

## **Pyrénées : Vallée des gaves**

***Séjour en étoile, avec formule au choix, en gîte ou en hôtel.***

*Randonnée Guidée*

*6 jours, 5 nuits*

*3 jours et 3 demi-journées de marche*

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 ... Accessible à tous, ne nécessitant aucune préparation particulière, ce séjour thématique est un moyen privilégié et enrichissant de retrouver le plaisir de vivre dans un milieu naturel sauvage et merveilleux.

Alors saisissez-vous de votre appareil photo et partez à la découverte d'une nature bien vivante, d'un pays surprenant, riche en rencontres inoubliables...

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : [info@tour-aventure.com](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://www.tour-aventure.com)

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

## Programme

### Jour 1 : Début de séjour VALLÉE DES GAVES

Des montagnes 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, vous découvrirez, au fil de votre 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 vous parcourez aujourd'hui, à proximité d'Argelès-Gazost, est un des grands refuges des Rapaces en France. Au moyen de jumelles et de longues-vues, vous contemplerez les larges orbes planées des Vautours fauves, les fantastiques vols piqués des Faucons pèlerins,...

### Jour 6 : Spendeurs géologiques du Cirque de Troumouse - Randonnée journée

C'est par un itinéraire original, à l'écart des foules, que vous pénétrerez 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.

### **Infos programme :**

Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Sur place, les guides sont les meilleurs juges, ils peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite.

### Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

## Quelques précisions

### **Niveau**

Facile. Randonnées sur bons sentiers.

Dénivelé positif moyen : +450m

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

### **Prix**

- Du 01/01/2008 au 31/12/2008 : Prix/pers en dortoir 433 €, Prix/pers en chambre de deux 541 €, Prix/pers en chambre individuelle 591 €

### **Suppléments/réductions :**

- Option remise en forme : 60 €/pers.

### **Le prix comprend :**

- L'hébergement en pension complète
- Les transferts locaux
- L'accompagnement
- Le prêt du matériel d'observation

### **Le prix ne comprend pas :**

- Les boissons et les dépenses personnelles
- Les assurances
- Les visites de sites
- Les transferts non prévus sur le programme
- L'option remise en forme (supplément 60 euros)

### **Encadrement**

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.

### **Portage**

Durant la randonnée, portage uniquement de vos affaires personnelles pour la journée de marche (pique-nique, eau ...).

### **Hébergement/nourriture**

#### **Hébergement**

- soit 5 nuits en gîte, en dortoir commun : 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.

- soit 5 nuits en hôtel\*\*, en chambre double ou twin. Possibilité d'être logé en chambre single, selon les disponibilités.

#### **Nourriture**

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture)

- Repas du soir au gîte ou à l'hôtel à base très souvent de spécialités locales, incluant une entrée, un plat et un dessert.

- Repas du midi pris sous forme de pique-nique sur le terrain.

- Boissons non comprises.

#### Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

## **Début/fin**

Début : Le dimanche à 11h00, à l'arrêt de bus de Luz-Saint-Sauveur (65).

Fin : Le vendredi vers 17h00, à l'arrêt de bus de Luz-Saint-Sauveur (65).

## **Organisation**

Nous nous chargeons de toute l'organisation en partenariat avec une structure locale : réservations de vos hébergements sur le séjour, de vos transferts comme marqué sur votre programme ainsi que de l'encadrement des randonnées par un accompagnateur diplômé.

### **Déroulement de votre séjour :**

L'accompagnateur est présent uniquement durant vos journées ou demi-journées de randonnée. Le reste du temps, à votre hébergement, pendant les petits déjeuners et les repas du soir, vous êtes libre.

### **La remise en forme**

Moyennant un supplément de 60 euros, vous pouvez bénéficier d'un programme de remise en forme, dont voici le détail :

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.

## **Dates**

Chaque semaine de l'été, du dimanche 29 juin au vendredi 29 août.

## **Nombre de participants**

A partir de 5 jusqu'à 12 personnes

## **Accès**

Gare de Lourdes puis bus SNCF jusqu'à Luz-Saint-Sauveur (65).

## **Bibliographie**

« Bigorre », Ed. Christine Bonneton

## **Cartographie**

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

## **Infos pratiques**

Renseignements SNCF : 0892.35.35.35, ou [www.ter-sncf.com](http://www.ter-sncf.com)

Météo locale : 0892.680.265 (Bigorre)

Parc National des Pyrénées, 59 route de Pau, 65000 Pau, tel 0562443660

Office de Tourisme de Luz-Saint-Sauveur : tél. 05.62.92.81.60 et 05.62.92.30.30

## **ACCES :**

- Par avion:

Aéroports : Aéroport de Lourdes -Tarbes (35km) ; tel : 0562329222

Aéroport de Toulouse-Blagnac (204km); tel 05.61.42.44.00; relié à la gare SNCF de Toulouse Matabiau par navette toutes les 20mn.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : [info@tour-aventure.com](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://www.tour-aventure.com)

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

- Par train et bus :

Train de Bordeaux ou Toulouse jusqu'à Lourdes puis bus de ligne SNCF jusqu'à Luz Saint Sauveur avec une correspondance à Pierrefitte Nestalas.

