FICHE TECHNIQUE 2024 Espagne - Navarre

RANDONNÉE DANS LES BARDENAS REALES, LE DÉSERT DES PYRÉNÉES

6 jours – 5 nuits – 5 jours et demi de marche – *Randonnée Niveau 2*

Un désert unique en Europe, au pied des Pyrénées, entre Navarre et Aragon, inscrit « Réserve de la biosphère » par l'Unesco en 2000.

Situé entre Navarre et Aragon, le désert des Bardenas Reales est une région pittoresque et riche d'un important patrimoine historique. Cheminées de fées, cathédrales de terre, canyons aux formes insolites survolés par de nombreux vautours, reliefs tabulaires ou ruiniformes, vastes plaines ouvertes et vierges de toute végétation, vous randonnerez dans ces espaces surprenants rappelant parfois les décors du Far West américain… Les Bardenas Reales sont une terre d'évasion par excellence ; un véritable dépaysement où l'étonnement et la curiosité sont inévitables. Au départ du village de Villafranca, votre voyage plonge dans l'Espagne authentique, Navarre, dans le seul désert d'Europe !

Au sud-est de la Navarre, le désert des Bardenas Reales, vaste zone de 42 000 ha entre Tudela et Carcastillo, offre des paysages uniques en Europe, caractérisés par une végétation particulière ainsi que par des formations rocheuses impressionnantes dues à l'érosion, phénomène ici récurrent. La Castildetierra en est la manifestation la plus emblématique. Sans oublier les massifs du Rallon et de la Pisquerra qui donnent véritablement au randonneur qui les parcourt l'impression d'évoluer dans des paysages mythiques de l'ouest américain comme Monument Valley.
Depuis l'année 2 000, les Bardenas sont inscrites comme Réserve de biosphère.

Les points forts de ce parcours

- Un désert aux portes des Pyrénées.
- Les randonnées sur les sites les plus emblématiques des Bardenas.
- Le repas « paëlla » et « tapas »
- Une hôtellerie qui ne manque pas de charme.
- Selon la période de départ et la météo du jour, découverte d'un ou plusieurs lieux typiques : une bodega, des mines de sel, des maisons troglodytes, etc…

PROGRAMME

Jour 1 : **Pau – Riglos – Aguarales de Valpaimas - Villafranca**

Accueil en gare SNCF de Pau à 9 heures par votre accompagnateur, puis transfert en Espagne par le tunnel du Somport. Pause « déjeuner » au village insolite de Riglos, situé au pied des immenses falaises roses et ocres qui s'élancent d'un seul jet à l'assaut du ciel, sur une hauteur de plus de 600 m ! Petite randonnée au pied de ces murailles impressionnantes dominé par le vol incessant des vautours. Continuation jusqu'au site des Aguarales de Valpamas pour une découverte des « Bardenas Reales en miniature ». Poursuite jusqu'au village de Villanfranca. Installation à l'hébergement (voir paragraphe Hébergement)

Transfert : véhicule privé, 5 heures environ.
Temps de marche : 2 à 3 heures environ.
Distance : 6 km environ.
Repas inclus : déjeuner - dîner.

Jour 2 : **Réserve naturelle du Vedado de Eguaras - Barranco Grande**

Départ de notre randonnée depuis la partie nord des Bardenas Blancas pour nous rendre dans la réserve naturelle du Vedado de Eguaras. Cette réserve naturelle est le seul secteur des Bardenas qui reste boisé de pins aux formes capricieuses et parfois endémiques telle que le pin de Yeuse. En son sein se cache le Castillo (château) de Penaflor (XII° siècle). Sublime découverte au détour du sentier... Les vestiges du château sont en équilibre spectaculaire sur un promontoire rocheux et domine encore majestueusement les alentours ; la légende dit que la princesse Blanca aurait été enfermée par son époux en raison de ses nombreuses infidélités. Ascension ensuite de la Punta de la Estroza (462 m), immense plateau survolé par les vautours, belvédère fabuleux sur les vastes plaines et ravins de la Blanca Baja ainsi que sur les reliefs tourmentés de la Blanca Alta. Descente dans le Barranco Grande à la découverte des falaises de terre aux formes tourmentées et des dédales de corridors… Ambiance grandiose !!

Transfert : véhicule privé, 2 x 45 minutes environ.
Temps de marche : 5 heures 30 environ.
Dénivelé positif : + 200 m.
Dénivelé négatif : - 200 m.
Distance : 15 kms environ.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 3 : **Réserve Naturelle de Rincon del Bu - Balcon de Pilatos (465 m)**
Découverte de la partie sud des Bardenas Blancas, dans la Réserve Naturelle de Rincon del Bu. Par un enchaînement de canyons aux couleurs roses, ocre et gris où le vol incessant des vautours ajoute aux décors une ambiance particulière, ascension du Balcon de Pilatos, sommet insolite qui offre une vue imprenable sur l'ensemble du désert, véritable steppe de l'Arizona. Descente ensuite par la « vallée de la Lune » et découverte du canyon de Valfondo, superbe labyrinthe bordé par des parois de terre.
Temps de transfert : véhicule privé, 2 x 40 min environ.
Temps de marche : 5 heures 30 environ.
Dénivelé positif : + 360 m.
Dénivelé négatif : - 360 m.
Distance : 17 km environ.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 4 : **Tripa Azul (630 m)**
Départ pour la partie sud-est des Bardenas, sur le chemin de transhumance utilisé depuis la nuit des temps, « la cañada Real de les Roncalles » puis, parmi les roches ocre des falaises un petit sentier s'insinue dans les parois pour atteindre les ruines du château de la Estaca, point stratégique utilisé autrefois pour surveiller les environs… poursuite par la crête, sur une arête d'argile et de marne… les points de vue et les paysages y sont grandioses et de toute beauté ! Les falaises, selon l'inclinaison du soleil, laissent admirer leurs marbrures aux différents tons de rose, de gris d'ocre et de bleu ! Quant aux points de vue, il offre l'intégralité des Bardenas Blancas avec ses canyons, ses formations géologiques tourmentées, ses zones de maquis et ses champs agricoles colorés aux formes biscornues…
Temps de transfert : véhicule privé, 2 x 40 minutes environ.
Temps de marche : 4 heures environ.
Dénivelé positif : + 300 m.
Dénivelé négatif : - 300 m.
Distance : 12 km environ.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 5 : **Formations géologiques exceptionnelles des Bardenas Blancas – Vallées de la Ralla**

