

NATURA

Randonnées et Aventures



*Vallées des Gaves,
la nature à pas feutrés*

Avec remise en forme en option

Une découverte en douceur de l'intimité de la montagne hivernale

Chaque semaine de l'hiver, les accompagnateurs en montagne de Natura vous invitent à découvrir en leur compagnie, et en toute sécurité, les paysages féeriques des montagnes des Vallées des Gaves. Au rythme tranquille de nos balades enneigées, sur la trace fraîche d'un isard ou d'un renard, à la rencontre de lacs d'altitude figés par la glace, de sapinières poudrées en sommets dégagés, de rencontres fugaces en rires partagés, vos pas vous mèneront à travers quelques-uns des plus beaux espaces pyrénéens.

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 : Le Sentier des Cascades : Randonnée ½ journée (après-midi)

Nous débutons en douceur notre découverte de la montagne hivernale sur un cheminement facile qui se faufile au sein de la montagne barégeoise. Plus loin nous longeons le bucolique torrent de La Glère et sa ribambelle de cascadelles figées par le gel...

Jour 2 : Le Lac de Gaube : Randonnée ½ journée (après-midi)

Niché au coeur du Parc National des Pyrénées, serti dans sa monture de granit, prisonnier de ses glaces, le Lac de Gaube attend, impassible, ses visiteurs. Cette promenade nous donnera l'occasion de faire connaissance avec la vie et les paysages de la haute montagne pyrénéenne.

Jour 3 : Le Cirque de Gavarnie : Randonnée journée

« Chanter les louanges de Gavarnie serait presque une injure » disait le comte H. Russell ! Emblème des Pyrénées, le Cirque de Gavarnie, muraille de pierre et de glace, marque le paysage de son imposante présence. C'est dans ce cadre grandiose et majestueux que nous évoluerons, loin des sentiers battus, à la rencontre d'une cascade gelée ou d'un animal sauvage.

Jour 4 : La Forêt de l'Ayré : Randonnée ½ journée (après-midi)

C'est dans le bucolique cadre forestier de la sapinière de l'Ayré que nous évoluerons cet après-midi. A pas feutrés dans la neige, nous aurons peut-être la chance d'apercevoir un chevreuil en quête de nourriture, quelque pic voletant d'arbre en arbre, la piste d'un renard ou d'un sanglier...

Jour 5 : Les Crêtes de l'Ardiden : Randonnée journée

Dominant les vallées d'Argelès, de Luz et de Cauterets, les crêtes enneigées de l'Ardiden symbolisent les espaces nordiques pyrénéens : vastes croupes débonnaires, petites combes discrètes à la neige poudreuse et légère, panorama incomparable sur les Vallées des Gaves...

Jour 6 : Le Vallon d'Aoube : Randonnée ½ journée (après-midi)

Col du Tourmalet, Pic du Midi de Bigorre : le décor est posé pour terminer la semaine en beauté. Nous cheminerons le long du sauvage Vallon d'Aoube pour accéder aux discrètes cabanes de berger, posées sur les prairies d'estive revêtues d'un confortable manteau neigeux.

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 1400 et 2200 m

Dénivelé positif moyen : 440 m

Dénivelé maximum : 650 m

Durée moyenne des journées : 4h00

Nature de l'hébergement : 5 nuits en gîte ou en hôtel** à Luz St-Sauveur

Nombre de participants : variable

Infos pratiques

Dates :

du 20/12 au 25/12

du 27/12 au 01/01

du 03/01 au 08/01

du 10/01 au 15/01

du 17/01 au 22/01

du 24/01 au 29/01

du 31/01 au 05/02

du 07/02 au 12/02

du 14/02 au 19/02

du 21/02 au 26/02

du 28/02 au 05/03

du 07/03 au 12/03

du 14/03 au 19/03

du 21/03 au 26/03

Prix :

En gîte : 492 €

En hôtel : 607 €** (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 des raquettes et bâtons et du matériel de sécurité individuel;
- 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 : Carte Randonnées pyrénéennes au 1/50 000ème, n 4: Bigorre

Equipement

Les chaussures : Choisissez des chaussures de randonnée confortables et imperméables avec bonne tenue de cheville (couvrant les malléoles) et pourvues d'une semelle de qualité, crantée mais relativement souple (type Vibram). Prévoir aussi éventuellement 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 litres 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**.

- bonnet, gants, écharpe
- pull ou fourrure polaire
- Pour la remise en forme, prévoir un maillot de bain, un bonnet de bain et des sandales.
- pantalon et veste coupe-vent imperméables
- guêtres (facultatif)

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 à amener.

Le petit matériel :

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

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 !!!

NATURA 7, chemin de Pouey-Castet 65400 AYROS-ARBOUIX Tél/fax : 05.62.97.99.65

E-mail : asso@e-natura.com Site internet : <http://e-natura.com>

N°SIRET : 417 910 007 000 18

Association bénéficiaire de l'agrément tourisme APRIAM - AG.073.98.0001
210, rue François Guise – 73000 CHAMBERY