



Randonnée et Sophrologie à Vernet, au pied du Canigou.



Dans les doux recoins du Canigou, Vernet les Bains est une petite ville thermale au climat agréable, un lieu idéal pour "couper" avec le stress du quotidien, en combinant rando et sophrologie...

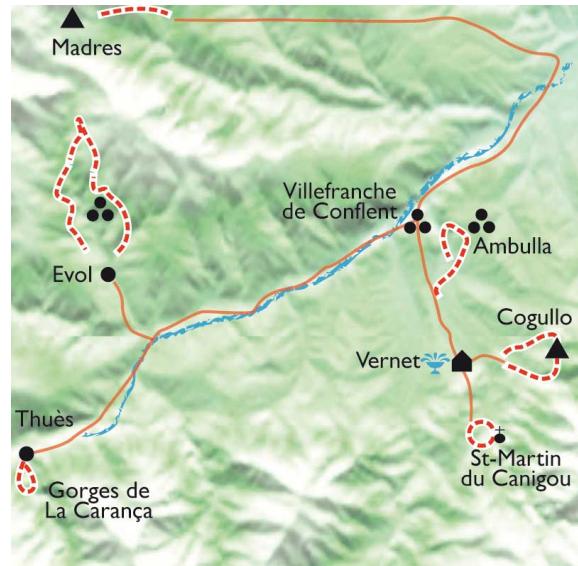
7 jours - 6 nuits - 6 jours de marche - 5 séances de sophrologie

- Départ garanti à partir de 6
- Séjour en étoile
- Sans portage
- Accompagné

Code voyage :
FP1EYSO



Les points forts



- **5 séances de 1h30 de sophrologie caycéienne**

- **le climat de Vernet les Bains au pied du Canigou**

- **de jolies balades en douceur**
- **la proximité du centre thermal pour la détente**

Avant votre départ, pensez à vérifier la validité de la fiche technique sur notre site web.

http://www.labalaguere.com/randonnee_sophrologie_vernet_pied_canigou.html

Au pied du mythique Canigou, Vernet les Bains est un lieu enchanteur, situé au calme d'un petit vallon ensoleillé. Loin du stress du quotidien, vous profiterez de la douceur du climat, des splendides balades et découvertes culturelles ponctuées de séances de sophrologie. Prodiguées par un diplômé de l'école Alfonso Caycedo, ces séances mettront en corrélation le bien-être intérieur - détente, relâchement, gestion des forces, confiance en soi, développement des attitudes positives- et les vertus de la randonnée : concentration, équilibre, coordination, motivation, résistance, récupération...

■ PROGRAMME

EN GUISE DE PRÉSENTATION

La Sophrologie

La Sophrologie est une science qui étudie la conscience humaine et une méthodologie proposant des techniques pour son harmonisation.

À racines étymologiques du grec ancien, le mot « sophrologie » peut être traduit par : SOS = harmonie, PHREN = conscience, LOGIA = étude ; étude de l'harmonie de la conscience ou encore science de la conscience.

Ses objectifs :

- l'étude scientifique de la conscience humaine
- la pratique d'une philosophie humaniste et transcendance ainsi qu'une discipline existentielle
- l'emploi des méthodes scientifiques d'entraînement de la personnalité dans un but d'harmonie de la conscience.

La conscience est, pour la sophrologie, la force qui intègre tous les éléments psycho-physiques de l'individu. Il n'y a pas de séparation entre le corps, l'âme et l'esprit. Elle considère l'être humain comme un tout indivisible. La conscience est ce qui met en rapport l'homme avec l'environnement, le cosmos et avec son monde intérieur. La sophrologie aspire à contribuer à l'étude des phénomènes de la conscience.

Grâce à l'apprentissage et à la pratique des techniques sophrologiques, l'individu réussit à dynamiser sa conscience. Ceci est un grand pas vers sa réussite personnelle.

La définition la plus complète de la sophrologie peut être celle-ci : la sophrologie est l'étude de tous les changements d'états de conscience de l'homme, obtenus par des moyens psychologiques, physiques ou chimiques ; c'est l'étude de leurs possibilités d'application en prophylaxie en thérapie, et en pédagogie.

