



Ma première randonnée, en Val d'Azun



Vous qui rêvez de partir en randonnée, sans jamais avoir osé franchir le pas, ce séjour vous est spécialement dédié...

7 jours - 6 nuits - 5 jours de marche

- Départ garanti à partir de 5
- Séjour semi-itinérant
- Sans portage
- Accompagné

Code voyage :
FP1PREM



Les points forts

- une approche douce et progressive
- un hébergement sympathique
- 1 nuit en refuge de montagne



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

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

Que vous n'ayez jamais randonnée ou que vous n'ayez pratiqué depuis longtemps, voici le séjour idéal pour découvrir l'activité ou vous remettre en jambe, en douceur. Votre accompagnateur, un professionnel de la montagne, est là pour vous conseiller, lever vos doutes et incertitudes, répondre à toutes vos questions, y compris les plus anodines. Il vous promulguera les conseils élémentaires pour apprendre à gérer votre effort, à vous alimenter, ainsi que les astuces pour partir le sac léger... car en fin de séjour, nous partirons sur deux jours avec une nuit inoubliable en refuge de montagne gardé, en plein cœur du Parc National ! Mais auparavant, retour quotidien dans un hébergement sympathique en plein cœur du Val d'Azun, notre vallée fétiche et grand site de randonnée, qui sera le théâtre de cette superbe semaine, accessible à tous.

■ PROGRAMME

EN GUISE DE PRÉSENTATION

Le Val d'Azun :

Situé dans les Hautes Pyrénées, en amont d'Argelès-Gazost, le Val d'Azun a sa porte d'entrée au niveau du petit village d'Arras ; sur cette vallée adjacente à la vallée des gaves, les villages s'échelonnent entre 600 et 900 mètres d'altitude. Excentré et peu visible si l'on ne prend pas soin d'emprunter la route du col du Soulor, le long de laquelle se situent la majorité des villages, le Val d'Azun a su rester préservé. La plupart des villages possèdent encore des maisons typiques, avec une certaine homogénéité architecturale. Des petits moulins à eau égayent certaines portions de randonnées, ainsi que les granges et bergeries, nombreuses, qui sont disséminées dans les estives et les vertes pairies entourées de bosquets.

Les forêts, hêtraies-sapinières, abritent une faune riche ; chevreuils, sangliers, grand tétras, pic noir, martre... peuplent les lieux. Cette zone de moyenne montagne, dominée tout de même par le remarquable pic du Gabizos (2692 mètres), est au cœur de la zone périphérique du Parc National des Pyrénées. La flore, particulièrement riche, offre au printemps et au début de l'été, un fantastique spectacle multicolore, aux senteurs remarquables. Le Desman des Pyrénées, caractéristique de la chaîne, est présent dans nombre de torrents.

Plus au nord, en s'approchant de la chaîne centrale, on pénètre dans le Parc National des Pyrénées. La forêt fait petit à petit place aux pins à crochets éparpillés dans les estives, où l'on peut observer isards, marmottes, et plus discrets, lagopèdes alpin, hermines... Vautours fauves, gypaètes barbus, aigle royal, faucons crécerelle survolent aussi le secteur.

Plus haut, c'est le domaine de la haute-montagne, où le granit et les glaciers du Balaitous, le « 3000 » le plus occidental d'Europe, règnent en maître. Fier, sauvage et difficilement accessible, constitué de nombreux vallons et arêtes déchiquetées, le Balaitous, du haut de ses 3144 mètres, est le point culminant de la vallée.

Véritable havre de paix à la nature préservée, le val d'Azun, vous l'avez deviné, est un paradis pour la randonnée, idéal pour prendre un grand bol d'air pur ou découvrir la montagne. Que ce soit dans les petits villages à l'architecture préservée ou dans les coins de forêt et de montagne sauvages, mille et un trésors sont à découvrir.

JOUR 1

Accueil, installation à l'hôtel, présentation du séjour et préparation de la journée de demain.

JOUR 2

Randonnée de villages en villages par Arras en Lavedan et le petit sommet panoramique du Mont de Gez.

Temps de marche : 4 à 5h. Dénivelé : + 500m / - 500m.

JOUR 3

Boucle au départ de l'hôtel dans le quartier des granges, aux **Artigaux**, par de jolis sentiers sinuant à travers bois et prés.

Temps de marche : 4 à 5h. Dénivelé : + 500m / - 500m.

JOUR 4

Parcours panoramique au départ du *Col du Soulor*, sur de larges crêtes dominant la plaine et face à la haute montagne, qui nous appelle !

