau des participants ainsi que parfois l'état du terrain (boue, neige etc), ces temps de marche peuvent varier à la hausse ou à la baisse.

En raison des risques et des imprévus techniques, climatiques ou autres pouvant intervenir directement ou indirectement sur votre séjour, VIAMONTS ou son représentant durant le séjour se réserve le droit de modifier l'itinéraire, la succession des étapes, voire d'annuler certaines prestations du programme, notamment si des conditions particulières mettent en cause la sécurité du groupe ou d'une seule personne. Faites nous confiance, ces modifications sont faites dans votre intérêt et pour votre sécurité.

Il arrive parfois que la neige fasse défaut ; de ce fait, certaines randonnées ou quelques portions de circuit se dérouleront à pied. Aucun séjour ne sera donc annulé par manque de neige.

"Le trekking, la randonnée, c'est une passion, un état d'esprit... L'imprévu fait partie intégrante de cette éthique du voyage : "sortir du programme" prévu, l'espace de quelques temps, afin de vous faire vivre quelque chose d'inattendu et pourtant de typique ou authentique nous semble incontournable... Chez Viamonts trekking, nous cultivons cet état d'esprit : vivre une fête traditionnelle ou autre évènement qui se déroule au village voisin de notre lieu d'hébergement, être invité chez l'habitant alors que nous devons passer notre chemin, observer un animal rare et le suivre un moment... Tous nos guides sont à l'affût de ces petits moments exceptionnels qui vous feront vivre encore plus intensément votre voyage... C'est aussi pour cela que vous aimez le trekking et la randonnée, que vous aimez sortir des sentiers battus!!" ...

INFORMATIONS TECHNIQUES ET PRATIQUES

LE NIVEAU PHYSIQUE

Randonnée Niveau 2 : Une randonnée de niveau 2 est accessible à toute personne effectuant environ 1 séance de sport par semaine en complément d'avoir l'habitude de marcher.

Le type de terrain sur lequel s'effectue les randonnées peut être varié : pistes, chemins, ou encore sentiers.

Occasionnellement, il peut y avoir quelques cheminements rocailloux. Cela ne rend pas pour autant la randonnée plus difficile, en revanche, elle vous demandera un peu plus de vigilance et d'attention.

En cas de mauvaise météo, une modification de l'itinéraire pourra être proposée par le guide bien que cela ne représente pas une obligation.

Le temps de marche est généralement compris entre 4 et 6 heures de marche par jour.

Le nombre de kilomètres peut varier entre 8 et 17 km selon la nature du terrain (plat ou montagne ; beaucoup de pistes ou beaucoup de sentiers ; etc...).

La vitesse de marche sera d'environ 3,5 km par heure sur du plat ; + 250 m par heure à la montée ; - 350 m par heure à la descente.

Le dénivelé positif journalier ne dépasse pas les 650 m par jour.

L'amplitude horaire :

Les départs en randonnée se font généralement entre 08h30 et 09h00, et l'arrivée à l'hébergement du soir sera vers 17h30 - 18h00. Ce qui fait une amplitude horaire suffisamment large pour prendre le temps de progresser plus lentement que la moyenne annoncée sur une portion de sentier moins facile, pour s'arrêter regarder une fleur endémique ou la sieste des marmottes, pour contempler un paysage ou se rafraîchir près d'une cascade, pour visiter un village que l'on traverse ou écouter l'histoire que vous conte votre guide,...

Concernant l'hébergement sur ce type de séjour, en règle générale vous séjournerez dans un ou plusieurs hôtels tout au long de votre voyage, en base chambre double ou twin.

Certains hébergements pourront néanmoins être « rustiques » (auberge, gîte, chambre d'hôtes simples, refuges, campements aménagés,...), voire même ne proposer qu'une formule de dortoir. Ce choix sera alors fait uniquement pour prendre en compte l'isolement du circuit par rapport à de meilleures catégories d'hébergements.

Il est donc primordial de bien vérifier cet aspect pratique quand vous choisirez votre voyage.

LE NIVEAU PSYCHOLOGIQUE

La préparation psychologique fait aussi partie du voyage ; elle est peut-être plus importante que la préparation physique. Pensez-y, cela vous aidera à surmonter certaines situations et à devenir plus tolérant.