La prophylaxie enseigne des techniques de bien-être, de connaissance de soi et d'harmonisation de l'être. Les techniques thérapeutiques sont utilisées pour traiter les maladies fonctionnelles. La pédagogie couvre l'accompagnement à la maternité, la préparation aux interventions chirurgicales et aux examens, tant médicaux que liés aux études, la préparation à la compétition sportive et à la fin de vie.

Applications de la sophrologie

Enseignement :

- Améliorer et accélérer l'apprentissage.
- Se préparer aux examens et aux concours.
- Diminuer l'angoisse et le stress à l'origine de troubles de mémoire et d'inhibition.

- Augmenter ses facultés mnésiques.
- Améliorer sa concentration.
- Renforcer la confiance en soi.

Sport:

- Se préparer aux épreuves sportives.
- Se préparer à la compétition.
- Améliorer la dynamique de groupe.

Arts:

- Diminuer le stress et le trac.
- Mémoriser des textes et des partitions.
- Affiner la sensibilité des interprètes.

Domaine socio - prophylactique :

- Mieux gérer son quotidien.
- Affirmer sa place.
- Gérer son temps ainsi que son propre espace.
- Améliorer sa relation à soi et aux autres.
- Trouver ou retrouver l'estime de soi.

La Sophrologie dans la pratique de la randonnée.

Elle agit directement sur la phase de préparation, sur la mise en condition physique et mentale, sur la réalisation pratique, ainsi que sur la récupération.

Les exercices de respiration et les exercices dynamiques permettent au randonneur de mieux connaître son schéma corporel, d'augmenter la connaissance de son corps et de ses véritables ressources. Avec la sophrologie, on se prépare au mieux à l'effort par un travail de « multi - configurations » qui permet d'optimiser les capacités physiques et psychologiques.

Grâce aux effets « détente - relâchement », elle optimise la récupération, diminuant les risques de blessures. Elle améliore la qualité du sommeil. Les ateliers « Anticipations » permettent d'ajuster gestes et séquences gestuelles qui seront reproduites sur le terrain.

Les techniques de visualisation réalisées en niveau de détente profonde provoquent l'accroissement des dispositions de réceptivité et d'autosuggestion. Elles permettent au randonneur de renforcer les qualités essentielles à son activité tels que concentration, équilibre, coordination, motivation, résistance, récupération ...

Elle favorise l'attitude positive, et de fait, la cohésion d'une équipe.

La sophrologie permet de gérer stress et fatigue, d'augmenter ses aptitudes à la réussite, ses propres forces - ressources et la confiance en soi... pour des randonnées qui feront partie de vos très beaux souvenirs.

Les séances de sophrologie :

La sophrologie que propose notre spécialiste est un entraînement dont l'efficacité repose sur la régularité. Chaque séance est la suite logique de la précédente, formant ainsi un programme complet destiné à obtenir une efficacité rapide et durable.

Chaque séance se déroule ainsi :

- 1- Présentation et explications de la séance à vivre (Réponses aux éventuelles questions)

- 2- Exercice d'échauffement corporel (Gymnastique légère d'échauffement)
- 3- Relaxation physique en position assise ou debout
- 4- Installation dans la verticalité (Ancrage et Equilibre) suivie d'un exercice dynamique physique spécifique à l'activité rando
- 5- Pauses de récupération en position debout ou assis
- 6- Détente intense mentale en position assise (augmentation de la détente physique et intégration du calme intérieur)
- 7- Visualisation (Apprentissage de la concentration active) et unification Corps et Mental
- 8- Renforcement d'une qualité (Acquisition de schémas positifs)
- 9- Exercice statique (Anticipations, projections de réalisations à venir, corrections nécessaires, etc.)
- 10- Désophronisation (Reconfiguration aux fonctionnements de la réalité quotidienne)
- 11- Dialogue post sophronique (synthèse, échanges en groupe de parole, apprentissage par le groupe)

Sur 5 séances (1h30 par séance), le sophrologue proposera d'intégrer les thèmes spécifiques suivants dans chaque séance :

- Séance 1 : Techniques de respirations et d'acquisition des effets « Relaxation intense ».
- Séance 2 : Techniques « Postures et positionnement » dans l'action positive.
- Séance 3 : Techniques d'acquisition des schémas de fonctionnement pour « l'action rando ».
- Séance 4 : Techniques « Anticipations puis acquisition du geste et de l'acte juste ».
- Séance 5 : Techniques « Récupération et rééquilibrage après action ».