Journée de découverte des formations géologiques particulières des Bardenas Blancas … Castildetierra, monolithe incomparable et emblème de ce désert ; Cabezo de las Cortinillas, vaste plateau de grès qui domine un des territoires les plus beaux et caractéristiques des Bardenas ; dédales de dunes d'argiles entrecoupées de canyons secs ; et autres lieux phares et insolites des Bardenas Blancas.
Selon la période de départ, il sera effectué la vallée de la Ralla avec le massif du Rallon et de la Piskerra et leurs dédales de dunes d'argile.
Temps de transfert : véhicule privé, maximum 2 heures sur la journée, mais entrecoupées de plusieurs arrêts. Si Vallée de la Ralla alors 2 x 50 min.
Temps de marche : 4 heures environ. Si vallée de la Ralla, 5 heures 30 environ.
Dénivelé positif : + 150 m.
Dénivelé négatif : - 150 m.
Si Vallée de la Ralla, + et – 250 m.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 6 : **Village et castillo de Olite ou Menhirs de Aoiz et lac de Itoiz – St Jean Pied de Port – Pau**

En période hivernale, visite libre du village semi-médiéval semi-renaissance de Olite Avec visite facultative à votre charge du Château Royal de Olite. Magnifique village de réputation nationale, Olite fait partie intégrante de l'Histoire espagnole. A découvrir…En été, en raison des fortes chaleurs, il sera privilégié une petite randonnée au départ de Aoiz à la découvert des menhirs millénaires et pour admirer le panarama sur le lac de Itoiz. Continuation ensuite par le célèbre col de Roncevaux et l'Abbaye du même nom, étape majeure du Chemin de St Jacques de Compostelle, pour atteindre le charmant village médiéval basque de St Jean Pied de Port. Découverte de ce village à la réputation mondiale, et poursuite jusqu'à Pau. Arrivée prévue vers 17h00.
Temps de transfert : véhicule privé, 4 heures environ
Temps de marche et visite : 3 heures environ.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner.
Repas non inclus : dîner.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction (15/11/23) ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Nos guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas si chacun garde sa bonne humeur.

Les heures de marche s'entendent sans les arrêts compris et sont strictement indicatives. Suivant les conditions météorologiques, suivant le niveau des participants ainsi que parfois l'état du terrain (boue, neige etc), ces temps de marche peuvent varier à la hausse ou à la baisse.

En raison des risques et des imprévus techniques, climatiques ou autres pouvant intervenir directement ou indirectement sur votre séjour, Viamonts ou son représentant durant le séjour se réserve le droit de modifier l'itinéraire, la succession des étapes, voire d'annuler certaines prestations du programme, notamment si des conditions particulières mettent en cause la sécurité du groupe ou d'une seule personne. Faites nous confiance, ces modifications sont faites dans votre intérêt ou pour votre sécurité.

Le trekking, la randonnée, c'est une passion, un état d'esprit... L'imprévu fait partie intégrante de cette éthique du voyage : "sortir du programme" prévu, l'espace de quelques temps, afin de vous faire vivre quelque chose d'inattendu et pourtant de typique ou authentique nous semble incontournable... Chez Viamonts trekking, nous cultivons cet état d'esprit : vivre une fête traditionnelle ou autre évènement qui se déroule au village voisin de notre lieu d'hébergement, être invité chez l'habitant alors que nous devions passer notre chemin, observer un animal rare et le suivre un moment... Tous nos guides sont à l'affût de ces petits moments exceptionnels qui vous feront vivre encore plus intensément votre voyage... C'est aussi pour cela que vous aimez le trekking et la randonnée, que vous aimez sortir des « sentiers battus »!! ...

LA RÈGLEMENTATION DANS LES BARDENAS

Dès le mois de février, l'accès à certaines zones des Bardenas est interdit. Cette interdiction peut s'étendre jusqu'à début septembre. Elle est renouvelée chaque année. Les sites visés par l'interdiction se situent dans la ZEPA de la Bardena Blanca (Zone spéciale de protection des rapaces et des oiseaux des steppes), communément appelée « Vallée de la Ralla ».
L'interdiction a été décidée par le Parc Naturel en vu de protéger la nidification de nombreuses espèces d'oiseaux classés « protégés ».

L'itinéraire du jour 5 sera adapté à cette règlementation.

L'accès aux Bardenas est autorisé de 8h00 à une heure avant le coucher du soleil. Durant la nuit aucune présence touristique n'est autorisée.

