



Vallée d'Aspe, 5 lacs, 6 cols, 3997 brebis et leurs sonnailles



La vallée d'Aspe est un de ces bijoux dont les Pyrénées ont le secret. Les paysages y sont saisissants, les traditions pastorales vivaces...

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

- Départ garanti à partir de 2
- Séjour itinérant
- Portage
- Liberté

Code voyage :
FP2ASPE



Les points forts

- des efforts récompensés par des paysages vivants et grandioses.
- 2 randos modulables J2 et J4
- sûrement l'occasion de rencontrer et discuter avec des bergers.



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

http://www.labalaguere.com/vallee_daspe_lacs_cols_3997_brebis_leurs_sonnailles.html

Entre les pics d'Anie et d'Ossau et sur des sentiers balisés, l'itinéraire grimpe en altitude pour explorer cette vallée de caractère qui a su garder son aspect sauvage. Vous tomberez sous le charme de cette montagne vivante, un monde de sonnaillies et de troupeaux animant un environnement grandiose. Après quelques efforts, l'esprit sera comblé par l'ample panorama et les couleurs contrastées : le bleu d'un lac, le vert intense d'un pâturage ou d'une forêt, l'ocre rouge d'une sierra espagnole. Côtayant un sentier d'histoire ou lors d'une étape dans un village montagnard, vous découvrirez le cœur de la vallée d'Aspe, riche en traditions préservées et goûterez à un art de vivre transmis et chanté fièrement par les bergers.

■ PROGRAMME

EN GUISE DE PRÉSENTATION

Les vallées béarnaises :

Trait d'union entre le Béarn et l'Aragon, les vallées béarnaises ont toujours été une terre d'échanges et de passages empruntée par des marchands, des pèlerins...

Elles ont conservé un héritage de ce passé : tronçons de voie romaine, hôpitaux et chapelles sur le chemin de St Jacques, tours de défense, belles maisons médiévales...

Ce peuple de bergers a toujours vécu avec la montagne une relation harmonieuse. Il vit par elle et pour elle en la préservant pour qu'elle reste belle et féconde ! Ce mariage dure, parce qu'ici, on a, malgré tout, su vivre avec son temps.

Ce n'est pas pour rien que ces vallées sont le dernier refuge de l'ours brun des Pyrénées. Le Parc National des Pyrénées a lui aussi choisi ces vallées pour leurs richesses naturelles comme le vautour fauve, l'aigle royal, l'isard, le lis, l'iris et 1000 autres fleurs !

Un peu d'histoire sur la Vallée d'Aspe:

La Vallée d'Aspe est un lieu de passage très ancien. La toponymie - Aspa Luca, le bois sacré, ou Summus Portus, le plus haut col - ainsi qu'une inscription romaine gravée sur les parois du défilé d'Escot, l'attestent.

Au Moyen Age, Gaston IV, vicomte de Béarn, emprunta la vallée pour aller libérer Saragosse de l'Islam, fondant près du Somport l'important monastère de Sainte-Christine qui accueillera les pèlerins de Saint-Jacques et les marchands.

En 1287 la vallée se retrouva au cœur de la diplomatie européenne. Mandaté par le roi de France et le pape, Edouard 1er d'Angleterre vint avec son épouse, Aliénor de Castille, y négocier un traité espagnol. Pendant deux ans, ce ne furent que réceptions, échanges d'otages, chasses et fêtes. Prospérité soudaine et sans lendemain pour la vallée...

Ici la vie a été de tout temps dominée par l'économie pastorale et la relation avec les animaux. L'architecture rurale confirme le fait ; solides maisons de pierre au toit d'ardoises avec un rez-de-chaussée réservé au bétail, les hommes vivant au-dessus.

Depuis des temps immémoriaux, la vallée d'Aspe, au même titre que la vallée d'Ossau, est une sorte de république pastorale. Les jurats aspois des deux communautés, Vic d'en haut et Vic d'en bas, siégeaient à Lestanguet, près d'Accous, « capdulh » fédéral. Ils passaient des traités « internationaux » amorçant souvent autant de siècles de procès, batailles et maléfices qu'ils en effaçaient.

JOUR 1

Accueil à Accous en fin d'après-midi. Présentation du circuit par Annie.

JOUR 2

Un chemin à l'ombre des hêtres mène au-dessus du village de Lescun face à son immense cirque de montagnes calcaires dominant bois et prairies.

Temps de marche : 4h45. Dénivelé : + 830m / - 390m.

JOUR 3

Entrée dans le Parc National pour rejoindre le bucolique lac d'Arlet entouré de roches couleur lie de vin et son refuge.