Gare de Lourdes : 0562425562

Gare routière de Luz Saint Sauveur = Office de Tourisme tél. 05.62.92.81.60 et 05.62.92.30.30.

- Par la route :

Au départ de Tarbes suivre Lourdes, Argeles- Gazost, puis Luz Saint Sauveur.

**PARKING VEHICULE :**

PARKING à LUZ : pas de parking gardé mais possibilité de garer votre véhicule :

\* devant l'Office du Tourisme

\* ou devant la gendarmerie : l'office du Tourisme est à moins de 500m en descendant sur la gauche.

**Les formalités**

Carte d'identité ou passeport en cours de validité pour les ressortissants de la CEE.

**A emporter dans vos bagages**

**Votre bagage**

Dans la mesure du possible nous vous conseillons de prévoir un bagage suiveur avec cadenas, facilement transportable (roulettes) pour vos déplacements avant et après le séjour (gare, aéroport).

Pour les randonnées itinérantes en montagne de type GR20, lorsque le transport de bagages est prévu par animaux de bât prévoir un sac de voyage solide pouvant être accroché sur des mulets car les valises sont interdites. En cas de doute consultez-nous.

Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac à 10kg-12kg avec un seul bagage suiveur par personne.

**Le sac à dos**

La taille du sac est très importante elle peut varier en fonction du type de séjour.

Pour une randonnée dite sans portage : 30L minimum

Pour une randonnée avec portage allégé ou partiel : 50L minimum

Pour une randonnée avec portage : 60L minimum

**Le fond de sac**

Quelque soit le séjour effectué vous devrez toujours emporter avec vous un vêtement de pluie, le pique-nique, une gourde d'eau ainsi qu'une petite trousse de secours et vos objets personnels, appareil photo, chapeaux, jumelles, ...

**Les chaussures**

Les chaussures dépendront du séjour sur lequel vous partirez, c'est l'un des éléments les plus importants. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable.

Pour les petites randonnées nous vous recommandons des chaussures de marche souples de type trekking avec une bonne semelle et un bon contrefort.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

Pour les randonnées en montagne de plus de 4h, prévoir des chaussures à tige haute, avec une semelle assez rigide. Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite car vos pieds auront tendance à gonfler.

Pour les séjours spécifiques comme le vélo ou les multi-activités prévoir des chaussures de sport à semelle crantée (type multisport) qui permettent de marcher et de faire du VTT dans de bonnes conditions.

### **Les vêtements**

- Une veste coupe-vent imperméable
- Un gros pull ou une veste polaire
- Un pantalon confortable pour la marche
- Un short, des tee-shirts..., ainsi que des sous-vêtements respirants
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un maillot de bain et une serviette
- Pour le début et fin de saison prévoir des gants fins et un bonnet pour les randonnées en altitude de type GR20.

### **Pour le couchage**

- Un sac de couchage de bonne qualité est essentiel pour tous les séjours impliquant des nuits en gîte d'étape, en refuge ou sous tente.

Une fermeture éclair sur le côté est préférable pour faciliter la ventilation lors des nuits les plus chaudes. Un recouvrement de coton ou d'ouatine s'ajoute à la chaleur et au confort d'un sac et l'empêche de devenir excessivement sale.

Pour les nuits en bivouac nous vous fournissons le matériel nécessaire (tente, tapis de sol), si vous possédez un matelas gonflable de type thermarest nous vous conseillons de l'emmener.

- Des boules quies
- Un sac à viande (sac cousu)

### **Pour le pique-nique**

- Une boîte hermétique en plastique (0,5L) pour transporter les salades éventuelles des pique-niques.
- Couverts (fourchette, couteau pliant)
- Gourde d'un litre minimum

### **Petit matériel**

- Une paire de tennis style jogging, ou de sandalettes pour le soir
- Une paire de bâtons télescopiques
- Lunettes et crème solaire
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo...
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale pour les séjours en refuge et gîte
- Du papier hygiénique pour les randonnées en refuge et sous tente
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, Compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos... une couverture de survie

### **Pour la balnéo**

Un maillot de bain (slip de bain obligatoire pour les hommes), un bonnet de bain est obligatoire. (Prêt de serviette et peignoir de bain, ainsi que de sandales (selon les soins) par les Thermes.)

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

### **A votre service**

Toute l'équipe de Tour Aventure est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, alors n'hésitez pas à nous contacter : nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.

#### Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : [info@tour-aventure.com](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://www.tour-aventure.com)

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83