INFORMATIONS TECHNIQUES ET PRATIQUES

LE NIVEAU PHYSIQUE

Randonnée Niveau 2 : Une randonnée de niveau 2 est accessible à toute personne effectuant environ 1 séance de sport par semaine en complément d'avoir l'habitude de marcher.
Le type de terrain sur lequel s'effectue les randonnées peut être varié : pistes, chemins, ou encore sentiers.
Occasionnellement, il peut y avoir quelques cheminements rocailleux. Cela ne rend pas pour autant la randonnée plus difficile, en revanche, elle vous demandera un peu plus de vigilance et d'attention.
En cas de mauvaise météo, une modification de l'itinéraire pourra être proposée par le guide bien que cela ne représente pas une obligation.
Le temps de marche est généralement compris entre 4 et 6 heures de marche par jour.
Le nombre de kilomètres peut varier entre 8 et 17 km selon la nature du terrain (plat ou montagne ; beaucoup de pistes ou beaucoup de sentiers ; etc…).
La vitesse de marche sera d'environ 3,5 km par heure sur du plat ; + 250 m par heure à la montée ; - 350 m par heure à la descente.
Le dénivelé positif journalier ne dépasse pas les 650 m par jour.
L'amplitude horaire : les départs en randonnée se font généralement entre 08h30 et 09h00, et l'arrivée à l'hébergement du soir sera vers 17h30 - 18h00. Ce qui fait une amplitude horaire suffisamment large pour prendre le temps de progresser plus lentement que la moyenne annoncée sur une portion de sentier moins facile, pour s'arrêter regarder une fleur endémique ou la sieste des marmottes, pour contempler un paysage ou se rafraîchir près d'une cascade, pour visiter un village que l'on traverse ou écouter l'histoire que vous conte votre guide, …
Quelques précisions concernant cette randonnée : En cas de départ entre mi-juin et fin août, il sera privilégié un départ TRES matinal (vers 06h00 – 06h30), pour un retour à l'hébergement vers 13h00-14h00, afin de marcher plutôt « à la fraiche » et ne pas se retrouver à marcher sous les très fortes chaleurs estivales. Le petit-déjeuner sera pris dans le désert, vers 09h00, et le déjeuner sera pris de retour à l'hébergement, au frais. L'après-midi sera consacrée à une sieste, avant de ressortir ensuite pour une visite plus culturelle, pour aller à la piscine municipale, ou pour découvrir un lieu singulier de cette destination, comme par exemple la cave à vin Marquès de Montecierzo, la fabrique de balais Mendi, les mines de sel de Valtierra, les maison troglodytes de Arguedas, le cœur de ville historique de Tuleda, …

Sur ce séjour, le cheminement s'effectuera entre piste et sentiers. Le sol est généralement dur et sec (sauf exception) et l'accroche est donc facile.
Vous allez approcher, de temps à autre et si vous le souhaitez, d'une falaise pour un beau point de vue impressionnant. Cela reste facultatif, le risque de vertige peut donc être limité. Seule la journée à Tripa Azul nécessite de côtoyer durant 1 heure une falaise, mais le cheminement peut également se faire à distance des abords pour ceux ayant des problèmes de vertige.
En cas de pluie, le sol argileux s'avérera particulièrement boueux, en collant aux chaussures. Dans ce cas, le cheminement pourra être modifié notamment si un canyon devenait trop « aquatique », empêchant alors la progression. Un détour pourra être fait, ou une modification de la journée sera effectuée. Ces cas restent toutefois assez rares.
Hormis 2 descentes un peu raides mais très très courtes (la partie vraiment raide ne faisant que 15 à 20 m de distance sur chacune d'elles), sinon nous n'avons pas relevé d'autre difficulté sur cet itinéraire compte tenu du niveau annoncé.

PETITS CONSEILS

Nous accueillons beaucoup de randonneurs qui n'ont pas eu le temps de s'entraîner avant de venir et beaucoup souffrent de courbatures, tendinites et autres petites misères qui gâchent un peu ou beaucoup leur séjour.

Vous n'avez pas le temps de faire du sport, alors sur votre trajet pour aller travailler, vous pouvez monter et descendre les escaliers à pied au lieu de prendre l'ascenseur.

Dès que les beaux jours arrivent, vous pouvez vous lever 1/2h plus tôt et descendre à la station précédente pour continuer à pied ou faire l'inverse le soir.
Mais surtout habituez-vous à boire au moins 1,5 l d'eau pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas. Progressivement vous passez à 2 litres, ainsi pendant la randonnée vous boirez 3 à 4 litres d'eau et vous n'aurez ni courbatures ni tendinites : Essayez, cela ne coûte rien et c'est tellement mieux que d'avaler des anti-inflammatoires et des antalgiques.

En langage de montagnard on indique le niveau d'une randonnée en heure de marche mais aussi en dénivelée. La dénivelée est la différence d'altitude entre le point de départ et le point d'arrivée. Moins la pente est raide sur le terrain et plus il faudra compter de temps pour effectuer le dénivelé positif indiqué. Par exemple, un dénivelé positif de 500 m en terrain plat demandera plus de temps qu'un dénivelé de 500 m en terrain pentu… ces paramètres sont à prendre en compte lorsqu'on regarde le niveau d'une randonnée…

LE NIVEAU PSYCHOLOGIQUE

Nous ne pouvons malheureusement pas assurer le beau temps… et il arrive que la météo soit farceuse. Ne faites pas chuter votre moral en même temps que la pluie et ne vous laissez pas assombrir par un ciel gris particulièrement bas.
Cela fait parti du voyage … le trek c'est aussi ça… Laissez-vous imprégner par une ambiance … différente ! …

Vous allez vivre durant 6 jours avec des personnes que vous ne connaissez pas et dans un environnement qui ne vous est pas habituel. Essayez d'être tolérants face à certains comportements ou certaines situations et gardez votre bonne humeur. Vous profiterez mieux ainsi de vos vacances. Toutefois, en cas de difficultés persistantes, n'hésitez pas à parler avec votre accompagnateur, sa position peut aider à résoudre les conflits et favoriser votre approche du milieu et/ou du groupe.

L'HÉBERGEMENT

5 nuits à la Hospederia de ALESVES, en chambre double standard avec salle de bain privative. L'hôtellerie a été construite au 19ème siècle dans la continuité d'un couvent de carmélites. Il s'agissait d'un collège adjacent au couvent.
La décoration est simple bien que de style un peu « cosy – contemporain », où le bois ancien tient une place dominante. Les chambres offrent un mélange de meuble en bois massif et d'une décoration plutôt contemporaine.
Wifi dans tout l'hôtel (mais passant irrégulièrement dans les chambres), ascenseur, terrasse ombragée (ou ensoleillée), coin salon, restaurant réservé aux clients de l'hôtel, sont les services disponibles au sein de ce petit hôtel au fonctionnement de type « cosy ».

Disposant de seulement 11 chambres, dont plusieurs matrimoniales, cet hébergement reste de très petite capacité. N'hésitez pas à réserver vite si vous aviez des besoins particuliers (chambre triple par exemple).
Site internet : www.hospederiadealesves.com

LE PORTAGE DES BAGAGES

Vous ne portez que vos affaires nécessaires à la journée dans votre petit sac à dos. Pendant la journée vos bagages restent dans les hébergements.