Notre Sophrologue :

Fabrice BANASZKIEWICZ, Sophrologue / Energéticien / Enseignant Reiki, animera nos séances de sophrologie. Il est sophrologue professionnel depuis 10 ans et il a été formé à cette école : <http://www.sophrologie.tv/> Cette école est agréée Sophrologie Sociale de Caycédo, inscrite au Syndicat des Sophrologues professionnels, à la Société Française de Sophrologie et adhérente à l'APEES - (Alliance Professionnelle Européenne des Ecoles de Sophrologie).

Le Canigou, montagne de tout un peuple :

Le Canigou est de ces massifs qui jouissent d'un grand prestige, mêlant la beauté du massif à l'histoire d'un pays et à l'identité d'un peuple. Olympe Catalan, le gravir procède autant du pèlerinage que de l'attrait de la Montagne. Il fut longtemps considéré comme la plus haute montagne des Pyrénées, bien qu'en fait son altitude soit modeste : 2784 m.

Outre la passion, la géographie explique bien ce sentiment. Seul, isolé de tout autre haut sommet, la masse imposante du Canigou est visible de partout, plus haute que tout ce qui l'entoure. Dernière avancée de la chaîne pyrénéenne, elle domine toute la plaine du Roussillon, à 50 km de la Méditerranée. Cette situation géographique en fait un belvédère de tout premier ordre sur la montagne, mais aussi la mer.

Le Conflent, en pays Catalan :

En Pays Catalan, ces hautes terres ensoleillées et dominées par la masse imposante du Canigou font s'unir le Capcir, la Cerdagne et le Haut Conflent. De cette région émane une subtile harmonie entre l'homme et son environnement. Qu'il s'agisse de religion, de défense ou de savoir-faire, le patrimoine présente de nombreux particularismes.

A travers le temps, ce territoire a vu se construire maintes fortifications pour protéger ses habitants. Il nous reste de ces diverses luttes de nombreux vestiges comme les châteaux médiévaux d'Evol, de la Bastide d'Olette, de Puyvalador, de Nyer, de Prats-Balaguer, les restes de fortifications de villages à Jujols, à Llar, mais aussi les fortifications médiévales de Villefranche-de-Conflent. Au XVII^e siècle, l'illustre Vauban marqua de ses ouvrages le pays par un système défensif exemplaire : la citadelle de Mont-Louis. Les villages de pierres et d'ardoises s'intègrent au paysage comme à Evol, Planès, Rieutort. Les églises romanes abritent des trésors d'art baroque. Citons Formiguères, Réal, Jujols, Llar, Serdinya, Prats-Balaguer, Sauto, La Llagonne, Planès et bien sûr Saint-Martin du Canigou. Construite au début du XX^e siècle pour désenclaver les hauts plateaux catalans, la ligne ferroviaire du Train Jaune est la fierté et le symbole d'un territoire dont

Sans oublier le four solaire d'Odeillo, construit dès 1949 et qui est le premier four solaire du monde. Ici, la nature est souveraine et contrastée : ombres et lumières, gorges et plateaux, forêts et landes dans une symphonie de couleurs et d'odeurs. Elle dicte sa loi à l'Homme et les produits de leur vie commune sont visibles partout : terrasses sculptées dans la montagne, orris de bergers ou cortals abandonnés, nombreux cami ramader ou chemins de transhumance.

JOUR 1

Transfert pour Vernet les Bains. Installation rapide à l'hôtel du centre thermal. Randonnée dans le maquis méditerranéen vers le pic Cogullo, sur les contreforts du massif du Canigou, ou bien dans les chênesverts, par les crêtes de l'Alzina.

Temps de marche : 4h. Dénivelé : + 500m / - 500m. Temps transfert : 10min.