Temps de marche : 4 à 5h. Dénivelé : + 350m / - 350m.

JOUR 5

Le grand jour ! Départ pour une nuit inoubliable, au **refuge de Larribet**, dans le **Parc National**, par un vallon enchanteur. Pas de descente ce jour-là. Nuit en montagne au refuge de Larribet.

Temps de marche : 3 à 4h. Dénivelé : + 600m.

JOUR 6

Courte montée au dessus du refuge jusqu'aux **lacs de Batcrabère** ; les plus audacieux iront jusqu'aux Passes de la Barane sur la frontière. Descente et retour en vallée.

Temps de marche : 3 à 4h. Dénivelé : + 150 ou 600m / - 700 ou 1200m.

JOUR 7

Transfert et 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

A 18h devant la gare SNCF de Lourdes.

FIN DU SÉJOUR

Dispersion à Lourdes vers 9h.

ACCÈS AU LIEU DE RV

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

EN AVION : l'aéroport le plus proche est celui de Tarbes - Lourdes - Pyrénées. De l'aéroport, soit prendre au niveau « Arrivées » de l'aérogare, la ligne de bus n°2 « Maligne des Gaves » (dessert les villes et gares de Tarbes, Lourdes et les stations de montagne d'Argelès-Gazost, Luz Saint-Sauveur et Barèges). <http://www.tlp.aeroport.fr/>

Soit prendre un taxi (entre 20 et 30€) jusqu'à la gare.

Possibilité également de venir via l'aéroport de Pau-Uzein. Une ligne de bus à 1 € relie l'aéroport à la gare de Pau : ligne "Proxilys 20", arrêt Idelis à droite en sortant de l'aérogare ; départs indicatifs de 7h40 à 19h45 toutes les heures (30 min. de trajet). <http://www.pau.aeroport.fr/>

Sinon taxi de l'aéroport à la gare de Pau, compter environ 20 €.
De là, train TER (35 min. de trajet) jusqu'à la gare de Lourdes.

EN VOITURE : Lourdes est accessible de Bordeaux, Toulouse ou Hendaye par l'autoroute A64-Sortie n°12. Après la sortie d'autoroute, suivre la nationale N21 sur 15 kms environ, jusqu'à Lourdes. Accès également possible par routes nationales. 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, situé en contrebas du rond-point situé devant la gare. >Parking, non gardé, à droite sur l'avenue St Joseph, environ 200m après avoir laissé la gare à main gauche.

Parking souterrain gardé de Peyramale, à 500m de la gare, en centre ville. Compter 30 à 50 € la semaine (selon saison).

Eventuellement parking 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** Lutetia (<http://www.lutetialourdes.fr/index.html>), 19 av. de la gare à Lourdes. Parking selon disponibilité. Tél : 05 62 94 22 85. Mail : info@lutetialourdes.fr

- Hôtel*** Beau Séjour (<http://www.hotel-beausejour.com/fr/index.php#index.php>), 16 av. de la gare à Lourdes. Parking gratuit sécurisé dans le parc de l'hôtel ; sur demande (en supplément) possibilité de prise en charge à l'aéroport avec navette privée de l'hôtel. Tél : 05 62 94 38 18. Mail : reservation@hotel-beausejour.com

Adresse d'hébergement à l'étape du premier soir :

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

- Hôtel*** Picors (www.hotel-picors.com) à Aucun. Tel : 05 62 97 40 90. Mail : picors@wanadoo.fr

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.)

5

GROUPE LIMITÉ ENVIRON À (PERS.)

15

NIVEAU

3 à 4 heures de marche par jour sur sentier, avec des dénivelés montants de 200 à 400 m maximum, parcourus à un rythme tranquille. Le J5, 600m de dénivelé à la montée mais pas de descente. Accessible même si vous n'avez jamais pratiqué la randonnée, mais être en bonne santé.

PORTAGE

Vous ne porterez que vos affaires de la journée, sauf le J5 où il faudra emporter quelques affaires de rechange (duvet inutile).

ENCADREMENT

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

HÉBERGEMENT

En hôtel en chambre double.

REPAS

Pique-niques prévus pour le midi.

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.

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 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
- 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. Bigorre, Parc National des Pyrénées (N4). Rando éditions.

BIBLIOGRAPHIE

- « Echos d'Azun », André Fourcade. Ed. Imp. Conseil.
- « Les corneilles Blanches ». J-J Arnaud.

ADRESSES UTILES

Office de tourisme d'Argelès-Gazost tél. : 05 62 97 00 25

■ 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 (déduction 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