LES TRANSFERTS

De la gare de Pau jusqu'à l'hébergement et sur tous les transferts nécessaires au déroulement normal du séjour, un minibus 9 places assurera les déplacements. Il sera conduit par votre accompagnateur. En cas de départ en tout petit groupe, le véhicule pourra être modifié pour s'adapter au mieux au nombre de participants et aux disponibilités des véhicules. En cas de départ en groupe supérieur à 8 participants, il sera mis à disposition du groupe soit un véhicule de capacité supérieure avec un conducteur « transport en commun » qui pourra être ou non votre accompagnateur ; soit un 2ème véhicule dont la taille sera adaptée au nombre de participant complémentaires avec un 2ème conducteur. Ce 2ème conducteur n'est pas un accompagnateur, il n'aura que la responsabilité de vos transferts.

L'EAU ET LA NOURRITURE

Pour l'eau, vous disposez du contenu de votre gourde. Pensez à la remplir chaque matin dans votre hébergement. Vous pourrez acheter de l'eau minérale si vous le souhaitez. Soyez vigilant quant à votre consommation : il n'y a pas d'eau dans les Bardenas ! Selon votre période de départ, il est parfois nécessaire de prévoir des contenants jusqu'à 3 litres d'eau par jour.
Les petits-déjeuners sont pris à l'hébergement. Ils sont copieux, avec du sucré et du salé. Le service est fait à table ou en buffet, selon le nombre de convives présents chaque matin. Ils seront l'occasion de déguster quelques produits artisanaux typiquement espagnols. En été, ils seront pris dans le désert, avec un choix moindre de produits mais permettant à chacun de se rassasier.

Les pique-niques sont préparés, selon les jours, par votre accompagnateur ou remis par l'hôtelier. Ce sont des pique-niques individuels ou communs qui seront répartis entre tous les participants chaque matin. Ils sont composés de produits frais et seront également l'occasion de découvrir des produits locaux.
Pour limiter les déchets, les hébergeurs ne fournissent plus de boîtes plastiques pour mettre les salades individuelles du pique-nique : veillez donc à glisser dans vos bagages une boîte plastique hermétique et une cuillère !
C'est votre guide qui décide de l'endroit pour la pause repas.
Les dîners seront pris au restaurant de l'hébergement. Ils seront l'occasion de découvrir des plats typiquement régionaux et de qualité soignée. C'est un menu qui vous sera présenté chaque jour et qui devra être choisi le matin pour le soir même. Il y aura 1 premier plat à choisir parmi 3 propositions, et 1 deuxième plat à choisir, toujours parmi 3 propositions. Seul le dîner « paëlla » et le dîner « tapas » ne vous laisseront pas de choix possible. Si vous êtes végétarien, allergique aux crustacés, ou tout autre régime particulier, veuillez le signaler OBLIGATOIREMENT lors de l'inscription ou au plus tard 8 jours avant le départ.
Les boissons ne sont pas incluses aux menus. Elles restent donc à votre charge si vous souhaitiez du vin durant les repas.

L'ÉQUIPE QUI VOUS ACCOMPAGNE

Sur le terrain, la personne qui vous accompagne durant tout votre séjour est un Accompagnateur en Montagne connaissant parfaitement le terrain ; il vous conseillera et vous fera découvrir ce désert.
Il mettra tout en œuvre pour vous permettre de découvrir cette région. Ouvert à toutes les discussions, il se fera un plaisir de répondre au mieux à vos interrogations. Mais n'oubliez pas que les accompagnateurs en montagne sont des hommes de terrain avant tout ; leur formation porte d'abord sur les aspects sécuritaires de la gestion d'un groupe dans les différents milieux naturels où vous allez évoluer.
Ils n'ont pas reçu de formations « poussées » sur les aspects culturels, géologiques, botaniques et autres ; n'attendez donc pas d'eux des explications scientifiques ou historiques très approfondies sur la région que vous traverserez.

RENDEZ-VOUS ET DISPERSION

Rendez-vous : le dimanche matin du jour 1 à 9 heures en gare SNCF de Pau.
Dispersion : le jour 6 au même endroit en fin d'après-midi aux alentours de 17 heures.

Soyez habillé en tenue de randonnée, il n'y aura pas de lieu propice pour se changer juste avant de démarrer la marche.
De même, vous devez arriver avec votre gourde PLEINE ! Il n'y a pas de lieu pour la remplir et le robinet disponible à la gare SNCF de Pau n'est pas très engageant !!

Si vous désirez arriver la veille du départ de la randonnée, nous pouvons réserver pour vous une chambre d'hôtel proche de la gare. Nous le signaler lors de votre inscription.

LE PRIX

Le prix comprend

L'encadrement par un accompagnateur en montagne.
Les transferts du lieu de rendez-vous du 1er jour jusqu'au lieu de rendez-vous du jour 6.
L'hébergement, base chambre double ou twin standard.
Tous les repas du pique-nique de jour 1 jusqu'au pique-nique du jour 6.

Le prix ne comprend pas

Les boissons.
L'assurance individuelle.
Les frais de dossiers (18 € par personne, par famille ou par couple).
Les entrées dans les monuments.
D'une manière générale tout ce qui n'est pas mentionné dans « Le prix comprend ».

OPTIONS

Option chambre individuelle : 170 €.
Nuit supplémentaire à Pau en BB : nous en faire la demande lors de votre inscription. Elle sera facturée au prix net + 10 € de frais de réservation par chambre.

LES FORMALITÉS DE POLICE ET DE DOUANE

Pour les ressortissants européens, une carte nationale d'identité en cours de validité est obligatoire.

Ne prenez pas en compte le fait qu'en France les cartes d'identité sont considérées comme valables 5 ans après la date d'expiration ; ce n'est pas le cas dans les autres pays. Il faut vraiment donc une pièce d'identité en cours de validité.

GROUPE

Départ assuré à partir de 5 participants.
Groupe limité à 15 personnes.

SANTÉ

Vaccin obligatoire : aucun.
Vaccins recommandés : les habituels à savoir diphtérie/tétanos/polio ; hépatites A et B.

Il est recommandé de faire appel à votre médecin traitant pour établir avec lui une pharmacie de voyage adaptée à votre cas personnel et à votre destination.