JOUR 2

Depuis le village d'Evol, balade sur le splendide « **Cami ramader** », chemin de transhumance. Ardoisières et architecture de pierre sèche. Après la randonnée, pendant l'après-midi, première séance de sophrologie : Techniques de respirations et d'acquisition des effets « Relaxation intense ». Temps libre que vous pouvez utiliser comme vous le souhaitez : aller aux thermes, vous promener, vous détendre...

Temps de marche : 5h. Dénivelé : + 500m / - 500m.

JOUR 3

Randonnée dans les replis du Canigou à la diversité végétale extraordinaire. Visite de l'**abbaye de St-Martin du Canigou**. Après la randonnée, pendant l'après-midi, séance de sophrologie : Techniques « Postures et positionnement » dans l'action positive. Temps libre que vous pouvez utiliser comme vous le souhaitez : aller aux thermes, vous promener, vous détendre...

Temps de marche : 5h. Dénivelé : + 500m / - 500m.

JOUR 4

Montée au **Pla d'Ambulla** aux nombreux orris, puis descente sur **Corneilla de Conflent** et son église comtale riche en mobilier médiéval. Après la randonnée, pendant l'après-midi, séance de sophrologie : techniques d'acquisition des schémas de fonctionnement pour « l'action rando ». Temps libre que vous pouvez utiliser comme vous le souhaitez : aller aux thermes, vous promener, vous détendre...

Temps de marche : 4h. Dénivelé : + 400m / - 400m.

JOUR 5

Une échappée montagnarde dans le modelé glaciaire de la **vallée de la Castellane**, sur les contreforts du Madres, la « mère ». Après la randonnée, pendant l'après-midi, séance de sophrologie : techniques « Anticipations puis acquisition du geste et de l'acte juste ». Temps libre que vous pouvez utiliser comme vous le souhaitez : aller aux thermes, vous promener, vous détendre....

Temps de marche : 4h. Dénivelé : + 500m / - 500m.

JOUR 6

Depuis les **gorges de la Carança** par le sentier ombragé de Dona Pa. Retour en belvédère sur la vallée de la Têt et les ouvrages du train jaune. Après la randonnée, pendant l'après-midi, séance de sophrologie techniques « Récupération et rééquilibrage après action ». Temps libre que vous pouvez utiliser comme vous le souhaitez : aller aux thermes, vous promener, vous détendre....

Temps de marche : 5h. Dénivelé : + 500m / - 500m.

JOUR 7

Retour et dispersion à Villefranche de Conflent, après le petit-déjeuner.

Temps transfert : 10min.

Des éléments indépendants de notre volonté (météo, niveau du groupe, aléa logistique, divers...) peuvent amener notre équipe à modifier le programme. Nous demeurerons attentifs à votre satisfaction mais votre sécurité sera systématiquement privilégiée.

Les séances de sophrologie incluses : 5 séances de 1h30 : respiration et acquisition des effets de la relaxation Intense, posture et positionnement dans l'action positive, acquisition de schémas spécifiques pour l'action rando, anticipation puis acquisition du geste et de l'acte juste, récupération et rééquilibrage après action...

Les thermes : le centre thermal se trouve au sein même de l'hôtel. Si vous le souhaitez, vous pourrez profiter du bienfait des séances thermales (en supplément, à régler sur place).

■ INFOS PRATIQUES

RENDEZ-VOUS

A 9h devant la gare SNCF de Villefranche-Vernet les Bains (66). Soyez habillés en tenue de randonnée, avec les chaussures de randonnée à portée de main et la gourde pleine.

FIN DU SÉJOUR

Dispersion en début de matinée à Villefranche.

ACCÈS AU LIEU DE RV

En train : la gare d'accueil est celle de Villefranche - Vernet-les-Bains (66). Un train de nuit arrive de Paris. Pour de plus amples renseignements concernant les tarifs et les horaires de train, téléphoner au 36 35.

En voiture : suivre la N 9 en direction de l'Espagne jusqu'à Perpignan, ou sortir à Perpignan nord si vous venez de l'A9. À l'entrée de Perpignan, prendre la N116 en direction d'Andorre jusqu'à Villefranche-de-Conflent.

