DESTINATIONS QUEYRAS
et ailleurs... sur les chemins du randonneur responsable

Raquette de charme dans les Grands Sites des Pyrénées

PRESENTATION

Séjour en étoile en hôtel 4**** de charme
7 jours / 6 nuits / 5 jours de raquette

Une semaine de randonnée en raquettes dans les Grands Sites des Hautes-Pyrénées : Gavarnie, Cauterets, le Pic du Midi... au départ d'un hôtel**** de charme, extrêmement confortable, à la cuisine savoureuse, et à l'accueil parfait.
C'est dans l'adorable petit village typiquement montagnard de Viscos, suspendu au-dessus de la vallée des gaves, que nous nous installerons pour notre semaine de randonnées. L'hôtel****, intime et à la décoration raffinée, dispose de chambres coquettes et chaleureuses et sa table est l'une des plus réputées de la vallée... Autant dire, un régal à tous les niveaux ! D'autant que les balades qui vous attendent vous feront découvrir les Grands Sites des Hautes-Pyrénées : le Cirque de Gavarnie, le Pont d'Espagne et le Lac de Gaube, les abords du Pic du Midi de Bigorre, du Néouvielle... Une semaine inoubliable dans un cadre fabuleux !

Nos points forts :

- Découverte des Grands Sites des Hautes-Pyrénées en raquette
- Le Cirque de Gavarnie

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

- 1 hôtel absolument remarquable à la table réputée

PROGRAMME

Jour 1 : Lourdes - Viscos

Découverte du ravissant et paisible village qui nous servira de camp de base pour la semaine. Installation à l'hôtel, adorable, apéritif de bienvenue et premier dîner. Une mise en bouche qui vous donnera le ton gastronomique de la semaine.
Temps transfert : 40 min.

Jour 2 : Plateau de Saugué

Mise en jambe sur le plateau de Saugué, premier aperçu de l'époustouflant Cirque de Gavarnie. Nous évoluons d'abord à proximité de granges isolées où les prés verdoyants qui les entourent à la belle saison ont cédé la place au blanc manteau. Un premier plan superbe qui se découpe sur fond de Cirque de Gavarnie. Plus haut, les granges disparaissent pour nous laisser découvrir un système de vastes combes à l'enneigement souvent généreux, terrain idéal pour la pratique de la raquette.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Temps de marche : 3 à 4 h Dénivelé : + 500m / - 500m Temps transfert : 25 min

Jour 3 : Pont d'Espagne - Lac de Gaube

Au départ du Pont d'Espagne, montée à travers pins et sapins ; tout près, le froid rigoureux fige les berges du torrent en de féeriques sculptures et autres cristaux de glace. En gagnant de l'altitude, les pins se font plus rares, le Vignemale pointe alors à l'horizon et nous découvrons les étendues gelées du légendaire lac de Gaube.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Temps de marche : 3h Dénivelé : + 300m / - 300m Temps transfert : 40min

Jour 4 : Massif du Néouvielle

En amont de Barèges, randonnée vers le ravissant vallon d'Aygues-Cluses -porte d'entrée du massif du Néouvielle- et ses petits bosquets de pins. Près de la cabane, le vallon s'ouvre face à de belles crêtes granitiques.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Temps de marche : 4h **Dénivelé : + 650m / - 650m** **Temps transfert : 50min**

Jour 5 : Cirque de Gavarnie

Dans la solitude hivernale, au cœur du Cirque de Gavarnie et sa couronne de sommets culminant à plus de 3000m d'altitude. Immersion dans la féerie de ses cascades gelées, suspendues dans la verticalité de cet amphithéâtre minéral. Nous évoluerons face à l'antre du Cirque, sur le paisible plateau de La Prade. Au fil de la balade, l'immense sculpture monochrome, fièrement dressée face à nous, dévoilera toute la poésie des ses lignes torturées, sublimées par l'hiver. Une ambiance unique, un cadre grandiose, Gavarnie...

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Temps de marche : 2 à 3 h **Dénivelé : + 300m / - 300m** **Temps transfert : 20 min**

Jour 6 : Hautacam - Lourdes

Balade à Hautacam pour une vue à 360° à la fois vers la plaine et vers l'observatoire du Pic du Midi de Bigorre perché à 2877m. Le parcours s'effectue en traversée puis sur de larges crêtes qui nous mènent au pic de Barran et pic du Mont. Descente versant nord par des combes ludiques. Dîner spécial de fin de séjour.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Temps de marche : 4h **Dénivelé : + 600m / - 600m** **Temps transfert : 50 min**

Jour 7

Transfert et dispersion après le petit-déjeuner.

Temps transfert : 40 min

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez vous à 17 h 30 devant la gare SNCF de Lourdes.