N'oubliez pas de vous procurer la carte européenne d'assurance maladie, à demander au moins 15 jours avant votre départ auprès de votre caisse d'assurance maladie.

Compte tenu de l'éloignement de tout centre de secours, nous vous recommandons de partir en bonne santé.

TROUSSE MÉDICALE DE VOYAGE

Cette liste est à adapter et à faire prescrire en fonction de vos besoins personnels et de votre destination par votre médecin traitant.

PETIT MATÉRIEL DE SOINS ET PANSEMENTS

Petits pansements, compresses stériles, sparadrap, stéristrip…
Antiseptique (type Septéal, Diaseptyl…).
Collyre (type Dacryoserum, Biocidan, Opticron…).
Pansements hémostatiques (type Coalgan).
Crème de protection solaire écran total et traitement des coups de soleil (type Biafine).

CALMER LA DOULEUR ET LUTTER CONTRE LA FIÈVRE

Paracétamol : Doliprane, Dafalgan, Efferalgan etc.…
Anti-inflammatoires : Voltarène, Advil, Nureflex…
Antispasmodiques : Spasfon Lyoc, Débridat, Viscralgine…
Douleurs gastriques : Maalox, Gaviscon…

MÉDICAMENTS À VISÉE DIGESTIVE

Antidiarrhéiques : Lopéramide, Imodium, Arestal…
Pansements coliques : Smecta…
Contre les nausées et les vomissements : Primpéran, Vogalène, Motilium…

ANTIBIOTIQUES

Infection ORL ou respiratoire : Amoxicilline (Clamoxyl, Augmentin) ou Macrolides.
Infection urinaire ou diarrhée fébrile : Noroxine (mais risque de photosensibilisation).

TRAITEMENT DES ALLERGIES

Antihistaminiques : Clarityne, Zyrtec, Aérius…
Broncho dilatateurs : Ventoline.
Corticoïdes : Solupred, Cortancyl…

TRAITEMENT DE L'EAU

Nous vous recommandons, pour éviter des désagréments, de ne consommer l'eau des torrents ou des puits qu'après l'avoir traitée (environ 1 heure avant de la boire suivant le médicament que vous utilisez). Vous devrez donc vous munir de pastilles pour purifier l'eau de type Hydroclonazone ou Micropur : Les 2 sont très efficaces, mais le Micropur, bien qu'un peu plus cher, ne donne pas de goût à l'eau.

CONTRE LES MOUSTIQUES

Si vous êtes sensibles aux piqûres des moustiques, nous vous conseillons de prévoir le nécessaire, plus particulièrement pour les soirées du mois de juillet, sous forme d'une action mécanique :

- Une lotion répulsive : akipic, cinq sur cinq, …
- Une crème apaisante : apaisyl, desensilium,…

Mais il existe actuellement de nombreuses autres solutions anti-moustiques en pharmacie : bracelets, huiles essentielles, ultra-sons, etc….

VOS BAGAGES

Il vous faut prévoir un sac à dos de 25 à 35 litres pour la journée et comportant le matériel suivant :

- Une polaire bien chaude (selon période de départ : il peut faire froid de mi-novembre à fin février surtout lorsque le Cierzo souffle fort).
- Une cape de pluie.
- Une paire de gants (selon période de départ).
- Un coupe-vent.
- Une gourde, mais 2 c'est mieux car il n'y a pas d'eau dans les Bardenas.
- Un couteau.
- Des lunettes de soleil.
- Un chapeau ou casquette.
- Un bonnet (selon période de départ).
- De la crème solaire et stick à lèvres écran total (OBLIGATOIRE !).
- Du papier toilette et un briquet pour le brûler SAUF à certaines périodes de l'année, où il sera préférable de ramener le papier toilette dans un sac poubelle.
- Des mouchoirs en papier.
- Votre pharmacie personnelle vue avec votre médecin. Voir ci-dessus à la rubrique « SANTÉ ».
- Un sac plastique pour protéger vos affaires d'un éventuel mauvais temps.
- Un petit sac plastique à fermeture hermétique (type sac de congélation) pour protéger vos papiers d'identité et votre argent.
- Un gobelet en plastique.
- Une boîte hermétique pour mettre les salades du pique-nique.
- Une cuillère.
- Un gel désinfectant pour les mains.
- Des bâtons de marche (facultatif).

Il faut prévoir les vêtements de marche suivants

- Une paire de chaussures de marche à tige montante (pour un bon maintien des chevilles) ou de type « trail » si vous êtes habitué(e) à faire du sport durant plusieurs heures.
- Un pantalon de randonnée.
- Un short.
- Une polaire légère.
- Des tee-shirts, chaussettes et sous-vêtements adaptés à l'activité « randonnée ».

Il faut prévoir dans un sac qui restera à l'hôtel tous les jours

- Une lampe de poche (avec piles de rechange).
- Des vêtements et sous-vêtements de rechange pour le soir à l'hôtel et dans le village.
- Une paire de chaussures adaptée pour le repos du soir.
- Des affaires de toilettes.
- Une copie de vos papiers (CNI, permis de conduire, …).
- Liste non exhaustive.

VOTRE SECURITÉ

Evitez d'emporter vos bijoux et des objets de valeur. Ne transportez jamais tout votre argent au même endroit sur vous ou dans vos bagages.
Gardez tous vos papiers (passeports, etc.…) toujours sur vous.
Lors des pauses évitez de vous déplacer pieds nus, mettez toujours des chaussures.

L'éloignement fréquent de tout centre de secours nous oblige à insister sur le fait qu'il faut que vous fassiez preuve d'une prudence particulière dans tous vos agissements entrepris au cours du voyage (baignade, escalade, monte d'animaux, etc.…). De même, vous devez toujours éviter de vous isoler du groupe (baignades, forêts…).

Si au cours du voyage vous ressentez une fatigue ou une douleur particulière, parlez-en dès qu'elle se manifeste à votre guide ou accompagnateur en toute franchise. Ce dernier pourra ainsi prendre en temps voulu les dispositions nécessaires.

Veillez à un lavage régulier et soigneux des mains avant chaque repas (hygiène très stricte des mains notamment au sortir des toilettes).