En avion : l'aéroport le plus proche est celui de Perpignan-Rivesaltes. Une navette régulière en bus mène à la gare SNCF de Perpignan. De là, prendre le train jusqu'à Villefranche-de-Conflent.

PARKING

Vous pouvez laisser votre voiture devant le parking de la gare SNCF de Villefranche-de-Conflent.

SI VOUS DESIREZ ARRIVER LA VEILLE OU RESTER APRES LE SEJOUR :

Adresse d'hébergement :

Hôtel Les Sources à Vernet les Bains

Tel : 04 68 05 52 84

Mail : hotel@thermes-vernet.com

Si vous désirez vous y rendre directement, prévenez-vous au plus tard 1 semaine avant le départ afin que le groupe ne vous attende pas inutilement au point de rendez-vous.

Attention, il se peut que pour votre séjour nous ayons dû choisir un autre hébergement que celui mentionné ci-dessus ; renseignez-vous auprès de nos bureaux quelques jours avant le départ.

DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)

6

GROUPÉ LIMITÉ ENVIRON À (PERS.)

15

NIVEAU

Randonnées faciles de 3 à 5 heures de marche par jour avec un dénivelé montant de 300 à 500 m.

Il faut avoir une condition physique convenable, et être capable de marcher durant quelques heures. Nous vous recommandons également d'aller consulter votre médecin si vous comptez aller aux thermes, afin de savoir si une semaine de remise en forme ne vous est pas contre-indiquée (contrastes de température ou d'humidité...).

PORTAGE

Vous ne porterez que vos affaires de la journée.

ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'état et spécialiste de la région, ainsi qu'un sophrologue diplômé de l'école Sophrologie Sociale de Caycédo.

HÉBERGEMENT

En résidence hôtelière**, située au sein du complexe thermal.

REPAS

Dîners à base de produits frais et locaux, élaborés par des nutritionnistes. Pour le repas du midi, nous emportons un pique-nique.

DÉPLACEMENTS

En fonction des effectifs, les transferts sont effectués en bus, minibus ou taxis.

De manière exceptionnelle, nous pouvons être amenés à vous solliciter quelques jours ou semaines avant le départ pour utiliser votre véhicule personnel, moyennant une indemnité forfaitaire. Vous n'aurez évidemment aucune obligation d'accepter cette proposition, mais sachez que les personnes transportées et le véhicule utilisé seront assurés « tous risques » par nos soins.

FORFAIT TOUT COMPRIS EXCEPTÉ

Les éventuelle séances thermales, les boissons, les frais d'inscription, l'assurance.

FORMALITES FT

Carte d'identité ou passeport en cours de validité. N'oubliez pas dans votre sac à dos le contrat d'assistance-rapatriement.

PENSEZY

Idées sympas :

N'hésitez pas à amener une spécialité de votre région pour la partager avec le groupe.

Au début du séjour, vous pouvez confectionner une caisse commune qui servira aux pots et achats de groupe.

■ ÉQUIPEMENT

CONSEILS POUR LE CHOIX DE VOTRE ÉQUIPEMENT

Pour le haut du corps : quelle que soit la région ou la saison, le principe des 3 couches respirantes (Tee-shirts - pull ou veste chaude - surveste imperméable/coupe-vent) permet de répondre à la plupart des situations.

Opter pour des vêtements qui sèchent rapidement -fibres synthétiques- et proscrire le coton (séchage trop lent => inconfortable). La laine est une fibre naturelle qui possède aussi d'excellentes qualités et qui, grâce aux nouveaux procédés de fabrication, connaît un retour en force dans la confection des vêtements Outdoor.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud : la sueur est l'ennemi du randonneur -surtout en hiver- car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés. Proscrire les anoraks, qui peuvent transformer une agréable randonnée en véritable calvaire !

Pour le bas du corps : shorts et pantalons en toile solide, en matière synthétique, permettent aussi un séchage rapide et procurent donc plus de confort.

Apportez un soin particulier au choix des chaussettes : prenez des chaussettes de randonnée, renforcées (solidité) et à coutures plates (pour éviter les ampoules). En hiver, choisissez des chaussettes chaudes. Dans ce domaine aussi, proscrire le coton.