Arrivée 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 (environ 1,50 €) relie l'aéroport à la gare de Pau : ligne "Proxilis 20", arrêt Idelis à droite en sortant de l'aérogare ; départs indicatifs de 7h40 à 19h30 toutes les heures (30 min. de trajet). http://www.pau.aeroport.fr/
Sinon pour un taxi de l'aéroport à la gare, compter environ 20 €.
De là, train TER (35 min. de trajet) jusqu'à la gare de Lourdes.

Arrivée 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/

Arrivée en voiture

Lourdes est accessible de Bordeaux, Toulouse ou Hendaye par l'autouroute 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.

Covoiturage

Pour limiter vos frais de déplacements et d'émission de carbone, pensez au covoiturage en tant que chauffeur ou passager. Faites appel à Blablacar. C'est simple et pratique.

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

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.

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

Si vous désirez arriver la veille

- 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

DISPERSION

À Lourdes à partir de 10 h.

FORMALITES

Carte d'identité ou passeport en cours de validité. N'oubliez pas dans votre sac à dos le contrat d'assistance-rapatriement.

NIVEAU

2 chaussures

4 à 5 heures de randonnée en raquettes, 200 à 650 m. de dénivelé sans difficulté technique.

HEBERGEMENT

En chambre double ou twin (chambre individuelle avec supplément) dans un hôtel**** de charme, extrêmement confortable, situé dans le village de Viscos, surplombant la vallée.

Le restaurant met en avant une cuisine de très grande qualité. Les produits locaux sont mis à l'honneur et revisités par le chef, pour le bonheur quotidien de vos papilles. Nous pique-niquerons le midi.
Nous rappelons que le vin (et autres boissons) n'est pas compris. Sauf accord du restaurateur et moyennant un droit de bouchon, vous ne pouvez pas amener vos boissons à table lors du dîner.

TRANSFERTS INTERNES

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

PORTAGE DES BAGAGES

Vous ne porterez que vos affaires de la journée ; vos bagages seront transportés en véhicule par nos soins.

GROUPE

De 5 à 15 personnes

ENCADREMENT

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

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

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 VETEMENTS

- 1 chapeau, ou casquette, ou foulard
- 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 1 masque de ski utile en cas de mauvais temps (facultatif)
- 1 paire de gants chauds
- 1 paire de moufles chaudes de rechange à mettre au fond du sac (facultatif)
- Des tee-shirts en matière respirante à manches longues (1 tous les 2-3 jours) et 1 ou 2 à manches

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

courtes
- 1 veste chaude type polaire (voir 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 collant chaud ou caleçon long (type "Carline"). Ou bien 1 pantalon de montagne doublé (chaud). Combinaison de ski alpin à proscrire.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type "Goretex" (facultatif)
- Des sous-vêtements
- 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. Pour la randonnée proscrire absolument les bottes ou après-skis.
- 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 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 (dont serviette si nuit en gîte d'étape et/ou refuge)
- Boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- Des mouchoirs
- Du papier toilette
- 1 briquet
- 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 2,5m.
- 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

- 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
- Raquettes. Précisez-nous lors de votre inscription, votre poids et votre taille afin de vous fournir autant que possible, une taille de raquettes adaptée à votre morphologie
- Bâtons
- Matériel de sécurité (DVA, pelles, sondes)

AUTRES PRÉCISIONS

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

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

LE PRIX COMPREND

- L'accompagnement par un accompagnateur en montagne
- La pension complète en hôtel 4****
- Les transferts prévus au programme

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons (excepté quelques surprises !)
- Les assurances

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

LES PARCS NATURELS EN FRANCE ET ESPAGNE

Parc National, Parc Naturel Régional, Espace Naturel Sensible, Reserva Natural ...
Vous êtes sur le point de fouler l'un des espaces naturels protégés des Pyrénées. Mais savez-vous ce que cela signifie ?

De la prise de conscience de la perte alarmante du patrimoine naturel et de la biodiversité sont nées des résolutions au niveau des gouvernements visant à permettre à certains espaces naturels d'être préservés. C'est ainsi que sont apparus, partout dans le monde des Espaces Naturels Protégés.
L'UICN (Union Internationale pour la Conservation de la Nature) définit un espace naturel protégé comme « un espace géographique clairement défini, reconnu, consacré et géré, par tout moyen efficace, juridique ou autre, afin d'assurer à long terme la conservation de la nature ainsi que les services écosystémiques et les valeurs culturelles qui lui sont associées. »
En France comme en Espagne, on dénombre plusieurs déclinaisons d'espaces naturels protégés, mais leur raison d'être fondamentale correspond toujours à la préservation des caractéristiques écologiques du site.
Au sein de la chaîne pyrénéenne, on dénombre pas moins de 18 parcs d'importances régionales et nationales, qui s'ajoutent aux autres types d'espaces protégés, de taille plus réduite (Réserve de Biosphère, Arrêté de Biotope, ...). Leur statut, lié aux enjeux écologiques dont ils sont le théâtre, fait de ces espaces des lieux de prédilection pour des séjours de découverte du milieu naturel.