Evitez les baignades dans les eaux stagnantes (risques d'infection parasitaire).
Evitez de marcher pieds nus sur le sable et les sols humides.
Ne caressez pas les animaux que vous rencontrez.

BAIGNADE

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vous êtes seuls juges de l'opportunité d'une baignade ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.
Sur cette destination, les piscines municipales sont ouvertes de mi-juin à mi-septembre généralement. N'oubliez pas de prendre votre maillot de bain et un bonnet de bain au cas où l'organisation de la journée vous permettrait de prévoir du temps pour une baignade.

LA « POLITIQUE » DE *VIAMONTS Trekking* DANS LES BARDENAS

LE RESPECT

Partout où nous allons dans le monde, nous faisons le choix de travailler avec les autochtones et privilégions les petits organismes de manière à faire profiter les gens du pays de notre passage.

CÔTÉ ENVIRONNEMENT NATUREL

Le désert des Bardenas est un environnement à l'équilibre fragile ; Ne laissez rien de votre passage… Emportez tout : kleenex, papier toilette (ou brûlez-les) et déchets en tout genre. Nos guides et accompagnateurs, qu'ils soient étrangers ou français sont sensibilisés à ce problème. La réglementation est assez stricte, voir la rubrique « la réglementation dans les Bardenas ». Certaines zones, à certaines époques de l'année, sont interdites au public afin de ne pas perturber la nidification de certains rapaces ; de ce fait, certaines étapes seront remplacées par d'autres afin de ne pas déranger les oiseaux.

LES PHOTOGRAPHES

Vous pouvez prendre tout ce que vous voulez en photo, il n'y a aucun interdit. Pour les photos de personnes, les gens en général sont conciliants et acceptent avec plaisir d'être pris en photo, mais n'en abusez pas pour autant et n'hésitez pas, avant, à leur demander leur accord !

De plus, n'hésitez pas non plus à nous proposer vos plus beaux clichés, nous pourrons ainsi en faire paraître quelques-uns dans notre catalogue ou sur notre site, en mentionnant l'auteur, bien sûr… !!

QUELQUES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

POUR SE RENDRE EN GARE DE PAU

Vous arrivez en voiture depuis Toulouse ou depuis l'Ouest de la chaîne

- Prendre l'autoroute A 64 direction Tarbes/Lourdes/Saint Sébastien si vous venez de Toulouse ; ou direction Pau/Tarbes/Toulouse si vous venez de Bayonne. Vous pouvez aussi prendre la RN 117 jusqu'à Pau.
- Quitter l'autoroute à la sortie n°10 Pau Centre.
- Au rond-point à la sortie de l'autoroute, il faudra prendre tout droit en direction de Pau Centre et vous passerez 3 ronds-points, en continuant toujours tout droit.
- Au grand croisement suivant, vous prendrez alors sur la gauche. Vous continuerez sur ce boulevard, et vous apercevrez un peu plus loin des pannonceaux indicateurs vers la gare SNCF. Suivez les bien pour rejoindre la gare SNCF.

Vous arrivez en train

De nombreux trains desservent la gare SNCF de Pau.

Si vous désirez des informations sur les tarifs et horaires, appeler le 3635.

Vous arrivez par avion sur l'aéroport de Pau-Uzein

Prendre la navette (ou un taxi) pour se rendre à la gare SNCF de Pau.

Vous arrivez par avion sur l'aéroport de Tarbes/Lourdes
Prendre la navette (ou un taxi) pour se rendre à la gare SNCF de Tarbes. Se reporter aux informations ci-dessus « si vous arrivez en train ».

Si vous désirez arriver la veille du départ de la randonnée, nous pouvons vous réserver une chambre d'hôtel proche de la gare de Pau. Nous contacter.

LA MONNAIE

L'unité monétaire est l'Euros.
Les commerces acceptent la carte bancaire ; prévoir tout de même des espèces. Vous pourrez y acheter de l'eau minérale, des barres de céréales, cartes postales etc.

POUR TÉLÉPHONER

Votre téléphone portable ne passera pas partout ; il se peut même qu'il ne passe pas durant toute une journée. Eteignez le ; ne gaspillez pas les batteries ; vous n'en apprécierez que mieux le silence de la montagne et les sons naturels.

Pour appeler en France depuis l'Espagne :

Faire le 00 33 + le n° de votre correspondant sans le premier 0

Pour appeler l'Espagne depuis la France :

Faire le 00 34 + le n° de votre correspondant.

Pour appeler l'Espagne depuis l'Espagne :

Faire directement le numéro de votre correspondant.

ÉLECTRICITÉ

A l'hébergement, l'électricité est de 220 volts ; vous pourrez recharger vos portables et vos appareils photos. Les prises sont identiques aux prises françaises, à deux fiches rondes. Nous vous recommandons de prévoir une multiprise car il y a parfois peu de prises de courant dans une même chambre (et vous êtes de plus en plus équipé en électronique et parfois même en double exemplaires !!!).

LANGUE

En Espagne, dans la région de Navarre et de l'Aragon on parle généralement le castillan (l'espagnol). Le basque est également officiel dans la partie nord-occidentale de la Navarre.

LE CLIMAT

Dans les Bardenas Reales le climat est méditerranéen à tendance semi-aride à cause de la dépression de l'Ebre.
La randonnée dans les Bardenas Reales peut être pratiquée toute l'année.
De décembre à février, les températures peuvent être froides, notamment quand le vent souffle. C'est alors un vent froid, sec et fort. En revanche, le temps est très souvent beau. La neige est très rare et les températures descendent rarement sous les -4°c.

En juillet et août, les températures peuvent être TRES chaudes et dépassent régulièrement les 35°C voire les 40 °C à l'ombre, de plus la sècheresse est accentuée par un vent sec qui souffle en rafales, le Cierzo. Le circuit sera OBLIGATOIREMENT aménagé avec des départs avant 8 h et un retour vers 13 h. L'après-midi sera consacrée à d'autres loisirs comme la sieste, la baignade (prévoir le maillot de bain !!!), etc...