Temps de marche : 6h30. Dénivelé : + 1150m / - 150m.

JOUR 4

Entre falaises rouges, pâturages verdoyants et lac aux eaux cristallines. Passage en Espagne au col du Somport par le lac d'Estoens, sous les pittoresques Pics d'Aspe.

Temps de marche : 5h50. Dénivelé : + 614m / - 1199m.

JOUR 5

On rejoint la vallée d'Ossau au refuge d'Ayous (1900m) et son panorama exceptionnel avec ses lacs où se mire l'Ossau.

Temps de marche : 5h30. Dénivelé : + 1135m / - 570m.

JOUR 6

Dernière vue sur le Pic du Midi d'Ossau avant de passer sur le fameux Chemin de la Mâtüre taillé dans la roche et d'arriver au village d'Etsaut.

Temps de marche : 5h30. Dénivelé : + 205m / - 1590m.

JOUR 7

Ambiance pastorale sur les estives d'Iseye. Retour à Accous.

Temps de marche : 6h30. Dénivelé : + 1080m / - 1080m.

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

DATES DE PROGRAMMATION

A votre convenance entre le 15 juin et le 15 sept. Pour un départ avant le 15/07 l'enneigement résiduel peut induire une modification de séjour. Nous consulter 10 jours avant le départ.

RENDEZ-VOUS

A 18h au gîte Despourens à Accous.

FIN DU SÉJOUR

Fin de programme vers 17H à Accous.

ACCÈS AU LIEU DE RV

En train : depuis Pau, TER jusqu'à Oloron Sainte Marie puis autocar SNCF jusqu'à Accous. Pour de plus amples renseignements concernant les tarifs et les horaires de train, téléphoner au 36 35 ou consulter la page web de la SNCF : www.voyages-sncf.com.

En avion : aéroport à Pau.

En voiture : à partir de Pau jusqu'à Accous RN 134.

PARKING

Possibilité de laisser votre véhicule sur le parking du gîte.

DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)

2

NIVEAU

Randonnées de 5 à 7 h sur sentiers balisés avec des dénivelés de 500 à 900m (J6, dénivelé négatif de 1500 m).

Passage un peu impressionnant au Chemin de La Mâtüre mais le sentier est large et bon (passage du GR10).

PORTAGE

Vous ne porterez que vos affaires de la journée ; vos bagages seront transportés en véhicule par nos soins sauf aux hébergements des J3 et J5 (duvet inutile).

HÉBERGEMENT

4 nuits en gîtes d'étape, 2 nuits en refuge.

DÉPLACEMENTS

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

LE PRIX COMPREND

6 nuits en demi-pension, les transferts des bagages (sauf J3 & J5), les transferts nécessaires au déroulement du séjour, un carnet de voyage avec carte et topoguide pour 1 à 4 personnes.

LE PRIX NE COMPREND PAS

Les repas du midi, 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.

CONTENU POCHETTE VOYAGE

Dans le mois précédant le départ et après réception du solde de votre séjour, nous vous enverrons une pochette voyage comprenant tous les documents nécessaires à la réalisation de votre randonnée : une fiche pratique détaillant le déroulement de votre séjour (horaires de rendez-vous, transferts, contacts et adresses des hébergements...) un topoguide détaillant votre itinéraire et le plus souvent complété d'informations culturelles, naturalistes etc., cartes (parfois intégrées au topoguide), ainsi que les documents contractuels (facture, contrat d'assurance) et des étiquettes pour vos bagages. Sur certains séjours ou à certaines périodes, nous pouvons être contraints d'expédier votre pochette à l'hébergement du premier jour ; nous vous en informerons aussi tôt que possible.

■ 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.

Évitez 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 VÊTEMENTS

- 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 protège-carte étanche (qui peut aussi servir de pochette étanche pour les documents mentionnés précédemment)
- 1 boussole
- 1 GPS (facultatif)
- 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 (utile si vous souhaitez emporter des salades pour votre pique-nique)
- 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 vos compagnons de voyage 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")

AUTRES PRÉCISIONS

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

■ EN SAVOIR PLUS...

BIBLIOGRAPHIE

- «Berger dans les nuages», J. Paroix & JM De Faucompret. Ed. De Faucompret.
- « Le Parc National des Pyrénées ». Ed Rando Editions.

ADRESSES UTILES

Offices du Tourisme :

- Pau, tel. 05 59 27 27 08
- Oloron Ste Marie, tel. 05 59 39 98 00
- Bedous, tel. 05 59 34 71 48

■ 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

