



Lacs et cascades de Cauterets, en douceur



Cette randonnée dans le massif enchanteur de Cauterets vous révèlera parmi les plus beaux trésors du Parc National, de la vallée du Lutour à celle du Marcadau en passant par le Pont d'Espagne et le lac de Gaube.

7 jours - 6 nuits - 5,5 jours de marche

- Départ garanti à partir de 1
- Séjour itinérant
- Sans portage
- Liberté

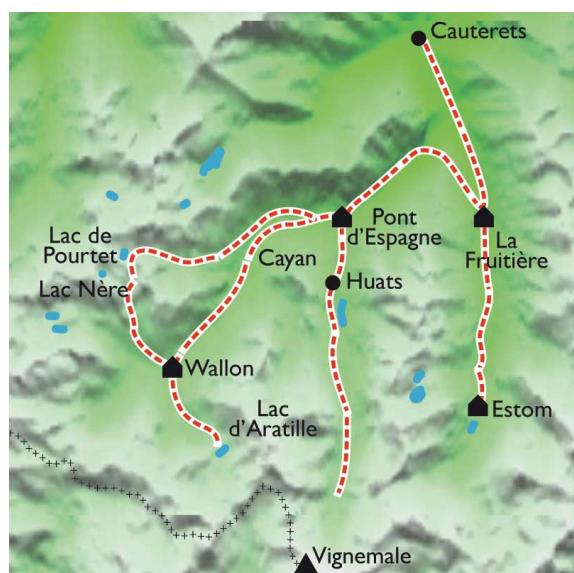
Code voyage :
FP2CADO



Les points forts

- les innombrables lacs
- les paysages merveilleux du Parc National
- la faune et la flore
- le lac de Gaube
- la vallée du Marcadau
- tous les hébergements dans des sites exceptionnels

- le niveau modulable des randonnées



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

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

Massif granitique par excellence, Cauterets est un des plus beaux et des plus riches sites lacustres des Pyrénées. L'eau y est omniprésente : dans chaque vallée, des dizaines de lacs se succèdent, reliés par un réseau de torrents limpides et de cascades écumeuses. Ces torrents -communément appelés ici gaves- plus ou moins placides, traversant forêts de pins, pelouses fleuries et autres vallées glaciaires du Parc National, seront le fil conducteur de vos douces randonnées. Les paysages sont d'une beauté époustouflante, et l'on peut y observer marmottes, isards, grands rapaces ainsi que d'autres curieux habitants, plus discrets : salamandre, euprocte des Pyrénées, desman, truite fario...

■ PROGRAMME

EN GUISE DE PRÉSENTATION

L'environnement naturel de Cauterets :

Le massif de Cauterets est essentiellement cristallin formé de granite à la fin du Primaire (entre 350 et 400 millions d'années). Ce granit donne son aspect particulier au relief : sous l'action du gel les crêtes sont décharnées et les éboulis s'accumulent au pied des parois : en fond de vallée, l'érosion glaciaire arrondit les roches dont certaines présentent les stries des moraines. On relève également des ensembles calcaires : à la face Nord du Vignemale, au Cabaliros (devonien) ou au sommet du Viscos (ordovicien). On trouve aussi des affleurements de schistes (Lisey et Ferme Basque).

Les activités de l'homme ont porté sur le granit, utilisé dans la construction des maisons et des murs de soutènement, l'ardoise du Cambasque et de Tournaro a couvert les toits. L'énergie hydraulique a été maîtrisée dès le XVIII siècle pour animer des scieries (au moins quatre, dont une au Cayan) et trois moulins. L'un d'eux fut en 1888 équipé d'une dynamo ; ce fut la première centrale hydroélectrique. L'usine de Calypso 1897 construite pour alimenter le tramway, fonctionne sous 67 m de chute.

Cependant les Cauterésiens ont défendu avec pugnacité leurs torrents, lacs et cascades contre les projets de captage avant et après-guerre : dérivées à 1 800 m, les eaux devaient être turbinées à Pragnères, dans la vallée voisine, mais les gaves auraient été réduits à un filet d'eau. Finalement, le nucléaire civil a écarté tout péril. La montagne a aussi ses effets pervers.

ous l'influence d'un déboisement lié au sur-pacage, le Pégue à donné naissance à de tels éboulements au XIX siècle que l'on envisagea de transférer les établissements thermaux à Pierrefitte. Les Eaux et Forêts entreprirent de 1886 à 1892 de consolider la montagne par des murs colossaux et de la reboiser (d'où la présence de mélèzes, qui n'est pas une essence pyrénéenne). Quelques années plus tard, en 1895, un glissement de terrain provenant du Lisey dévala jusqu'au fond de la vallée, emportant des maisons, obstruant la route et le gave. On dut appeler l'armée pour rétablir la liaison entre Cauterets et le reste du monde.

Les Eaux et Forêts engagèrent ici aussi des travaux de soutènement et de reboisement.

JOUR 1

De Cauterets, première balade par la cascade du Lutour jusqu'à l'hébergement (ou transfert direct à l'hébergement). Installation pour 2 nuits à La Fruitière et sa table réputée.

Temps de marche : 2h. Dénivelé : + 400m.