Vous allez vivre en communauté avec les autres membres du groupe. Vous pourriez être interpellés face à certaines réactions ou comportements. Vous devrez faire preuve de patience, de tolérance et parfois d'humour afin de vivre les choses au mieux. Nous ne pouvons malheureusement pas assurer le beau temps... et il arrive parfois que la météo soit farceuse. Ne faites pas chuter votre moral en même temps que la pluie ou la neige et ne vous laissez pas assombrir par un ciel gris particulièrement bas. Cela fait parti du voyage ... le trek et la montagne c'est aussi ça... laissez-vous imprégner par une ambiance ... différente !

Pensez avant de partir à tous ces paramètres ; ils font peut-être sourire mais font bel et bien partie du voyage. Si vous y êtes préparés, vous aborderez ces situations avec plus de sérénité et vivrez bien mieux vos vacances.

L'HÉBERGEMENT

3 nuits en refuge de montagne gardé et chauffé.

Géré par un gardien issu du milieu montagnard, cet hébergement propose la restauration et la nuitée en dortoirs communs sur des lits superposés. En raison de la crise sanitaire, le refuge ne fournit plus de couverture ; vous devrez amener votre duvet dans votre bagage. Les sanitaires sont communs également. Il y a des douches chaudes à votre disposition.

Une grande cheminée aranaise sert à se chauffer certes, mais également à préparer les repas : magrets grillés, pavés de bœuf, légumes grillés...

LE PORTAGE DES BAGAGES

Vous ne portez que vos affaires de la journée dans votre petit sac à dos. Le reste de votre bagage est acheminé au refuge avec une moto neige.

LES TRANSFERTS

De la gare de Saint-Gaudens jusqu'au parking du Pla de Beret, un minibus 9 places conduit par votre accompagnateur assurera les déplacements.

En cas de départ à tout petit groupe, le véhicule pourra être remplacé par un véhicule adapté au nombre de participants et laissant suffisamment de place pour les bagages de l'ensemble du groupe.

En cas de départ avec un groupe de plus de 8 participants, un 2^{ème} véhicule ou un autobus sera mis à disposition pour effectuer les transferts nécessaires.

L'EAU ET LA NOURRITURE

Les boissons : Pour le 1^{er} jour, nous vous rappelons qu'il est nécessaire d'arriver avec une gourde pleine puisque le départ est immédiat et qu'il n'y a aucune possibilité de remplir la gourde au départ du Pla de Beret.

Pour le reste du séjour, vous disposez du contenu de votre gourde. Pensez à la remplir chaque matin au refuge. Vous pouvez, si vous le désirez, acheter de l'eau minérale au refuge. Si vous faisiez le choix de vous réapprovisionner en cours de journée dans les torrents traversés, nous vous recommandons alors de traiter l'eau avec des pastilles purifiantes de type Hydroclonazone, Micropur ou encore Aquatabs (renseignez-vous en pharmacie).

Lors des dîners hors réveillon (jour 1 et 2), seule l'eau « du robinet » sera servie à table. Toute autre boisson sera à votre charge.

Toutes les boissons servies par l'équipe du refuge lors de la nuit du réveillon sont incluses dans le tarif (vins, champagne et alcools forts également).

Néanmoins, pour tout extra commandé personnellement le soir du réveillon, voir directement avec le refuge si cela implique ou non un paiement séparé à votre charge.

Le pique-nique du premier jour est collectif. Il sera réparti dans les sacs à dos des participants au moment du départ à pied.

Les jours suivants il s'agira d'un pique-nique individuel, préparé par le gardien du refuge, et qui vous sera remis chaque matin par votre accompagnateur.

C'est votre guide qui décide de l'endroit pour la pause repas.

Le petit-déjeuner proposera divers choix en sucré et en salé.

Le dîner sera l'occasion de goûter à la cuisine familiale espagnole. Une soupe est toujours de mise au dîner, suivi d'un plat principal avec viande et légumes variés ainsi que d'une salade qui précèdent un dessert.

Le repas de réveillon reste **un must et une surprise** ! Le plus souvent, gambas grillés, huîtres, foie gras, magrets ou pavés de bœuf grillés au feu de bois sont souvent proposés, accompagnés de vin rouge et vin blanc et... champagne bien sûr ; cela reste tout de même une surprise du chef... le repas de réveillon demeure toujours exceptionnel !

L'ÉQUIPE QUI VOUS ACCOMPAGNE

Sur le terrain, la personne qui vous accompagne durant tout votre séjour est un Accompagnateur en Montagne. Breveté ou diplômé d'Etat et connaissant parfaitement le terrain, il vous conseillera et vous fera découvrir ce massif.

Il mettra tout en oeuvre pour vous permettre de découvrir la région. Ouvert à toutes les discussions, il se fera un plaisir de répondre au mieux à vos interrogations.

