FICHE TECHNIQUE 2023-2024 Espagne - Navarre

REVEILLON DANS LES BARDENAS REALES EN MAISONS TROGLODYTES

6 jours – 5 nuits – 4 jours de marche – *Randonnée Niveau 2*

Un réveillon en Espagne, dans les Bardenas Reales, au cœur des paysages insolites, dans une ambiance peu commune, avec des soirées en maisons troglodytes.

VIAMONTS Trekking (sarl vstm) Tél : 05 61 79 33 49 Mail : info@viamonts.com

Découvrez les Bardenas Reales, lors de ce réveillon en Espagne, au coeur de la Navarre authentique. Avec des décors rappelant l'Arizona, le désert des Bardenas Reales est classé depuis 2010 « Réserve de la Biosphère ». Cheminées de fées, cathédrales de terre, canyons tourmentés par les vents et les pluies, ce relief insolite sert de refuge aux nombreux vautours et rapaces que nous pourrons facilement observer durant les randonnées. Au retour des balades, vous serez hébergés en maisons troglodytes, ces anciennes demeures creusées dans le tuf, autrefois occupées par les autochtones. Elles sont aujourd'hui restaurées au goût du jour et vous permettront, dans une ambiance peu commune, de vivre un réveillon du Nouvel An quelque peu original, à l'espagnole (voir paragraphe « Boissons et nourriture ») !... sans compter la soirée « tapas » au cours de la semaine, au cœur du 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

Les randonnées sur les sites les plus emblématiques des Bardenas.
L'hébergement d'exception en maisons troglodytes.
Le dîner « tapas » au cours de la semaine.
Le dîner du Réveillon avec sa soirée conviviale.

PROGRAMME

Jour 1, le mercredi 27 décembre 2023 : **Pau – Valtierra**

Rendez-vous à 13 heures 30 à l'aéroport de Pau si vous en faites la demande, ou sinon à 14 heures 30 à la gare SNCF de Pau. Accueil par notre accompagnateur puis transfert en Navarre en traversant les Pyrénées du Nord au Sud … grandes variétés de paysages tout au long du transfert … Arrivée à Valtierra, aux portes des Bardenas Reales. Accueil et installation dans les maisons troglodytes.

Transfert : Véhicule privé, 3 heures 15 environ.
Hébergement : Maison troglodyte, base chambre double.
Repas inclus : Dîner.

Jour 2 : **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.

Transfert : Véhicule privé, 40 minutes environ.
Temps de marche : 5 heures environ.
Dénivelé positif : + 360 m.
Dénivelé négatif : - 360 m.
Distance : 15 km environ.
Hébergement : Maison troglodyte, base chambre double.
Repas inclus : Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner.

Jour 3 : **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 et des corridors aux formes tourmentées… Ambiance grandiose !!

Transfert : Véhicule privé, 40 minutes environ.
Temps de marche : 6 heures environ.
Dénivelé positif : + 250 m.
Dénivelé négatif : - 250 m.
Distance : 18 km environ.
Hébergement : Maison troglodyte, base chambre double.
Repas inclus : Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner.

Jour 4 : **Vallée de la Ralla, véritable labyrinthe de dunes d'argiles**
Au cœur des Bardenas, départ pour le canyon le plus caractéristique de ce désert insolite… La vallée de la Ralla… Celle-ci est emblématique tant pour ces 2 sommets d'exception, le Rallon (500 m) et la Piskerra (468 m), que pour son dédale de dunes d'argile qui compose un véritable labyrinthe… Un parcours d'exception, une journée inoubliable… Pour le dîner, « soirée tapas » au restaurant convivial de Arguedas ; dégustation de plats typiques de la Navarre et de l'Espagne en général.
Transfert : Véhicule privé, 1 heure environ.
Temps de marche : 6 heures environ.
Dénivelé positif : + 300 m.
Dénivelé négatif : - 300 m.
Distance : 18 km.
Hébergement : Maison troglodyte, base chambre double.
Repas : Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner.

