



Le Tour des Picos de Europa, montagnes de l'Atlantique



Les Picos d'Europe, dans les Asturias, constituent un massif sauvage, aux paysages violemment tourmentés, allant des forêts profondes aux déserts karstiques, avec de spectaculaires gorges et de douces prairies parsemées de bergeries typiques...

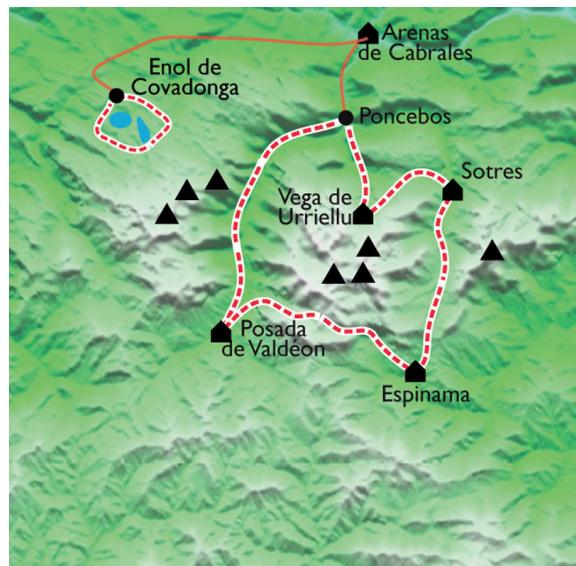
**8 jours - 7 nuits - 6 jours
de marche**

- Départ garanti à partir de 6
- Séjour itinérant
- Portage
- Accompagné

Code voyage :
FP1PICO



Les points forts



- **lac d'Enol**
- **le défilé du Cares**
- **la nuit au pied du Naranjo**
- **5 nuits en chambre double**
- **la gastronomie régionale**

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

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

Après une mise en jambe dans les doux paysages des lacs d'Enol et via le célèbre site de Covadonga, nous entamerons une boucle magnifique au cœur des Picos de Europa. D'abord le défilé pittoresque des gorges du Cares confiné entre les massifs occidental et central des Picos. Puis versant sud, côté Cantabrie et Castille-Léon, nous irons de villages en forêts jusqu'aux portes de la haute-montagne, avant de rejoindre les Asturias par la vallée glaciaire des Avila, entre massif central et oriental. Final en apothéose en allant dormir au pied du colossal Naranjo de Bulnes et en bouclant le parcours via le petit village de Bulnes, perché dans la montagne et sans accès routier ! Un parcours à travers des paysages vraiment saisissants.

■ PROGRAMME

EN GUISE DE PRÉSENTATION

Les Picos de Europa, véritable désert de roche qui s'étale sur 40 km de long et 20 km de large entre les régions espagnoles de León, des Asturias et de la Cantabrie, dressent leurs profils légendaires au cœur de la cordillère cantabrique. Cet espace naturel protégé est l'ensemble montagneux le plus spectaculaire de la Péninsule ibérique.

Au Moyen-Âge, les navigateurs donnèrent à ces montagnes le nom de « Pics d'Europe », car elles étaient le premier signe que l'on apercevait depuis le large et qui indiquait l'approche du vieux continent. En effet, à seulement 25 km de la mer, les sommets des Pics dépassent 2 600m d'altitude. Leurs murs calcaires s'élèvent d'un seul élan au-dessus des vallées, créant un contraste entre les cimes arides aux sommets enneigés et les paysages verts et luxuriants de la côte cantabrique. Les rivières Sella, Deva, Cares et son affluent, le Duje, profitent et traversent le massif montagneux, creusant de profondes gorges et des défilés vertigineux, comme celui de la Hermida. Ce dynamique réseau fluvial dessine trois massifs : le massif occidental ou El Cornión, le central ou Los Urrieles et l'oriental ou Andara.