Parcs d'importance Régionale : 1-Aiako Harria. 2-Aralar. 3-Urbas Andias. 4-Valles Occidentales. 5-Sierra y Cañones de Guara. 7-Posets-Maladeta. 9-Alt Pireneu. 10-Cadí-Moixeró. 11-Zona Volcanica de Garrotxa. 13-Cap de Creus. 14-Vall de Sorteny. 15-Vall del Madriu-Perafita-Claror. 17-Pyrénées Ariégeoises. 18-Pyrénées Catalanes.

Il apparaît donc qu'un comportement adapté au milieu sensible se doit d'être observé afin de préserver le site. Ainsi, aux recommandations de respect valables en tout type de milieu s'ajoute une attention accrue concernant celui des formes de vie rencontrées et des cours d'eau :

- Un comportement calme est à observer afin de limiter le dérangement envers la faune présente. Une attitude menaçante envers tout animal est bien entendu à proscrire, et il en est de même concernant la cueillette de toute espèce végétale. Nombre d'entre elles sont par ailleurs protégées internationalement du fait de leur rareté ou de leur statut d'espèce menacée. Respectons-les !
- Les cours d'eau sont également d'une grande fragilité : de leur qualité dépend la vie qui les

entoure. Pensez à utiliser des produits (anti-moustique, cosmétiques, savons, ...) respectueux de l'environnement : après usage, leur vie se termine toujours dans les cours d'eau.

En résumé, dans un espace protégé, comme partout ailleurs : « seule l'empreinte de nos pas doit rester derrière nous ».
Pour en savoir plus sur les Espaces Naturels Protégés de France, leurs déclinaisons, et le règlement propre à chacun d'eux, consultez le site de l'INPN, l'Inventaire National du Patrimoine Naturel : https://inpn.mnhn.fr
Plus d'informations sur les Espaces Naturels Protégés d'Espagne : http://www.spain.info/

INFOS REGION

Le cirque de Gavarnie :
Mondialement connu, le cirque de Gavarnie est un grand site pyrénéen. Cette muraille calcaire constituée de plusieurs gradins, est couronnée de sommets prestigieux dépassant les 3000 mètres, tel le Taillon ou le Marboré. La grande cascade, haute de plus de 400 mètres, est la septième au monde. De tout temps, Gavarnie a attiré nombre de poètes, peintres, aventuriers et autres amoureux de la nature. Un site incontournable, où nous vous ferons découvrir le cirque sous ses plus beaux aspects.

Cauterets :

Massif essentiellement granitique, Cauterêts est un massif particulièrement riche, que recouvre en majeure partie le Parc National des Pyrénées. Cascades, forêts, vallons sauvages et grandes étendues de neige confèrent une grande diversité au massif, qu'il est toujours agréable de parcourir, tant en hiver qu'en été... Le massif est dominé par le Vignemale, plus haut sommet des Pyrénées « frontalières » qui frise les 3300 mètres d'altitude, où l'on trouve le plus grand glacier des Pyrénées. La face nord du sommet, est l'une des plus hautes et impressionnantes parois calcaires d'Europe ; on peut apercevoir ce cirque monumental en fond de vallée dès les abords du paisible Lac de Gaube.
Le granit recouvrant une large partie du massif, les lacs sont innombrables et prétexte idéal à bien des randonnées. La petite ville thermale est quant à elle le point de départ des télécabines montant au Cirque du Lys, station de ski alpin réputée notamment pour son enneigement exceptionnel et sa « cuvette magique ». Le tourisme de montagne estival, les propriétés thérapeutiques de ses eaux pour les cures d'automne, le ski alpin ou de fond -le Pont d'Espagne est un site de ski de fond exceptionnel- confèrent à cette petite ville montagnarde un dynamisme tout au long de l'année.

CARTOGRAPHIE

- Carte au 1/25000ème. IGN Top 25, 1748 ET
- Carte au 1/25000ème. IGN Top 25, 1748 OT
- Carte au 1/50000ème. Bigorre, Parc National des Pyrénées (n°4). Rando éditions.

BIBLIOGRAPHIE

- «Victor Hugo aux Pyrénées, ou la randonnée d'un poète » : Ed. Randonnée Pyrénéennes.

- « Gavarnie», d'Antonin NICOL.
- « Villages Toys en vallée de Barèges ». Col. Les 12 portes. Guides culturels pyrénéens.
- « Henri Fédacou raconte ». G.BUISAN. Ed. Cairn.
- « Parc National des Pyrénées ». C-M VADROT. Ed. Actes Sud
- « Marcher, méditer ». M. JOURDAN. Ed. Albin Michel

SUR LE WEB

- http://www.luz.org/