



LA BALAGUÈRE
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

FICHE TECHNIQUE

"Rand'eau" tapas à Alquezar, la randonnée aquatique en Sierra de Guara



La découverte en randonnée -et baignades- du monde fascinant des canyons de Guara... sans devoir pratiquer le canyoning !

**7 jours - 6 nuits - 5 jours
de randonnées
aquatiques**

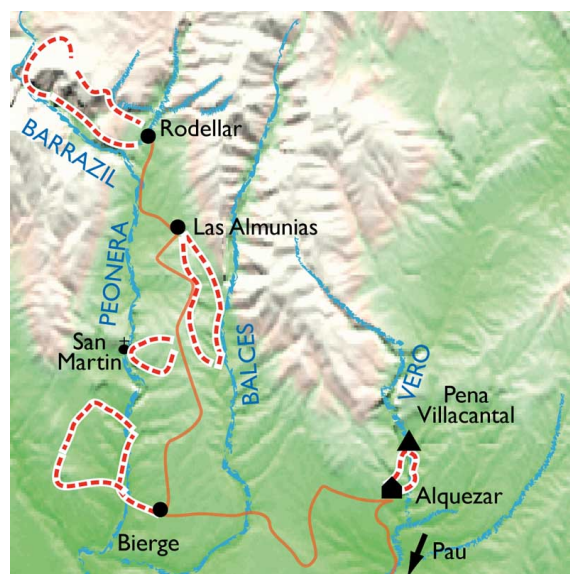
- Départ garanti à partir de 5
- Séjour en étoile
- Sans portage
- Accompagné

Code voyage :
FP1RANA



Les points forts

- formule originale conjuguant à merveille randonnée et baignades
- l'ambiance et la beauté d'Alquezar



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

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

La Sierra de Guara offre des paysages surprenants ; on pourrait penser que ces reliefs tourmentés limitent l'accès au monde fascinant des rios et canyons. Ce séjour vous prouvera le contraire! Marches d'approche dans la garrigue, randonnées dans des rios cernés de parois multicolores, baignades dans des vasques aux eaux cristallines, passages à gué... Nul besoin ici de combinaisons néoprènes ou de rappels : l'envie et une certaine agilité vous suffiront à évoluer dans ces reliefs chaotiques entrecoupés de portions aquatiques invitant à la baignade. À vous les splendides jeux d'ombre et de lumière dans ces décors naturels singuliers.

■ PROGRAMME

EN GUISE DE PRÉSENTATION

La Sierra de Guara :

La sierra de Guara est située à 100Km au sud des Pyrénées centrales et à mi-chemin entre l'Atlantique et la Méditerranée. Cette étendue semi-montagneuse forme un carré de 40 km de côté et est assez difficile d'accès car ses plateaux calcaires sont profondément creusés par de profonds canyons orientés Nord - Sud.

Au Nord, les falaises calcaires s'appuient sur les Pyrénées jusqu'à la frontière franco-espagnole. Les sommets culminent à 2000 m. pour s'abaisser vers le sud à 600 m. L'abandon de très nombreux villages a pour conséquence une emprise humaine peu importante ; on y cultive l'olivier, l'amandier, le blé ou le tournesol... Globalement, il est difficile de s'y déplacer en véhicule, car les plateaux sont creusés par des gorges escarpées (canyons) et de nombreux ravins (barrancos).

Classée parc naturel, la Sierra de Guara a de nombreux atouts, notamment sur le plan paysager, préhistorique, ou ornithologique...

On y voit beaucoup de rapaces variés sans grande difficulté car ils y sont très nombreux. L'aigle royal, les Vautours percnoptères, et Vautours fauves, Aigle botté, Circaète jean-le-blanc, Faucon hobereau et pèlerin, Milans, Bondrée apivore, Aigle de Bonelli (quelques individus) et même des Balbuzards pêcheur en migration. Il existe au moins un cas de couple nicheur d'Elanion blanc. Pour les espèces plus petites, il faut considérer que cette région est la limite nord de répartition pour l'Espagne de beaucoup d'espèces. On trouve dans ce groupe le Traquet rieur, le Merle de roche, aux couleurs éclatantes... ainsi que le guêpier d'Europe. Sont aussi présents la perdrix rouge, et même le Tichodrome, véritable acrobate agrippé aux parois calcaires.

Le Parc de la Sierra et des canyons de Guara (81.350 ha) a été créé par la loi du 27 décembre 1990. L'exposé des motifs de cette loi ne manque pas d'intérêt; en voici un extrait: "l'espace géographique constitué par les sierras de Gabardiella, Guara, Arangol, Balcés et Sevil, appartenant au système de sierras extérieures des Pyrénées centrales, se caractérise par la beauté des paysages, résultat d'une structure géologique complexe due à une orogénèse, dont le Tozal ou Peña de Guara est l'expression de la plus haute altitude, ainsi qu'à des processus d'érosion différentielle qui ont créé un réseau hydrologique compliqué et ont abouti à la formation des canyons, défilés, et gorges sur le cours des rios Flumen, Guatizalema, Calcon, Formiga, Mascun, Isuala, Vero et ses affluent.