Mais n'oubliez pas que les accompagnateurs en montagne sont des hommes de terrain avant tout ; leur formation porte d'abord sur les aspects sécuritaires de la gestion d'un groupe dans les différents milieux naturels où vous allez évoluer. Ils n'ont pas reçu de formations « poussées » sur les aspects culturels, géologiques, botaniques et autres ; n'attendez donc pas d'eux des explications scientifiques ou historiques très approfondies sur la région que vous traverserez.

RENDEZ-VOUS ET DISPERSION

Rendez-vous : le vendredi 29 décembre 2023 à 9 heures en gare SNCF de Saint-Gaudens.

Dispersion : le lundi 01 janvier 2024, au même endroit en milieu d'après-midi (vers 15h30, peu avant le premier train de l'après-midi en partance pour Toulouse).

Si vous désirez arriver la veille du départ de la randonnée ou prolonger votre séjour d'une nuit supplémentaire, nous pouvons réserver pour vous une chambre d'hôtel proche de la gare. Consulter le paragraphe suivant.

Si vous souhaitez laisser votre véhicule dans un parc fermé et surveillé, nous pouvons vous réserver un emplacement de parking proche de la gare. Places limitées, réservation d'avance indispensable. Option non modifiable non remboursable à J – 15.

LE PRIX

Le prix comprend

L'encadrement par un accompagnateur en montagne.

Les transferts nécessaires à la réalisation du programme.

Le transport des bagages en moto neige jusqu'au refuge.

L'hébergement en refuge de montagne gardé, en dortoirs et sanitaires communs.

Les repas du jour 1 à midi au jour 4 à midi.

La soirée du réveillon avec les boissons à volonté, les raisins du Nouvel An, le menu spécial réveillon et l'ambiance festive.

Les raquettes à neige, les bâtons et le matériel lié à la sécurité des personnes.

Le prix ne comprend pas

Les boissons (en dehors du repas du réveillon).

L'assurance individuelle.

Les frais de dossiers (18€ par personne, couple ou famille).

D'une manière générale, tout ce qui n'est pas mentionné dans « le prix comprend ».

Départ à partir de 5 participants. Maximum de 16 participants.

OPTIONS

Parking gardé à St Gaudens pour le séjour : 20 €.

LES FORMALITÉS DE POLICE ET DE DOUANE

Pour les français, un passeport ou une carte d'identité en cours de validité est exigé, encore valable à votre retour en France. Pour les autres nationalités, consultez votre consulat.

Ne prenez pas en compte le fait qu'en France les cartes d'identité sont considérées comme valables 5 ans après la date d'expiration ; ce n'est pas le cas dans les autres pays. Il faut vraiment donc une pièce d'identité en cours de validité.

SANTÉ

Vaccin obligatoire : aucun.

Vaccins recommandés : les habituels à savoir diphtérie/tétanos/polio ; hépatites A et B.

Il est recommandé de faire appel à votre médecin traitant pour établir avec lui une pharmacie de voyage adaptée à votre cas personnel et à votre destination.

Compte tenu de l'éloignement de tout centre de secours, nous vous recommandons de partir en bonne santé.

De façon à ne pas faire l'avance des frais médicaux si toutefois vous aviez besoin de soins, nous vous conseillons de demander avant le départ (15 jours) à la sécurité sociale, une carte européenne ou une attestation européenne.

Si durant votre séjour vous ressentez une fatigue ou une douleur particulière, n'hésitez pas à en parler à votre accompagnateur. Il pourra ainsi prendre les dispositions nécessaires notamment du fait de l'éloignement des centres de secours.

TROUSSE MÉDICALE DE VOYAGE

Cette liste est à adapter et à faire prescrire en fonction de vos besoins personnels et de votre destination par votre médecin traitant.

L'accompagnateur possède une trousse à pharmacie de premiers secours uniquement...

N'OUBLIEZ PAS VOS MEDICAMENTS HABITUELS !!

PETIT MATÉRIEL DE SOINS ET PANSEMENTS

Petits pansements, compresses stériles, sparadrap, stéristrip...

Antiseptique (type Septéal, Diaseptyl...)

Collyre (type Dacryoserum, Biocidan, Opticron...)

Pansements hémostatiques (type Coalgan)

Crème de protection solaire écran total et traitement des coups de soleil (type Biafine)

Le nécessaire pour soigner des ampoules (type Compeed ou autre). En effet, cela peut arriver à n'importe qui. Il est donc préférable de le prévoir car l'accompagnateur ne dispose pas du nécessaire même s'il est en mesure de vous apporter plusieurs conseils.