LES BAGAGES

Pour votre séjour, prévoyez :

- 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulette). Ne prenez pas un bagage trop volumineux afin d'éviter des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.

Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, limitez également le poids à 10-12 kgs, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages.

Evitez absolument d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.

- 1 sac à dos de 35-40 litres environ, avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort

LES VETEMENTS

- 1 chapeau, ou casquette, ou foulard
- 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 1 paire de gants fins
- des tee-shirts en matière respirante à manches courtes (1 tous les 2-3 jours) et 1 ou 2 à manches longues
- 1 veste chaude type polaire (voire déperlante type "softshell") ou type "primaloft" (chaud et compressible)
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "gore-tex" avec capuche
- 1 pantalon de trekking solide et déperlant
- 1 short ou short 3/4, confortable et solide
- des sous-vêtements
- 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- des chaussettes de randonnée (au moins 1 paire tous les 2 jours) à bouclettes, en synthétique et/ou en laine
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type "Vibram". À éprouver impérativement avant votre séjour.
- ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail.
- 1 paire de guêtres (facultatif)
- des vêtements et chaussures confortables pour le soir

LE MATERIEL A EMPORTER

- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie)
- 1 paire de bâtons (facultatif)
- 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3) couvrant bien les côtés + crème solaire avec un bon indice de protection et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litre mini ou gourde souple type Platypus (déconseillée en hiver) ou une simple bouteille en plastique
- 1 petit thermos 50 cl (facultatif et surtout utile en hiver si vous souhaitez amener thé, café...)
- 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée
- 1 couteau de poche pliant (type Opinel)
- pour le pique-nique : couverts et 1 boîte plastique de 0,5 litre minimum type Tuperwear (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- nécessaire de toilette
- boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)

- des mouchoirs
- du papier toilette
- 1 briquet (attention à ne pas provoquer d'incendie ; donc à n'utiliser qu'en cas de nécessité et avec un maximum de précautions)
- 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- appareil photo, jumelles, matériel de peinture... (facultatif)

LA PHARMACIE

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée

- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- médicaments contre les troubles digestifs
- pastilles contre le mal de gorge
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m.
- pansements type Steri-Strip
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- pince à épiler
- petits ciseaux
- vitamine C
- pince à échardes
- gel désinfectant utile pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel")

LE MATÉRIEL FOURNI PAR LA BALAGUÈRE

• le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours mais qui n'est pas destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas.

AUTRES PRÉCISIONS

N'oubliez ni votre bonne humeur, ni votre curiosité !

■ EN SAVOIR PLUS...

CARTOGRAPHIE

Carte au 1/50000ème, IGN N10 « Canigou ». Editions Randonnées pyrénéennes.

BIBLIOGRAPHIE

- « L'histoire des Catalans » de M.Bouille&C.Colomer. Ed. Milan.
- « Pyrénées Magazine », n° 4. Ed. Milan Presse.
- « Eloge de la marche ». D. Le Buiton. Ed. Métailié.
- « Marcher, méditer » de M. Jourdan. Ed. Albin Michel.
- « Le Canigou, montagne Sacrée », de Joseph Ribas.

SUR LE WEB

<http://www.sophrologie.tv/>
<http://www.multimania.com/flamcanigou>
<http://www.multimania.com/monjoan>
<http://www.pyrene.free.fr>

■ ASSURANCES

Conformément à la réglementation de notre profession, La Balaguère est assurée en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, 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 la randonnée ou le voyage.

Nous vous rappelons qu'une carte de crédit ne couvre en général que l'assistance rapatriement et pas l'annulation de votre voyage, et ce, à condition d'avoir utilisé cette carte pour payer l'intégralité du voyage.

Nous vous proposons 3 formules d'assurance au choix à souscrire au moment de l'inscription.