En mars, avril, novembre et début décembre : Les périodes les plus humides sont au printemps et à l'automne. Les pluies sont souvent brèves et puissantes, ce qui participe à l'érosion des sols.

GÉOGRAPHIE

Le désert des Bardenas Reales est une des plus vastes zones désertiques de l'Espagne, elle s'étend sur 42 500 ha. Il n'y a pas d'habitants dans cette zone et des pistes aux tracés archaïques font office de route. Cette région est très aride car dépourvue de cours d'eau. Elle s'étend de la ville de Tudela, en Navarre, jusqu'à Lérida en Catalogne. Le paysage est façonné par le vent et les pluies, ce qui créé des monolithes, orgues, ravins et autres sculptures naturelles remarquables.
Les Bardenas Reales sont divisés en 3 secteurs :

La Negra : Zone la plus méridionale du désert, elle se compose de collines et de hauts plateaux parmi les plus élevés du désert. Son point culminant est la Plana de la Negra, à 600 m d'altitude. On y trouve deux réserves naturelles : Las Caidas (1 929 ha) au Sud et El Rincon del Bu (460 ha) au nord.

La Blanca : Cette zone de 170 km^2 est située entre les hautes collines de La Negra et les falaises d'El Plano. La blanca Baja est la partie la plus basse du désert, elle se compose de nombreux ravins et est connue principalement pour la cheminée de fée Castil de Tierra. La Blanca Alta est un vaste plateau aux nombreuses collines tabulaires.

El plano : Vaste plateau parsemé de quelques collines et de cultures, c'est la partie la plus septentrionale du désert. On y trouve la réserve naturelle Vedado de Eguaras (500 ha) qui se compose de pinèdes peu denses et de terres cultivées.

LA FAUNE ET LA FLORE

La faune est adaptée à la vie difficile du désert des Bardenas ; on peut y trouver le lézard ocelot (gros lézard vert aux vives couleurs), la couleuvre bâtarde, toutes sortes de rapaces tels que le milan noir, l'épervier, le faucon et l'aigle royal ; sans oublier les charognards comme le vautour fauve et le percnoptère d'Egypte. Chez les mammifères, on trouve principalement le renard, le sanglier, le chat sauvage, le putois, la belette, le lièvre et le lapin. Le perdreau rouge, la perdrix grise, la gelinotte, la caille, la corneille et le grand corbeau ainsi que toutes sortes de petits passereaux qui habitent les grands espaces des Bardenas… rare mais présente, l'outarde habite les lieux.

La flore est représentée par une végétation de type méditerranéen ; on y trouve des bosquets de pins d'Alep et Carrasco, du genévrier, du romarin, du thym, de l'alfa et des ontinares.

BIBLIOGRAPHIE

« *Bardenas Reales, terre insolite* » de Fréderic Montcoqut aux éditions Lavielle.
« *Randonnées dans le désert des Bardenas à pied et à vtt* » de B. Chupin et H. François.
« Le désert des Bardenas Reales » de Frédéric Montcoqut aux éditions Lavielle.

CARTOGRAPHIE

Cahiers Pyrénéens, Bardenas – Miguel Angulo 1/35 000 – Sua Edizioak.
Carte au 1/50000ème « Bardenas » de Comunidad de Bardenas Reales de Navarra (vous ne la trouverez pas en France ; mieux vaudra l'acheter une fois sur place).

FICHE D'IDENTITÉ DU PAYS

Langues officielles : Espagnol
Capitale : Madrid
Plus grande ville : Madrid
Régime : monarchie parlementaire.
Chef de l'État : le roi Felipe VI, depuis juin 2014.
Superficie totale : 504 645 km²
Population totale : 46 507 760 habitants (2014).
Gentilé : Espagnol, Espagnole
Monnaie : euro
Indicatif téléphonique : 00 34
Domaine Internet : .es

PHOTOS

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD ou un quelconque support (clé usb ou fichier via wetransfer) de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc…).

EXTENSION

Vous désirez prolonger votre séjour en Espagne ?...
Vous désirez enchainer avec une autre randonnée ?...

Faites-nous part de votre projet lors de votre inscription ; nous aurons quelques « bons plans » à vous proposer.

LES SOUVENIRS QU'IL EST SYMPA DE RAMENER

Charcuterie.
Vins et fromages AOC.
Patxaran (liqueur du Pays basque fabriquée à partir de la macération de prunelles sauvages).

CONTACTS UTILES

Ambassade de France en Espagne
Calle Salustiano Olozaga
928001Madrid
+34 91 423 89 00

Ambassade d'Espagne à Paris
22, avenue Marceau
75381Paris Cédex 08
01.44.43.18.00

EN CE QUI CONCERNE L'ASSURANCE

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 le séjour ou le voyage.

Afin d'éviter d'être, comme souvent, sur-assuré, il est indispensable de bien vous renseigner auprès de vos assurances personnelles (carte bancaire, automobile, familiale, mutuelle, …) pour connaître vos réels besoins en assurance complémentaire.

Nous vous proposons ensuite plusieurs formules complémentaires, souscrites auprès de la compagnie d'assurance **ASSUREVER - COWEN** :

Option 1 : ANNULATION Confort : elle permet le remboursement des frais conservés par l'agence en cas d'annulation par le voyageur, entre la date de souscription du contrat et le départ du séjour, pour un motif entrant dans le champ d'application des garanties couvertes par l'assurance.
Son coût est de **4 %** du prix du séjour, avec un minimum de **25 €** par personne.

Option 2 : PROTECTION SANITAIRE : elle ne peut être souscrite qu'en complément d'une assurance « **multirisques** » couvrant l'annulation, l'assistance et le rapatriement (via votre carte bancaire, une mutuelle, etc…). Elle permet d'être couvert en cas de maladie (épidémie-pandémie) déclarée dans le mois précédant le départ ; en cas de refus d'embarquement suite à prise de température ou au résultat positif d'un test PCR à votre arrivée à l'aéroport ; en cas d'annulation par défaut de vaccination (épidémie-pandémie) faisant suite à un changement de loi soudain. Elle couvre également les frais d'hôtel suite à retour impossible lié à l'épidémie-pandémie ou suite à mise en quarantaine pour une durée pouvant aller jusqu'à 14 nuits ; elle couvre les frais médicaux et les frais de rapatriement médicaux ; etc… Elle est d'un coût de **2,5 %** du prix du voyage, avec un minimum de **25 €** par personne. Prévoir un supplément selon le coût des frais d'hôtels pour lesquels vous souhaitez être pris en charge (base de prise en charge à 80 € par personne et par nuit, mais extension possible à 150 € ou 300 € par personne et par nuit).