CALMER LA DOULEUR ET LUTTER CONTRE LA FIÈVRE

Paracétamol : Doliprane, Dafalgan, Efferalgan etc....

Anti-inflammatoires : Voltarène, Advil, Nureflex...

Antispasmodiques : Spasfon Lyoc, Débridat, Viscralgine...

Douleurs gastriques : Maalox, Gaviscon...

MÉDICAMENTS À VISÉE DIGESTIVE

Antidiarrhéiques : Lopéramide, Imodium, Arestal...

Pansements coliques : Smecta...

Contre les nausées et les vomissements : Primpéran, Vogalène, Motilium...

ANTIBIOTIQUES

Infection ORL ou respiratoire : Amoxicilline (Clamoxyl, Augmentin) ou Macrolides.

Infection urinaire ou diarrhée fébrile : Noroxine (mais risque de photosensibilisation).

TRAITEMENT DES ALLERGIES

Antihistaminiques : Clarityne, Zyrtec, Aérius...

Broncho dilatateurs : Ventoline

Corticoïdes : Solupred, Cortancyl...

TRAITEMENT DE L'EAU

Si vous souhaitez vous réapprovisionner en eau durant la journée, nous vous recommandons, pour éviter des désagréments, de ne la consommer qu'après l'avoir traitée (environ 1 heure avant de la boire suivant le médicament que vous utilisez).

Vous devrez donc vous munir de pastilles pour purifier l'eau de type Hydroclonazone, Micropur ou Aquatabs : renseignez-vous auprès de votre pharmacien.

VOS BAGAGES

Il vous faut prévoir un petit sac à dos pour la journée de 25 à 30 litres devant contenir :

- une polaire bien chaude.
- le pique-nique.
- votre gourde pleine.
- Un thermos que vous pourrez remplir d'eau chaude (facultatif).
- 1 paire de gants chauds (type gants de ski ou gants spéciaux pour activité en montagne enneigée. Renseignez-vous auprès des magasins de sports d'hiver).
- 1 bonnet.
- une cape de pluie.

- un couteau et une petite cuillère.
- lunettes de soleil.
- de la crème solaire et stick à lèvres ECRAN TOTAL (OBLIGATOIRE !).
- un nécessaire pour soigner les ampoules (double peau de type compeed).
- du papier toilette et un briquet pour le brûler.
- des mouchoirs en papier.
- 1 sac en plastique (pour votre poubelle personnelle).
- votre pharmacie personnelle vue avec votre médecin. Voir ci-dessus à la rubrique « SANTÉ ».
- un sac plastique ou sur-sac pour protéger vos affaires d'un éventuel mauvais temps.
- un petit sac plastique à fermeture hermétique (type sac de congélation) pour protéger vos papiers d'identité et votre argent.
- et si vous le souhaitez, un appareil photo.

A avoir sur vous au départ

- une paire de chaussures de marche en montagne pouvant être utilisées sur les raquettes à neige (bien imperméables et suffisamment chaudes, renseignez-vous auprès des magasins de sports spécialisés).
- un pantalon de randonnée chaud, pour l'hiver.
- une polaire légère.
- un coupe vent ou surveste de montagne.
- Une gourde (pleine !)

Toutes les affaires nécessaires aux quatre jours seront dans votre gros bagage que la moto neige se chargera d'acheminer au refuge. Celui-ci devra contenir :

- du papier journal pour faire sécher les chaussures si besoin (pas de magazines !).
- un sac à viande ou drap/sac (il y a des couvertures au refuge).
- une lampe de poche (avec piles de rechange).
- un change complet (pantalon style caleçon + sweet) pour les soirées au refuge.
- tee-shirts, chaussettes et sous-vêtements de rechange. A vous d'évaluer...
- des affaires de toilettes (inutile de vous surcharger, ne prenez que le nécessaire et gardez vos multiples crèmes de soin pour votre retour chez vous).
- quelques cotillons pour la soirée du Réveillon (facultatif).

VOTRE SÉCURITÉ

Evitez d'emporter vos bijoux et des objets de valeur.

Ne transportez jamais tout votre argent au même endroit ni sur vous ni dans vos bagages.

Gardez tous vos papiers (passeports, etc....) toujours sur vous.

L'éloignement fréquent de tout centre de secours nous oblige à insister sur le fait qu'il faut que vous fassiez preuve d'une prudence particulière dans tous vos agissements entrepris au cours du voyage (baignade, escalade, monte d'animaux, etc....).