Forfait N°1 : assurance annulation simple à 2,5 %

Cette assurance permet le remboursement des sommes engagées (à l'exclusion des frais d'inscription et du coût de l'assurance) en cas d'**annulation** liée à l'une des causes ci-après : **accident grave, maladie ou décès de l'assuré, de son conjoint ou de l'accompagnant, ainsi que de certains membres de leur famille.**

Forfait N°2 : assurance annulation simple ET assistance/rapatriement à 3,7 %

Cette assurance permet, en plus des garanties décrites dans le forfait N°1,

- de profiter de **prestations d'assistance** en cas de maladie ou blessure au cours du voyage ainsi que la **prise en charge de votre rapatriement** à votre domicile si nécessaire.
- d'être remboursé au prorata temporis (hors frais de transport et avec un délai de carence) en cas d'**interruption de séjour** suite à un accident, au décès d'un proche ou à certains sinistres.

Forfait N°3 : forfait "super multi-risques" : 4,8 %

Cette assurance propose, en plus des garanties décrites dans les forfaits N°1 et N°2,

- une garantie annulation plus étendue avec le remboursement des sommes engagées (réduction faite d'une franchise) en cas d'**annulation pour toute cause justifiée** y compris le **départ impossible** lié à un cas de force majeure
- la prise en charge d'une partie des frais sur place en cas de **retour impossible** lié à un cas de force majeure
- un dédommagement (plafonné) pour **la perte, le vol ou la destruction de bagages**
- le paiement d'une indemnité pour un **retard de livraison de bagages** de plus de 48H

Vous recevrez avec la confirmation de votre inscription un extrait des conditions générales du contrat choisi. Veuillez le lire attentivement pour connaître les exclusions au contrat, les montants des franchises, les formalités de déclaration. Emportez ce document avec vous lors de votre voyage. La durée de validité de toutes les garanties correspond aux dates de voyage indiquées sur la facture et ne s'applique qu'aux prestations vendues. Pour les départs et les retours différés, nous consulter.

Attention : si vous souscrivez uniquement le contrat N° 1 (assurance annulation simple), cela signifie que vous possédez votre propre assurance assistance-rapatriement (liée notamment à certaines cartes de crédit). Nous vous conseillons de bien vérifier votre contrat et les garanties couvertes. Dans ce cas, nous vous demandons de nous indiquer lors de votre inscription le nom de votre compagnie et votre numéro de contrat. Mais sachez que vous assumerez, de ce fait, la responsabilité des risques encourus, notamment peut-être l'avance de certains frais.

Important : Si vous devez utiliser l'assistance en cours de voyage, vous devez impérativement obtenir l'accord préalable d'Europe Assistance avant de prendre toute initiative ou d'engager toute dépense en téléphonant au : 33 1 41 85 85 85 et en rappelant le n° de contrat . 58 662 860.

■ CERTIFICATION ATR

La Balaguère est membre fondateur d'ATR « **Agir pour un Tourisme Responsable** ».

La certification « **Vers un Tourisme Responsable** » nous a été décernée en **septembre 2009** par l'AFNOR certification.

À partir de valeurs communes basées sur le respect, la solidarité et la qualité, ATR a pour objectif d'harmoniser les pratiques professionnelles de ses membres. La certification impose de respecter des critères exigeants :

- promouvoir un tourisme qualitatif pour une découverte authentique et un développement durable des régions d'accueil;
- veiller au respect de la législation du pays en matière de tourisme et de sous-traitance;
- veiller à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs de nos voyages et assurent une juste rémunération des services ;
- respecter et vous sensibiliser aux usages et différences culturelles des régions d'accueil;
- respecter l'environnement et le patrimoine culturel et naturel;
- vous informer de façon transparente et sincère sur les conditions de votre voyage.

Nous vous invitons à partager nos engagements en vous référant notamment à la charte éthique du voyageur qui se trouve dans votre dossier voyage et qui vous accompagnera dans cette démarche. Plus d'informations sur la certification ATR sur www.tourisme-responsable.org

■ CONTACTS

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,

- consultez notre site sur : www.labalaguere.com
- appelez-nous au : 05 62 97 46 46
- envoyez-nous un fax au : 05 62 97 43 01
- un e-mail : labalaguere@labalaguere.com

- ou encore, écrivez nous à : La Balaguère Route du Val d'Azun, BP3 F 65403 Arrens-Marsous cedex

EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter pendant ce séjour, Faites appeler le 05 62 97 46 46, nous vous mettrons en relation.



CHAQUE PAS NOUS RAPPROCHE