Jour 5, le 31 décembre 2023 : **Tripa Azul (630 m)**
Depuis la partie sud-est des Bardenas, départ 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 marnes…Les falaises, selon l'inclinaison du soleil, laissent admirer leurs marbrures aux différents tons de rose, de gris, d'ocre et de bleu ! D'ici, l'intégralité des Bardenas Blancas est à vos pieds, avec ses canyons, ses formations géologiques tourmentées, ses zones de maquis et ses champs agricoles colorés… un véritable kaléidoscope de couleurs ! Repas et soirée du Nouvel An dans les maisons troglodytes avec cotillons... Une ambiance unique !
Transfert : Véhicule privé, 50 minutes environ.
Temps de marche : 4 heures environ.
Dénivelé positif : + 300 m.
Dénivelé négatif : - 300 m.
Distance : 12 km environ.
Hébergement : Maison troglodyte, base chambre double.
Repas inclus : Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner.

Jour 6, le 1er janvier 2024 : **Bardenas - Pau - Fin du séjour**
Transfert retour vers la France via le joli village médiéval de St Jean Pied de Port. Visite libre du village et continuation jusqu'à la gare SNCF de Pau ; arrivée prévue vers 16 heures.
Transfert : Véhicule privé, 3 heures 45 environ.
Temps de visite : 1 heure 30 environ.
Repas inclus : Petit déjeuner - Déjeuner.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction (18/08/23) ; 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 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 Trekking 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 »!! ...

INFORMATIONS TECHNIQUES ET PRATIQUES

LE NIVEAU PHYSIQUE

Randonnée Niveau 2 : Une randonnée de niveau 2 est accessible pour 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 10 et 17 km selon la nature du terrain (plat ou montagne, piste ou sentier).
La vitesse moyenne 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 600 mètres par jour.

Les départs en randonnée se font généralement vers 08h30 – 09h00, avec une arrivée à l'hébergement du soir vers 17h30. 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 visiter un village que l'on traverse, pour écouter les histoires du guide ou les anecdotes locales, etc…

Concernant l'hébergement sur ce type de séjour, en règle générale vous séjournerez dans un ou plusieurs hôtels tout au long de votre voyage, en base chambre double ou twin.

Certains hébergements pourront néanmoins être « rustiques » (auberge, gîte, chambre d'hôtes simples, refuges, campements aménagés,…), voire même ne proposer qu'une formule de dortoir. Ce choix sera alors fait uniquement pour prendre en compte l'isolement du circuit par rapport à de meilleures catégories d'hébergements.

Il est donc primordial de bien vérifier cet aspect pratique quand vous choisissez votre voyage.

Quelques précisions sur cette randonnée : Les jours 3 et 4 (Vallée de la Ralla et Barranco Grande) s'avèrent un peu plus long en distance que les autres jours, et avec davantage de portions sur sentiers que les autres jours. En temps normal, cela fait juste un temps de marche un peu plus long, sauf que parfois, lorsque le terrain est détrempé (après quelques épisodes pluvieux par exemple), le cheminement peut s'en trouver nettement plus éprouvant.
En cas de trop grande difficulté supposée par le guide compte tenu des conditions du terrain constaté les jours précédents, il pourra éventuellement prendre la décision d'écourter l'une ou l'autre de ces 2 journées (ou les 2) en changeant légèrement l'itinéraire prévu.
Toutefois ces 2 journées faisant partie des journées les plus insolites du séjour, il suffit parfois de se préparer psychologiquement à une journée plus longue, pour pouvoir bien la vivre sur le moment.

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 plus facilement 3 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.

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 en maisons troglodytes typiques des Bardenas à Valtierra en chambre double.