De même, vous devez toujours éviter de vous isoler du groupe (baignades, forêts...). Si au cours du voyage vous ressentez une fatigue ou une douleur particulière, parlez-en dès qu'elle se manifeste à votre guide ou accompagnateur en toute franchise. Ce dernier pourra ainsi prendre en temps voulu les dispositions nécessaires.

Veillez à un lavage régulier et soigneux des mains avant chaque repas (hygiène très stricte des mains notamment au sortir des toilettes).

Ne caressez pas les animaux que vous rencontrez.

RISQUES ET IMPRÉVUS

Des imprévus techniques, climatiques ou autres peuvent directement ou indirectement nous obliger à modifier le parcours, les horaires ou la succession des étapes d'un voyage, nous vous remercions par avance de la compréhension active dont vous ferez preuve auprès de nos guides, accompagnateurs et partenaires. En leur témoignant votre confiance, vous les aiderez à mieux réussir votre voyage.

LA « POLITIQUE » DE VIAMONTS *Trekking* DANS LES PYRÉNÉES

LE RESPECT

Partout où nous allons dans le monde, nous faisons le choix de travailler avec les autochtones et privilégions les petits organismes de manière à faire profiter les gens du pays de notre passage.

Lors de votre arrivée en refuge, vous vivrez, l'espace de 3 nuits en contact avec d'autres montagnards. Lors des nuits en dortoirs communs, soyez respectueux du sommeil de vos voisins. Soyez tolérants et patients ; le refuge n'est pas un hôtel et le service n'est pas celui que certaines personnes en attendent parfois.

CÔTÉ ENVIRONNEMENT NATUREL

La montagne est un environnement à l'équilibre fragile et plus particulièrement en hiver. Afin de la préserver, nous vous remercions d'appliquer les recommandations suivantes :

- Ne laissez rien de votre passage... Emportez tout : kleenex, papier toilette (ou brûlez les) et déchets en tout genre. Nos guides et accompagnateurs, qu'ils soient étrangers ou français sont sensibilisés à ce problème.
- Presque tous les refuges de montagne sont équipés aujourd'hui de douches pour le plus grand plaisir des randonneurs. Sachez toutefois que l'eau de votre douche s'écoule presque directement dans les ruisseaux et torrents de montagne. Ce n'est pas comme « en ville » où l'eau est filtrée avant de repartir dans la nature.
- De ce fait, nous vous recommandons de ne pas utiliser les gels douche fortement moussant que l'on peut trouver dans tous les commerces. Préférez à cela, des gels douche sans savon, spécialement conçus pour être utilisés dans la nature. Ils sont vendus notamment en parapharmacie ou dans les boutiques bio et nature.

LES PHOTOGRAPHES

Vous pouvez prendre tout ce que vous voulez en photo, il n'y a aucun interdit. Pour les photos de personnes, les gens en général sont conciliants et acceptent avec plaisir d'être pris en photo, mais n'en abusez pas pour autant et n'hésitez pas, avant, à leur demander leur accord !

De plus, n'hésitez pas non plus à nous proposer vos plus beaux clichés, nous pourrions ainsi en faire paraître quelques-uns dans notre catalogue ou sur notre site, en mentionnant l'auteur, bien sûr... !!

AUTRES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

POUR SE RENDRE EN GARE DE SAINT-GAUDENS

Vous arrivez en voiture depuis Toulouse ou depuis Bayonne – Tarbes

Prendre l'autoroute A 64 direction Tarbes/Lourdes/Saint Sébastien (venant de Toulouse) ou direction Toulouse (venant de Bayonne/Tarbes).

Quitter l'autoroute au niveau de la sortie n°18 « Saint-Gaudens ». Au rond point de la sortie d'autoroute, prendre à droite l'avenue François Mitterrand et la suivre tout droit pendant environ 2 km, jusqu'à trouver le panneau qui indique la direction de la gare SNCF sur votre gauche, en descendant par une toute petite ruelle. A l'intersection suivante, prendre à droite, la gare est à 200 m.

Vous arrivez en train

De Paris, le train est direct jusqu'à la gare SNCF de Saint-Gaudens

De Toulouse, prendre le train pour Saint-Gaudens.

De Bordeaux, prendre le train pour Tarbes puis la correspondance au départ de Tarbes pour Saint-Gaudens.

Si vous désirez des informations sur les tarifs et horaires, appeler le 3635.

Vous arrivez par avion sur l'aéroport de Toulouse/Blagnac

Prendre la navette (ou un taxi) pour se rendre à la gare SNCF de Toulouse-Matabiau.

