

NATURA

Randonnées et Aventures



*Vallées des Gaves,
les jardins de Pyrène*

Avec remise en forme en option

Dans les Hautes Pyrénées, courant entre Lourdes et Gavarnie, les Vallées des Gaves présentent un éventail remarquable des grandes richesses du patrimoine naturel et humain pyrénéen. Patiemment préparées et reconnues par des spécialistes, les randonnées thématiques que nous vous proposons vous permettront de découvrir et d'appréhender quelques-unes de ces spécificités pyrénéennes. Mais ces excursions sont avant tout de magnifiques randonnées se déroulant dans de superbes sites, la plupart situés en zone protégée - Réserve Naturelle du Pibeste, Réserve Naturelle du Néouvielle, Parc National des Pyrénées - où le dépaysement est garanti... L'hébergement de ce séjour en étoile se situe à Luz-Saint-Sauveur, petit village thermal authentique des Pyrénées ...

Au retour des randonnées, si vous le désirez, vous pourrez vous relaxer au centre thermal de remise en forme Luzéa : massages divers, et espace balnéothérapie (piscine - jacuzzi -sauna - hammam - bain romain).

Jour 1 : Des MONTANES et des HOMMES ½ journée (après-midi)

Immuables vallées et fiers sommets défient le temps et les efforts millénaires des hommes pour s'adapter à la rude vie montagnarde. Façonner, aménager cette montagne afin de s'y installer, soustraire quelques parcelles cultivables ou s'adapter au relief pour y pratiquer une activité pastorale...

Jour 2 : La FLORE du Cirque de Gavarnie Randonnée journée

Dans les pas de Ramond de Carbonnières, grand naturaliste du XVIIIème siècle, nous découvrirons, au fil de notre randonnée, une multitude de fleurs délicates et chamarrées. Dans l'intimité du Cirque glaciaire poussent Joubarbes, Ramondes, Saxifrages ..., et cette insolite plante carnivore qu'est la Grassette.

Jour 3 : Les MARMOTTES, malicieux rongeurs ½ journée (après-midi)

Dans le Val d'Azun, il est un vallon où pullulent les Marmottes. C'est en Avril que ces rongeurs sortent de leur léthargie et reprennent goût à la vie. Mais l'été, sous le regard attentif des parents, les jeunes, petites boules de poils confuses et joyeuses, font sourire la montagne par leurs cris et leurs jeux...

Jour 4 : L'ISARD, le chamois des Pyrénées Randonnée journée

Plus petit et plus agile que son cousin des Alpes, l'Isard a bien failli disparaître de nos montagnes. Mais des mesures protectrices ont été prises et l'on peut, de nos jours, observer sans trop de difficulté les prouesses des hardes d'Isards qui « crapahutent » dans les couloirs et vires rocheuses du massif de Cauterets...

Jour 5 : Les RAPACES, seigneurs du ciel ½ journée (après-midi)

Aigles, Vautours, Faucons, Milans,...le massif que nous parcourons aujourd'hui, à proximité d'Argelès-Gazost, est un des grands refuges des Rapaces en France. Au moyen de jumelles et de longues-vues, nous contemplerons les larges orbes planées des Vautours fauves, les fantastiques vols piqués des Faucons pèlerins...

Jour 6 : SPLENDEURS GEOLOGIQUES du Cirque de Troumouse Randonnée journée

C'est par un itinéraire original, à l'écart des foules, que nous pénétrerons dans les entrailles du plus grand cirque des Pyrénées. Ce véritable poème géologique, engendré par les forces tectoniques puis modelé par l'action des glaciers, a récemment été inscrit au « patrimoine mondial » par l'UNESCO.

Remarque : Itinéraires susceptibles de modifications en fonction des conditions du milieu et du niveau des participants.

Caractéristiques du séjour

Type de randonnée : en étoile sans portage

Niveau de la randonnée : facile

Difficultés particulières : aucune

Altitude globale de la randonnée : entre 400 et 2200 m

Dénivelé positif moyen : 450 m

Dénivelé maximum : 600 m

Durée moyenne des journées : 3 demi-journées de 3h00 et 3 journées de 5h00

Nature de l'hébergement : 5 nuits en gîte ou en hôtel**

Nombre de participants : variable

Infos pratiques

Dates :

du 28/06 au 03/07

du 19/07 au 24/07

du 09/08 au 14/08

du 05/07 au 10/07

du 26/07 au 31/07

du 16/08 au 21/08

du 12/07 au 17/07

du 02/08 au 07/08

du 23/08 au 28/08

Prix : En gîte : 442 €

En hôtel : 552 € (Supplément single : 50 €)

Option remise en forme : 80 €

Votre programme balnéothérapie, à réserver dès votre inscription :

- Jour 1 : Hydromassage tonique en bain individuel d'eau thermale (20 min), espace balnéothérapie (piscine - jacuzzi - sauna - hammam - bain romain).
- Jour 3 : Massage manuel relaxant aux huiles essentielles (20 min), espace balnéothérapie.
- Jour 5 : Massage hydrojet à sec sur lit d'eau (20 min), espace balnéothérapie.