Situées à Valtierra (Navarre), à l'entrée du Désert des Bardenas, les Cuevas Bardeneras proposent 9 maisons troglodytes pouvant accueillir jusqu'à 52 personnes à raison de 2 ou 3 chambres doubles et une salle de bain par maison. La salle de bain sera donc à partager entre tous les locataires de la maison.
Ce complexe propose des appartements très singuliers et exclusifs ; un contact permanent avec la nature, en milieu rural et dans des logements bioclimatiques. Calmes, fonctionnelles, fraîches en été et chaudes en hiver, les maisons-grottes sont des logements idéals pour passer un séjour dans cette région peu ordinaire. Ces logements sont tous équipés d'une salle de séjour aves télévision satellite, 1, 2, 3 ou 4 chambres avec une salle de bain complète (linge de bain fourni) ; le Wifi est gratuit dans les zones communes. Terrasses, patio ou jardin ainsi que parking finissent de compléter la gamme des services que propose l'établissement.
Attention : Sur des hébergements troglodytes, l'intimité des chambres est limitée par certaines fermetures non hermétiques (portes intérieures remplacées par des rideaux) afin de permettre la circulation de l'air jusqu'au fond de la maison troglodyte. C'est donc une question de sécurité et de confort.
Site internet : http://www.lasbardenas.net

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 participants complémentaires avec un 2ème conducteur. Ce 2ème conducteur n'est pas un accompagnateur, il n'aura que la responsabilité de vos transferts.

LES BOISSONS ET LA NOURRITURE

Pour les boissons, 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. Dans ce cas, nous vous remercions de jeter les bouteilles vides dans les conteneurs de tri sélectif que vous trouverez à proximité de l'hébergement. En effet, les services d'entretien des hébergements ne sont pas là pour trier vos déchets, il vous appartient de faire ce geste pour l'environnement. Enfin, soyez vigilant quant à votre consommation d'eau : il n'y a pas de réapprovisionnement possible durant les journées de randonnées. Sur un départ à la fin décembre, il sera nécessaire de prévoir des contenants jusqu'à 2 litres par jour.
Pour votre toilette, l'Espagne (notamment le désert des Bardenas), étant un pays souffrant de sécheresse, mérite que l'on s'attarde sur quelques précautions à prendre par rapport à la dépense d'eau : nous ne saurions que trop vous recommander de bien penser à limiter votre consommation en eau, notamment lors de vos ablutions. Ainsi, n'oubliez pas de couper l'eau en vous brossant les dents ; à ne prendre qu'une seule douche par jour (c'est suffisant) ; etc….

Les petits-déjeuners sont pris à l'hébergement. Il s'agit d'un buffet, avec du sucré et du salé. Le matin du 1er janvier, c'est votre accompagnateur qui préparera le petit-déjeuner. Ce jour-là, le petit-déjeuner sera principalement sucré.
Les pique-niques seront préparés par votre accompagnateur. Il s'agit de pique-niques communs qui seront répartis entre tous les participants chacun matin. Ils sont composés de produits frais et seront également l'occasion de découvrir des produits locaux. C'est votre guide qui décide de l'endroit pour la pause repas.

Les dîners seront pris dans un restaurant au village voisin, à proximité de votre hébergement. Le déplacement jusqu'au restaurant s'effectuera en véhicule. Ils seront l'occasion de découvrir des plats typiquement régionaux. C'est un menu qui vous sera présenté chaque jour, composé de 2 plats et 1 dessert. Du vin est inclus dans le menu. La « soirée tapas » se déroulera dans le même restaurant ; vous y dégusterez quelques spécialités de tapas de la région mais aussi de l'Espagne en général, le tout dans une ambiance vraiment authentique des Bardenas.
Le repas ainsi que la soirée de réveillon se déroulent dans une salle de restauration elle-même troglodyte et décorée pour la circonstance.

A partir de 20h30, un apéritif vous est servi : vous pourrez déguster cava (vin mousseux produit en Catalogne et autour de Valence), bière ou vins de garde crianza locaux de la Rioja et de Navarre (vins de minimum 2 ans, vieillis en fûts de chêne minimum 6 mois voire minimum 12 mois pour ceux de La Rioja), le tout accompagné de tapas maison.