Se reporter aux informations ci-dessus « si vous arrivez en train ».

Vous arrivez par avion sur l'aéroport de Tarbes/Lourdes

Prendre la navette (ou un taxi) pour se rendre à la gare SNCF de Tarbes ou de Lourdes.

Se reporter aux informations ci-dessus « si vous arrivez en train ».

Si vous désirez arriver la veille du départ de la randonnée, nous pouvons vous réserver une chambre d'hôtel proche de la gare de Saint-Gaudens. Nous contacter.

AUTRES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

LA MONNAIE

L'unité monétaire est l'euro.

Le refuge accepte la carte bancaire avec un minimum de 10 €. Vous pourrez y acheter de l'eau minérale, des barres de céréales, cartes postales, tee-shirt du refuge, etc.

POUR TÉLÉPHONER

Votre téléphone portable ne passera pas partout ; il se peut même qu'il ne passe pas durant toute une journée. Eteignez le ; ne gaspillez pas les batteries ; vous n'en apprécierez que mieux le silence de la montagne et les sons naturels.

Pour appeler en France depuis l'Espagne

Faire le 00 33 + le n° de votre correspondant sans le premier 0

Pour appeler l'Espagne depuis la France

Faire le 00 34 + le n° de votre correspondant.

Pour appeler l'Espagne depuis l'Espagne

Faire directement le numéro de votre correspondant.

ÉLECTRICITÉ

Dans le refuge, l'électricité sert au fonctionnement de l'établissement et non aux besoins des clients.

Néanmoins, le gardien du refuge met à votre disposition une multiprise pour le rechargement de vos appareils. Cela se passe sous votre entière responsabilité et en bonne entente entre les randonneurs.

LE CLIMAT

C'est un climat de montagne qui est caractérisé en été par des journées chaudes avec un refroidissement en fonction de l'altitude. En hiver, même en plein journée, les températures peuvent descendre jusqu'à -10° à -15° . Prévoyez donc des vêtements chauds.

La région est cependant marquée par un climat atlantique par rapport à son orientation différente des autres vallées du secteur.

LA FAUNE ET LA FLORE

A l'étage montagnard, on trouvera les forêts de feuillues caduques (bouleaux, chênes, hêtres, trembles) ainsi que les forêts de pins sylvestres et sapins blancs.

Entre 1 700m et 2 300m, cette zone sera caractérisée par la pousse du pin noir, rhododendron, airelles, genévriers, genêts. Au-dessus de 2 400m (étage Alpin) les renoncules, gentianes, soldanelles (en début de saison), silènes, occuperont les lieux.

Plus de 200 espèces d'animaux sont représentées dans cette région.

Chez les mammifères, on pourra observer : l'isard, le chevreuil, le sanglier, l'hermine, la marmotte (elle ne sera pas observable à cette période de l'année) et l'écureuil. Chez les oiseaux, le coq de bruyère, l'aigle royal et le gypaète barbu sont présents. On rencontrera facilement la mésange bleue, la corneille, le grand corbeau de montagne.

BIBLIOGRAPHIE

100 randonnées « *Le parc National d'Aigues Tortes* » G. Véron et A.Jolis Ed. Pyrénéennes.

« *Le Grand Guide des Pyrénées* ».

CARTOGRAPHIE

Parc National d'Aigüestortes i Estany de San Maurici 01 1:25000 MAPA TOPOGRAPHICA DE CATALUNYA

Couserans – cap d'Aran Pyrénées, carte N°6 ; 1 : 50 000.

PHOTOS

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD ou un quelconque support (clé usb ou fichier via wetransfer) de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...)

EXTENSION

Vous désirez prolonger votre séjour ?...

Afin d'enchaîner avec un autre trek ?...

Vous désirez rester quelques jours supplémentaires afin de visiter le val d'Aran ?...

Contactez nous, nous vous proposerons différentes formules selon votre désir.

EN CE QUI CONCERNE L'ASSURANCE

Chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant le séjour ou le voyage.

Afin d'éviter d'être, comme souvent, sur-assuré, il est indispensable de bien vous renseigner auprès de vos assurances personnelles (carte bancaire, automobile, familiale, mutuelle, ...) pour connaître vos réels besoins en assurance complémentaire.

Nous vous proposons ensuite plusieurs formules complémentaires, souscrites auprès de la compagnie d'assurance **ASSUREVER - COWEN** :

Option 1 : ANNULATION Confort : elle permet le remboursement des frais conservés par l'agence en cas d'annulation par le voyageur, entre la date de souscription du contrat et le départ du séjour, pour un motif entrant dans le champ d'application des garanties couvertes par l'assurance.