La protection du massif des Picos de Europa a commencé en 1918, lorsque le roi Alphonse XIII en fit le premier parc national espagnol, appelé alors « Montagne de Covadonga ». Les Picos devinrent l'un des espaces naturels protégés pionniers dans le monde. En 1995, la zone de protection fut élargie, et prit son nom actuel de Parc National des Picos de Europa. Le Parc regorge d'une faune riche (aigles royaux, vautours, choucas, ours brun de Cantabrie, loup, coq de bruyère...). La végétation varie selon l'altitude : garrigue basse et clairsemée sur les sommets arides, elle est composée plus bas d'arbustes (fougères, ajoncs, genévriers). Les cols sont recouverts de verts pâturages, depuis toujours utilisés par l'homme pour le bétail. Dans les vallées, on traverse des forêts de bouleaux, de hêtres, de chênes.

JOUR 1

Transfert dans les Asturias. Installation et installation pour 2 nuits en hôtel familial à Arenas de Cabrales.

JOUR 2

Transfert vers Covadonga, haut-lieu de pèlerinage. Quelques kilomètres en amont, randonnée en boucle en amont autour des lacs de Enol de Covadonga. Petits bosquets de hêtres dans les prairies verdoyantes, quelques étendues karstiques seront notre terrain de mise en jambe, avec les fiers Picos qui se détachent en arrière plan, ainsi que l'Atlantique que l'on peut voir certains jours.

Temps de marche : 5h. Dénivelé : + 850m.

JOUR 3

Parcours étonnant et d'une beauté frappante de Poncebos à Posada de Valdeon à travers les gorges du Cares et le chemin de Caïn. Nous suivrons un chemin horizontal en balcon au-dessus des gorges, dominés de hauts sommets, alternant des passages frais et verdoyants avec des passages lunaires et plus désertiques.

Temps de marche : 6h30. Dénivelé : + 650m / - 100m.

JOUR 4

Douce montée versant sud, avec des villages authentiques où l'on verra de nombreux Horreos - greniers sur pilotis bâtis en pierre et en bois telle une petite cabane- à travers bois et prairies pour rejoindre la Vega de Liordes, large cuvette herbeuse cernée de hauts sommets karstiques. Descente à Fuente Dé.

Temps de marche : 7h. Dénivelé : + 800m / - 900m.

JOUR 5

Traversée de la large vallée glaciaire de Avila et son ermitage perdu dans la montagne, jusqu'au village de Sotres, le plus haut de la région.

Temps de marche : 6h30. Dénivelé : + 900m / - 750m.

JOUR 6

Montée par le Col de Pandebano jusqu'au refuge Vega de Uriellu, au pied du colossal -et c'est peu dire !- Naranjo de Bulnes.

Temps de marche : 5h. Dénivelé : + 1025m / - 150m.

JOUR 7

Nous quittons cet étonnant paysage de haute-montagne, karstique et lunaire, pour descendre à l'insolite village de Bulnes puis à Poncebos pour boucler la boucle. Le village de Bulnes, en pleine montagne, n'est pas accessible en voiture, mais seulement à pied ou à l'aide un finiculaire. Nuit à Sotres.

Temps de marche : 4 à 5h. Dénivelé : + 1650m.

JOUR 8

Transfert en France. Fin du séjour.

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.

■ INFOS PRATIQUES

RENDEZ-VOUS

À 15h30 devant la gare de Saint-Jean de Luz (64).

FIN DU SÉJOUR

Dispersion à partir de 12h45 à Saint Jean de Luz.

ACCÈS AU LIEU DE RV

EN TRAIN : TGV, train ou train de nuit pour Saint-Jean-de-Luz, depuis Paris via Bordeaux ou depuis Lyon via Toulouse et Pau. Tél SNCF : 36 35. <http://www.voyages-sncf.com/>

EN AVION : Aéroport de Biarritz. De l'aéroport, prendre la ligne de bus n°816 de « l'ATCRB Transports64 » jusqu'à la gare de Saint-Jean-de-Luz. <http://www.biarritz.aeroport.fr/>
Sinon taxi de l'aéroport à la gare, compter environ 20 €.

EN VOITURE : Saint-Jean-de-Luz est accessible de Paris puis Bordeaux, par l'autoroute A63 ou depuis Toulouse par l'A64 puis l'A63 ; prendre sortie n°3.