Dans ce remarquable cadre se sont établies des communautés végétales et animales de grande valeur scientifique. Sont également remarquables des espèces endémiques de la flore des falaises et des dépôts de graviers..."

JOUR 1

Rendez vous à Pau et joli transfert jusqu'à la Sierra de Guara. Installation à Alquezar, découverte de ce superbe village.

Temps transfert : environs 4h.

JOUR 2

D'Alquezar, boucle dans le célèbre **Rio Vero** par la Peña de Villacantal. Passages de chaos et petites baignades dans un décor grandiose.

JOUR 3

Du Corral de San Juan, descente vers l'**Ermitage de San Martin**, site extraordinaire, petite remontée dans le canyon de la Peonera et ses nombreuses badines, jusqu'au chaos de la fuente de Conciatas, sous le regard planant des vautours fauves.

JOUR 4

Nous rejoignons le **Barrrazil**, où nous profiterons d'un ou deux petits bains jusqu'à la marmite de Lavaculos. Remontée à la **Peña Grau** et retour sur **Rodellar**, une très boucle aux paysages variés.

JOUR 5

De la **Fuente de Tamara**, descente vers Bierge dans un paysage étonnant de conglomérats aux couleurs rougeâtres, où la terre a été profondément érodée et pénétrée par la puissance des eaux, le charme s'opère...

JOUR 6

Descente dans le **Rio Balces** dominé de nombreuses aires de vautours, jusqu'aux environs de Cueva Cabrito. Montée à l'insolite **Pont des Sorcières**, retour par une belle forêt de chênes aux senteurs méditerranéennes.

JOUR 7

Retour en France ; fin du séjour à Pau en milieu d'après-midi.

Temps transfert : environs 4h.

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 13h à la gare SNCF de Pau.

FIN DU SÉJOUR

Dispersion vers 16h.

ACCÈS AU LIEU DE RV

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

EN AVION : 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, compter environ 20 €.

EN VOITURE : Pau est accessible de Bordeaux, Toulouse ou Hendaye par l'autoroute A64-Sortie n°10. 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 gardé Clémenceau-Aragon, Boulevard Aragon - Square Georges V. 64000 Pau. Tél : 05 59 27 05 79 (compter environ 10 €/jour, 50€ 6 jours, 59€ 7 jours). *Pour l'achat de ces forfaits semaine, il faut téléphoner au parking quelques jours avant votre arrivée, afin de connaître les modalités d'achat et de retrait de ces forfaits, car il n'y a pas de guichetier le dimanche.*

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** Adour (<http://www.hotel-adour-pau.com/>), 10 rue Valérie Meunier à Pau. Possibilité de réserver un emplacement de parking de l'hôtel, situé à proximité (au forfait de 4€, selon disponibilité). Tél : 05 59 27 47 41. Mail : contact@hotel-adour-pau.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** Hôtel Villa de Alquezar (www.villadealquezar.com), à Alquezar (Espagne), Tel : 00 349 74 31 84 16. Mail : info@villadealquezar.com

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.)

10

NIVEAU

Environ 4 à 5 heures de marche ; terrain parfois un peu accidenté. Les passages aquatiques peuvent souvent être évités. Il est préférable de savoir nager, mais non obligatoire.

PORTAGE

Vous ne porterez que vos affaires de la journée.

ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'état avec la qualification canyoning, spécialiste de la région.

HÉBERGEMENT

A l'hôtel ** Villa de Alquezar, hôtel tout confort dans une ancienne demeure seigneuriale réaménagée au coeur du village. Chambres de 2 pers. avec WC et bain, petits-déjeuners à l'hôtel.

REPAS

Les petits-déjeuners à l'hôtel. Les repas, soignés, couleur locale, sont pris dans un restaurant tout proche. Pique-nique 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 en dehors des repas, 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.

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 1/100000ème « Haut Aragon », Ambit, Galicia, Pontroué.
- Carte au 1/75000ème « Sierra de Guara », J-P Pontroué.

BIBLIOGRAPHIE

- « Le Haut Aragon » et « Les canyons de la Sierra de Guara ». Fernando Biarge, Enrique Salamero, Rando éditions.
- « Le guide de la Sierra de Guara » et « La sierra oubliée », de Pierre Minvielle. Rando Editions.
- « Le Grand guide des Pyrénées ». Ed. Milan.

SUR LE WEB

<http://www.aragon.net>

<http://www.pirineo.com>

ADRESSES UTILES

Office de tourisme de Barbastro (Espagne - Aragon), tél : 00 349 74 31 43 13.

■ 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