Son coût est de **4 %** du prix du séjour, avec un minimum de **25 €** par personne.

Option 2 : PROTECTION SANITAIRE : elle ne peut être souscrite qu'en complément d'une assurance « **multirisques** » couvrant l'annulation, l'assistance et le rapatriement (via votre carte bancaire, une mutuelle, etc...). Elle permet d'être couvert en cas de maladie (épidémie-pandémie) déclarée dans le mois précédant le départ ; en cas de refus d'embarquement suite à prise de température ou au résultat positif d'un test PCR à votre arrivée à l'aéroport ; en cas d'annulation par défaut de vaccination (épidémie-pandémie) faisant suite à un changement de loi soudain. Elle couvre également les frais d'hôtel suite à retour impossible lié à l'épidémie-pandémie ou suite à mise en quarantaine pour une durée pouvant aller jusqu'à 14 nuits ; elle couvre les frais médicaux et les frais de rapatriement médicaux ; etc...

Elle est d'un coût de **2,5 %** du prix du voyage, avec un minimum de **25 €** par personne. Prévoir un supplément selon le coût des frais d'hôtels pour lesquels vous souhaitez être pris en charge (base de prise en charge à 80 € par personne et par nuit, mais extension possible à 150 € ou 300 € par personne et par nuit).

Option 3 : MULTIRISQUE Confort : elle couvre l'annulation, le retard aérien, les bagages, l'interruption de séjour, l'individuelle accident, la responsabilité civile privée à l'étranger, le retour impossible, le retour anticipé, l'assistance – rapatriement, et l'assistance voyage (exclusion : frais de recherches et secours).

Son coût est forfaitaire selon le prix du voyage :

| Prix du voyage moyen et TTC par personne | Tarifs de l'assurance par personne |
|--|------------------------------------|
| Jusqu'à 350 € | 30 € |
| De 351 à 700 € | 44 € |
| De 701 à 1200 € | 59 € |
| De 1201 à 2000 € | 78 € |
| De 2001 à 4000 € | 94 € |
| De 4001 à 16 000 € | 5 % |

La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.

Au sein de l'option MULTIRISQUES Confort, il vous est proposé 3 options complémentaires :

- **Option 4 : Option : GARANTIE DES PRIX** : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre la hausse du prix du voyage suite aux hausses du coût du carburant, à la variation du coût des taxes et redevances, et à la variation du cours des devises. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **15 €** par personne.
- **Option 5 : Option : SPORTS ET LOISIRS** : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre les dommages au matériel de sport, l'interruption de l'activité sportive, les frais de recherche et de secours en mer et en montagne, et responsabilité civile sport. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **25 €** par personne.
- **Option 6 : Option : PROTECTION SANITAIRE** : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Il s'agit d'une couverture supplémentaire en annulation + assistance pour les maladies en cas d'épidémie ou de pandémie (voir détails sur l'option 2).
Elle est d'un coût de **40 % du montant de la prime d'assurance MULTIRISQUE Confort**, hors options.
Exemple : pour un séjour à 850 €, la prime d'assurance sera de 59 €, l'option PROTECTION SANITAIRE sera donc de 23,60 €.

Option 7 : COMPLEMENTAIRE CB : elle vient en complément d'une carte bancaire **HAUT DE GAMME** pour augmenter les garanties couvertes ou augmenter les plafonds de remboursement. Elle ne sera déclenchée qu'après traitement de la garantie par la carte bancaire.
Son coût est forfaitaire selon le prix du séjour :

| Prix du voyage moyen et TTC par personne | Tarifs de l'assurance par personne |
|--|------------------------------------|
| Jusqu'à 400 € | 8 € |
| De 401 à 700 € | 11 € |
| De 701 à 1500 € | 21 € |
| De 1501 à 2500 € | 34 € |
| De 2501 à 3500 € | 50 € |
| De 3501 à 5000 € | 68 € |
| De 5001 à 7000 € | 94 € |

La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.

Réduction FAMILLE / Groupe d'AMIS uniquement sur options 1 et 3 :

Il existe une formule qui peut être utilisée de 4 à 9 personnes inscrites sur le même contrat de voyage et avec la même option d'assurance.

Il s'agit d'une réduction de 20 % qui s'applique sur le prix de la prime d'assurance mais uniquement de la 4^{ème} à la 9^{ème} personne. Un tarif globalisé et personnalisé sera donc appliqué individuellement.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information concernant les détails des garanties couvertes par ces assurances.