Pour limiter vos frais de déplacements et d'émission de carbone, pensez au covoiturage en tant que chauffeur ou passager : <http://www.covoiturage.fr/>

PARKING

Parking non gardé Harriet Baïta (en face la gare). Gratuit.

Parking non gardé Grégorio de Marañon (avenue du même nom), situé derrière la gare. Gratuit.

Eventuellement possible aux hôtels indiqués pour une arrivée la veille (à convenir avec l'hôtelier et uniquement si vous y dormez).

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

Adresse d'hébergement à proximité du point de rendez-vous :

- Hôtel*** Ibis Ciboure, 7 Place des Frères Chancerelle, à Ciboure (juste après le pont de la Nivelle et le port de Saint-Jean-de-Luz). Possibilité de parking privé payant à l'hôtel. Tél : 05 59 41 76 80. Mail : h6553@accor.com

DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)

6

GROUPE LIMITÉ ENVIRON À (PERS.)

14

NIVEAU

De 4 et 6 h de marche avec 200 à 1000 m de dénivelé, dans l'ensemble sur de très bons sentiers.

PORTAGE

Vous ne porterez que vos affaires de la journée ; vos bagages seront transportés en véhicule par nos soins sauf aux hébergements des J3, J4 et J6 (duvet inutile).

ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'état et spécialiste de la région.

HÉBERGEMENT

5 nuits en chambre double en hôtel, 1 nuit en auberge et 1 nuit en refuge gardé.

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 boissons, les frais d'inscription et l'assurance.

FORMALITÉS

Carte d'identité ou passeport en cours de validité ; évitez les cartes d'identité ayant une date de fin de validité dépassée. N'oubliez pas dans votre sac à dos, le contrat d'assistance-rapatriement.

Au minimum 15 jours avant votre départ, demandez à la sécurité sociale une carte européenne ou une attestation européenne valable 3 mois afin d'éviter l'avance obligatoire de frais médicaux.

Si vous vous déplacez en véhicule en Espagne, sont obligatoires sous peine d'amende : gilet fluorescent + 2 triangles de signalisation.

PENSEZ Y

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 séchent 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 chauds
- 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.
- 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 et 1 serviette qui sèche rapidement (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, du savon écologique...)
- boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)

- 1 drap-sac dit aussi "sac à viande", pour nuit(s) en dortoir (gîte et/ou refuge)
- des mouchoirs
- du papier toilette
- 1 briquet (attention à ne pas provoquer d'incendie ; 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 1/80000ème : Picos de Europa y Costa Oriental de Asturias, M.A. Adrados
- Carte au 1/25000ème : Picos de Europa (Macizos Central y Oriental), M.A. Adrados
- Editorial Alpina : Parque Nacional de Picos de Europa (existe en français). Cartes 1/40000ème. Possibilité de le commander par Internet au site : www.editorialalpina.com.
- Carte numérique pour GPS Garmin en carte microSD. Editorial Alpina "Sistema Central y Picos de Europa". Possibilité de le commander par Internet au site : www.editorialalpina.com.

BIBLIOGRAPHIE

- « Espagne du Nord-Ouest », le guide du routard.
- « Picos de Europa : itinéraires de randonnée », Rando Editions (A. Boyer).

- « Picos de Europa », Broché (T. Farino).

SUR LE WEB

<http://www.infoasturias.com>

<http://www.turismodecantabria.com>

<http://reddeparquesnacionales.mma.es/parques/picos/index.htm>

ADRESSES UTILES

- Informations touristiques Asturies, tél : (00 34) 902 300 202
- Informations touristiques Cantabrie, tél : (00 34) 901 111 112
- Office de tourisme d'Arenas de Cabrales, tél : (00 34) 985 846 484 (ouvert l'été)
- Office de tourisme de Cangas de Onis, tél : (00 34) 985 848 005
- Office de tourisme de Panes, tél : (00 34) 985 414 297
- Bureau Central du Parc National des Picos de Europa, tél : (00 34) 985 241 412

■ 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 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