Option 3 : MULTIRISQUE Confort : elle couvre l'annulation, le retard aérien, les bagages, l'interruption de séjour, l'individuelle accident, la responsabilité civile privée à l'étranger, le retour impossible, le retour anticipé, l'assistance – rapatriement, et l'assistance voyage (exclusion : frais de recherches et secours).

Son coût est forfaitaire selon le prix du voyage :

Prix du voyage moyen et TTC par personne	Tarifs de l'assurance par personne
Jusqu'à 350 €	30 €
De 351 à 700 €	44 €
De 701 à 1200 €	59 €
De 1201 à 2000 €	78 €
De 2001 à 4000 €	94 €
De 4001 à 16 000 €	5 %

La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.

Au sein de l'option MULTIRISQUES Confort, il vous est proposé 3 options complémentaires :

Option 4 : GARANTIE DES PRIX : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre la hausse du prix du voyage suite aux hausses du coût du carburant, à la variation du coût des taxes et redevances, et à la variation du cours des devises. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **15 €** par personne.

Option 5 : SPORTS ET LOISIRS : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre les dommages au matériel de sport, l'interruption de l'activité sportive, les frais de recherche et de secours en mer et en montagne, et responsabilité civile sport. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **25 €** par personne.

Option 6 : PROTECTION SANITAIRE : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Il s'agit d'une couverture supplémentaire en annulation + assistance pour les maladies en cas d'épidémie ou de pandémie (voir détails sur l'option 2).
Elle est d'un coût de **40 % du montant de la prime d'assurance MULTIRISQUE Confort**, hors options.

Exemple : pour un séjour à 850 €, la prime d'assurance sera de 59 €, l'option PROTECTION SANITAIRE sera donc de 23,60 €.

Option 7 : COMPLEMENTAIRE CB : elle vient en complément d'une carte bancaire **HAUT DE GAMME** pour augmenter les garanties couvertes ou augmenter les plafonds de remboursement. Elle ne sera déclenchée qu'après traitement de la garantie par la carte bancaire.

Son coût est forfaitaire selon le prix du séjour :

Prix du voyage moyen et TTC par personne	Tarifs de l'assurance par personne
Jusqu'à 400 €	8 €
De 401 à 700 €	11 €
De 701 à 1500 €	21 €
De 1501 à 2500 €	34 €
De 2501 à 3500 €	50 €
De 3501 à 5000 €	68 €
De 5001 à 7000 €	94 €

La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information concernant les détails des garanties couvertes par ces assurances.
En cas de souscription à l'une d'elle, un document reprenant tous ces détails vous sera envoyé avec la confirmation de votre inscription.

POUR VOUS INSCRIRE

Vous disposez d'un bulletin d'inscription à la fin de notre brochure. Vous pouvez également le télécharger sur notre site Internet ou nous demander de vous l'envoyer par mail, fax ou courrier.
Pour être pris en compte, le bulletin d'inscription doit être accompagné du versement d'un acompte de 30% (par chèque, virement bancaire ou carte bancaire).

Vous avez aussi la possibilité de réserver votre voyage par internet avec un paiement 100 % sécurisé. Pour vous inscrire :

- Choisissez votre voyage, aller sur la fenêtre « dates et tarifs », sélectionnez la date de votre départ et cliquer sur « réserver »
- Indiquez le nombre de participants
- Indiquez vos options complémentaires (si vous en prenez)
- Indiquez vos coordonnées bancaires pour régler les 30 % d'acompte ou la totalité du voyage.
- Vous recevrez, suite à votre inscription un accusé de réception de votre règlement ; nous vous répondrons que votre transaction a bien été prise en compte.

Paiement de votre voyage possible en plusieurs fois sans frais ; nous consulter.

SUITE À VOTRE INSCRIPTION

Après inscription, nous envoyons un carnet de voyage pour préparer votre séjour. Vous y retrouverez les formalités de police, de santé, la pharmacie, la liste des bagages nécessaires et d'autres menues informations indispensables à la préparation de votre séjour.
Dans tous les cas, n'hésitez pas à nous contacter si vous aviez encore une question à propos de ce séjour et de cette destination à réception de ce carnet de voyage.

Certains d'entre vous (de plus en plus nombreux…) attendent que le départ sur une destination soit confirmé pour s'inscrire… ! Si vous attendez le dernier moment, 2 problèmes majeurs risquent de survenir :

- *Si tout le monde attend que le départ soit confirmé pour s'inscrire, il ne se confirmera jamais !!...*
- *Avec une inscription tardive celle-ci peut vous être refusée car l'hébergement ou l'aérien est complet. Si toutes les options que nous avons posées sont complètes et qu'il reste tout de même des places dans l'avion, vous risquez de voir le prix aérien grimper en flèche (parfois plus du triple !!...) et de ce fait, venir augmenter le prix du séjour.*

ALORS NE TARDEZ PAS … POSEZ VOS VACANCES ET INSCRIVEZ-VOUS… AU MOINS TROIS MOIS AVANT LA DATE DE DÉPART.

EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter absolument pendant ce séjour, faites appeler le numéro de téléphone que nous vous communiquerons sur votre carnet de voyage. Nous transmettrons les coordonnées pour vous joindre.

Nous espérons avoir répondu à toutes vos questions. Si ce n'était pas le cas, vous pouvez :

- **Nous appeler au : 05 61 79 33 49**
- **Nous demander par mail de vous rappeler sur votre téléphone**
- **Nous contacter par mail : info@viamonts.com**
- **Nous contacter via le site internet : www.viamonts.fr**
- **Ou encore nous écrire à :**

07 rue des Fossés
31800 SAINT-GAUDENS