Sont inclus dans le prix :

- l'encadrement des randonnées par un accompagnateur montagne, diplômé d'Etat;
- les pensions complètes : hébergement, nourriture (petit déjeuner, pique-nique et dîner);
- le prêt du matériel d'observation (longue-vue, jumelle, loupe);
- les transports locaux à partir des lieux de rendez-vous.

Sont exclus du prix :

- le trajet jusqu'au lieu de rendez-vous;
- les boissons et dépenses personnelles;
- les assurances assistance-rapatriement-annulation-bagage-interruption (facultatives).

Rendez-vous : le dimanche à 11h00 à l'arrêt de bus de Luz-Saint-Sauveur (correspondance bus SNCF depuis Lourdes)

Dispersion : le vendredi vers 17h00 à l'arrêt de bus de Luz-Saint-Sauveur (correspondance bus SNCF vers Lourdes)

Moyens d'accès : en voiture : nationale 21 jusqu'à Luz-Saint-Sauveur

en train : gare de Lourdes puis bus SNCF

en avion : aéroport de Tarbes-Ossun-Lourdes

Office de Tourisme de Luz-Saint-Sauveur : 05.62.92.30.30

Infrastructure

En cas d'urgence avant le départ, contactez directement *Natura au 05.62.97.99.65.*

Possibilité de se faire appeler pendant le séjour, **en cas d'urgence**, par l'intermédiaire de Natura qui transmettra vos coordonnées.

Pour mieux connaître la région

Bibliographie :

« Bigorre », Ed. Christine Bonneton

Cartographie :

Cartes Randonnées pyrénéennes au 1/50 000ème, n 3 : Béarn et n 4 : Bigorre

Equipement

Les chaussures : Choisissez des chaussures de randonnée confortables avec bonne tenue de cheville (couvrant les malléoles) et pourvues d'une semelle de qualité, crantée et relativement rigide (type vibram). Prévoir aussi pour le soir des nu-pieds ou des tennis en toile légers.

Le sac à dos : Le portage étant réduit aux affaires personnelles de la journée et au pique-nique de midi, un sac à dos d'une capacité de 30 à 40 litres (mini 20 l) est le plus adapté. Prenez un sac solide, avec des bretelles matelassées et réglables, un dos à armature souple, une ceinture et un tissu résistant (type cordura).

L'habillement : Durant la randonnée veillez à **emporter**.

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| - chapeau; | - chaussettes; |
| - short; | - pull ou fourrure polaire; |
| - tee-shirts; | - veste coupe-vent; |
| - maillot de bain; | - poncho ou cape imperméable; |
| - pantalon ample (toile ou jogging); | - gants et bonnets (au cas où...). |

Veillez à limiter le reste de vos affaires (vêtement de rechange et de nuit). Elles doivent tenir dans un seul sac de voyage et ne pas dépasser une dizaine de kilos.

Le couchage : Le gîte est pourvu de couvertures, un sac de couchage n'est donc pas indispensable (un sac à viande, drap cousu, de même forme est suffisant et plus léger). Pour l'hôtel il n'y a rien amener.

Le petit matériel :

- | | |
|---|---|
| - une gourde d'au moins 1 litre; | - une petite pharmacie personnelle comprenant : |
| - un couteau de poche et une petite cuillère; | elastoplast large, double peau (type compeed), |
| - une lampe de poche ou frontale; | médicaments personnels et boules quies! ; |
| - lunettes de soleil, crème solaire, crème labiale; | - jumelles, appareil photo ou caméscope selon |
| - un nécessaire de toilette réduit au maximum; | vos désirs... |
| - papier toilette; | |

Le budget : Prévoir un budget en euros pour vos boissons et achats personnels.

Les formalités : Carte d'identité ou passeport en cours de validité pour les ressortissants de la CEE

Et enfin, une **spécialité régionale** ou collation et de la **bonne humeur** à partager avec le groupe seront toujours les bienvenus !!!