En cas de souscription à l'une d'elle, un document mentionnant tous les détails vous sera envoyé par mail avec la confirmation de votre inscription.

Assurance GROUPE OLYMPE à partir de 10 participants :

Option A : BRONZE : ANNULATION & BAGAGES : elle permet le remboursement des frais conservé par l'agence en cas d'annulation par le voyageur entre la date de souscription du contrat et le départ du séjour + les frais inhérents à un vol, une perte ou une destruction des bagages au cours du séjour. Son coût est de **3,5 %** du prix du séjour avec un montant minimum de **15 €** par personne.

Option B : PLATINE : MULTIRISQUE VOYAGE : elle couvre l'annulation, les dommages aux bagages, l'assistance rapatriement, les frais médicaux, l'interruption de voyage, le retour impossible, la responsabilité civile à l'étranger, frais de recherches et secours, et la garantie des prix. Son coût est de **4,5 %** du prix du séjour avec un montant minimum de **25 €** par personne.

Au sein de cette assurance, il existe 3 extensions facultatives :

- Homme Clé = + 1,5 %
- Interdiction ministérielle de voyager = + 1 %.
- Catastrophes naturelles en France = + 1 %.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information concernant les détails des garanties couvertes par ces assurances.

En cas de souscription à l'une d'elle, un document reprenant tous ces détails vous sera envoyé avec la confirmation de votre inscription.

POUR VOUS INSCRIRE

Vous disposez d'un bulletin d'inscription à la fin de notre brochure. Vous pouvez également le télécharger sur notre site internet ou nous demander de vous l'envoyer par mail, fax ou courrier.

Pour être pris en compte, le bulletin d'inscription doit être accompagné du versement d'un acompte de 30% (par chèque, virement bancaire ou carte bancaire).

Vous avez aussi la possibilité de réserver votre voyage par internet avec un paiement 100 % sécurisé. Pour vous inscrire :

- Choisissez votre voyage, aller sur la fenêtre « dates et tarifs », sélectionnez la date de votre départ et cliquer sur « réserver ».
- Indiquez le nombre de participants.
- Indiquez vos options complémentaires (si vous en prenez).
- Indiquez vos coordonnées bancaires pour régler les 30 % d'acompte ou la totalité du voyage (selon votre date d'inscription).
- Vous recevrez, suite à votre inscription, un accusé de réception de votre règlement ; nous vous répondrons que votre transaction a bien été prise en compte.

Certains d'entre vous (de plus en plus nombreux...) attendent que le départ sur une destination soit confirmé pour s'inscrire... ! Si vous attendez le dernier moment, 2 problèmes majeurs risquent de survenir :

- *Si tout le monde attend que le départ soit confirmé pour s'inscrire, il ne se confirmera jamais !!...*
- *Avec une inscription tardive celle-ci peut vous être refusée car l'hébergement ou le groupe est complet.*

ALORS NE TARDEZ PAS... POSEZ VOS VACANCES ET INSCRIVEZ-VOUS... AU MOINS TROIS MOIS AVANT LA DATE DE DÉPART.

Possibilité de payer votre voyage en plusieurs fois sans frais ; nous contacter.

SUITE À VOTRE INSCRIPTION

Après inscription, nous vous enverrons une facture de votre séjour accompagnée d'un courrier confirmant (ou pas encore) le départ de votre séjour.

Après confirmation du départ et règlement du solde, nous vous enverrons un carnet de voyage pour préparer votre séjour. Vous y retrouverez les formalités de police, de santé, la pharmacie, la liste des bagages nécessaires et d'autres menues informations indispensables à la préparation de votre séjour.

Dans tous les cas, n'hésitez pas à nous contacter si vous aviez encore une question à propos de ce séjour et de cette destination à réception de ce carnet de voyage.

EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter absolument pendant ce séjour, faites appeler le numéro de téléphone que nous vous communiquerons sur votre carnet de voyage. Nous transmettrons les coordonnées pour vous joindre ou nous vous ferons parvenir un message.

Nous espérons avoir répondu à toutes vos questions.

Si ce n'était pas le cas, vous pouvez :

- Nous appeler au : **05 61 79 33 49**
- Nous envoyer un fax : **05 61 95 83 35**
- Nous demander par mail de **vous rappeler** sur votre téléphone
- Nous contacter par mail : info@viamonts.com
- Nous contacter via le site internet : www.viamonts.fr
- Ou encore nous écrire à :



07, rue des Fossés
31800 SAINT-GAUDENS