JOUR 2

Randonnée en douceur le long du gave du Lutour, invitant à se poser sur ses rives herbeuses à l'ombre d'un pin cerné de rhododendrons ferrugineux ; au Lac d'Estom, première incursion dans le Parc National, retour.

Temps de marche : 3h30 ou 6h. Dénivelé : + 500 ou 1000m / - 500 ou 1000m.

JOUR 3

Montée ombragée le long du "Chemin des Cascades", rafraîchissantes et nombreuses ; flânerie sur le ravissant plateau lumineux de Cayan et installation pour 2 nuits au Pont d'Espagne.

Temps de marche : 4h. Dénivelé : + 550m / - 850m.

JOUR 4

À travers les pins, le lac des Huats et ses tourbières révèlent une vue magnifique sur la face nord du Vignemale et ses glaciers, dont on se rapproche via le lac et la vallée de Gaube. Possibilité de rallonger l'étape.

Temps de marche : 4h30. Dénivelé : + 600m / - 600m.

JOUR 5

Montée très progressive par la vallée du Marcadau et ses pins séculaires torsadés ; la vallée s'évase et se ramifie en jolis vallons dont celui des lacs d'Aratille. Nuit au refuge de Wallon-Marcadau dans un paysage de carte postale.

Dénivelé : + 750 ou 1000m / - 400 ou 650m.

JOUR 6

Dans les pins odorants, montée en compagnie du chant mélodieux des becs croisés ; le panorama prend de l'ampleur à l'approche des lacs Nère et de Pourtet. Descente par les lacs d'Embarrat au Pont d'Espagne.

Temps de marche : 4h. Dénivelé : + 550m / - 950m.

JOUR 7

Transfert et dispersion.

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.

Offrez-vous 1 nuit supplémentaire au refuge de Wallon-Marcadau ; vous pourrez effectuer une randonnée supplémentaire vers les Lacs d'Opale et de Cambalès !

■ INFOS PRATIQUES

DATES DE PROGRAMMATION

À votre convenance du 15 juin au 30 septembre.

RENDEZ-VOUS

A 14h30 à Cauterets (horaire adaptable si besoin).

FIN DU SÉJOUR

Fin de programme à Cauterets.

ACCÈS AU LIEU DE RV

En train : train pour Lourdes puis bus du Conseil Général pour Cauterets. Pour de plus amples renseignements concernant les tarifs et les horaires de train, téléphoner au 36 35 et pour le bus consultez les horaires sur le site <http://www.transports-maligne.fr/index.php?rub=1&ss=1> la ligne « Ma Ligne des Gaves » (environ 2 € par trajet).

En voiture :

- depuis le nord (Bordeaux), prendre l'A62 jusqu'à Langon, la D932 jusqu'à Aire sur l'Adour, puis la D935 jusqu'à Tarbes ; suivre alors la N21 jusqu'à Argelès-Gazost, puis la D921 jusqu'à Pierrefitte.
- depuis l'est (Toulouse), prendre soit la N117, soit l'A64 jusqu'à Tarbes, suivre alors la N21 jusqu'à Argelès-Gazost, puis la D921 jusqu'à Pierrefitte.

En avion : l'aéroport le plus proche est celui de Tarbes - Lourdes Pyrénées De l'aéroport, prendre un taxi jusqu'à la gare SNCF de Lourdes puis bus Conseil Général jusqu'à Cauterets.

PARKING

Parking gratuit à coté de la gare de Cauterets.

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

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

- Gîte-Hôtel du Pas de l'Ours (<http://www.lepasdelours.com/>) 21 Rue de la Raillère à Cauterets Tel. 05 62 92 58 07 Mail : hotel@lepasdelours.com

DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)

1

NIVEAU

Randonnées de 4 heures environ avec moyenne de 500m. de dénivelé (variantes plus longues possibles).

PORTAGE

Vous ne porterez que vos affaires de la journée ; vos bagages seront transportés en véhicule par nos soins sauf à l'hébergement du J5 (duvet inutile).

HÉBERGEMENT

5 nuits en chambre double en hôtellerie de montagne, simples mais dans des lieux exceptionnels, en pleine nature. 1 nuit en refuge gardé dans un site exceptionnel.

REPAS

Les repas de midi ne sont pas compris dans le tarif. Vous pouvez vous-même confectionner vos pique-niques ou bien les commander la veille pour le lendemain auprès des hébergeurs (paiement sur place).

DÉPLACEMENTS

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

LE PRIX COMPREND

6 nuits en demi-pension, les transferts mentionnés, le transport des bagages (sauf J5), 1 carnet de voyage avec topo-guide et cartes pour 1 à 4 personnes.

LE PRIX NE COMPREND PAS

Les repas de 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.

CONTENUPOCHETTE VOYAGE

Dans le mois précédent 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.
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 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...

CARTOGRAPHIE

Carte au 1/50000ème. Bigorre, Parc National des Pyrénées (n°4). Rando éditions

BIBLIOGRAPHIE

« L'aventure du Vignemale », de Didier Lacaze. Ed. Rando éditions.

SUR LE WEB

<http://www.cauterets.com>

ADRESSES UTILES

Office de tourisme de Cauterets : tél. : 05 62 92 58 07.

■ 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 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