Vers 21h30, un repas de gourmet dont Pantagruel serait digne, composé de pas moins de 3 entrées et 2 plats, qui vous emmènera découvrir la région et l'Espagne à partir de plats typiques et originaux :

Cœur de jambon ibérique Bellota (porc lourd de race ibérique nourri au gland sur des pâturages naturels et sauvages).
Crevettes sauvages.
Pouce-pieds accompagnés d'autres crustacés.

Salade de cardon rouge de Valtierra.
Cocochas de morue (plat typique de la côte basque, à base de mentons de poissons, à découvrir !)
Salade de chicorée de Navarre.
Agneau des Bardenas, à la chilindron.

Fruits glacés.
Mignardises et Turon.
Raisins du Nouvel An.
Digestif.

Feu d'artifice, cotillons et boissons rafraîchissantes.
A partir de 1 heure du matin, ceux qui le souhaite pourront poursuivre la soirée en allant danser dans les bars du village.

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 mercredi 27 décembre 2023 à 14h30 à la gare SNCF de Pau.
Si vous arriviez à l'aéroport de Pau, nous pouvons passer vous chercher. Nous le signaler à l'inscription.

Dispersion : Le lundi 1er janvier 2024 au même endroit dans l'après-midi, vers 16h00.

LE PRIX

Le prix comprend

L'encadrement par un accompagnateur en montagne.
Tous les transferts nécessaires à la réalisation du programme depuis le lieu de rendez-vous jusqu'à retour au même endroit.
L'hébergement tel que mentionné, en base chambre double ou twin standard.
Tous les repas du dîner du jour 1 jusqu'au pique-nique du jour 6.
Repas du réveillon et les boissons mentionnées dans le programme pour ce soir-là.

Le prix ne comprend pas

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

OPTIONS

Option chambre individuelle : 280 €.

LES FORMALITÉS DE POLICE ET DE DOUANE

Pour les français, un passeport ou une carte d'identité en cours de validité est exigé, encore valable à votre retour en France. Pour les autres nationalités, consultez votre consulat.

Ne prenez pas en compte du 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.

SANTÉ

Vaccins obligatoires : Aucun

Vaccins recommandés : vaccins habituels : Diphtérie/Tétanos/Polio ; Hépatite 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.

De façon à ne pas faire l'avance des frais médicaux si toutefois vous aviez besoin de soins, nous vous conseillons de demander avant le départ (15 jours) à la sécurité sociale, une carte européenne ou une attestation européenne.

Dépliant de votre assurance voyage « Européenne d'assurance » reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nous) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + n° de téléphone).

Si durant votre séjour vous ressentez une fatigue ou une douleur particulière, n'hésitez pas à en parler à votre accompagnateur. Il pourra ainsi prendre les dispositions nécessaires notamment du fait de l'éloignement des centres de secours.

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

Un gel désinfectant pour les mains.
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).
Pensez à vous munir d'un nécessaire pour soigner les ampoules… Cela peut arriver à n'importe qui : le pli d'une chaussette mal enfilée, les chaussures mal lassées, un pied gonflé par la chaleur ou une marche prolongée, … peuvent provoquer des ampoules. La double peau type Compeed© est très efficace, demandez conseil à votre pharmacien.

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

Sur les Bardenas, il est très fortement déconseillé de s'approvisionner en eau durant les randonnées. Prévoir suffisamment de contenants pour emporter l'eau nécessaire sur la journée entière. En Espagne, l'eau du robinet est déclarée potable même si elle a parfois un goût désagréable.

PROTECTION CONTRE LES MOUSTIQUES

En décembre, généralement, il n'y a plus de moustiques. Si toutefois vous y étiez plus particulièrement sensibles, vous pouvez vous munir :

- de répulsifs contres les moustiques : bracelet anti-moustiques ; émetteur d'ultra-sons (le plus efficace à notre avis. On le trouve dans certains magasins spécialisés nature, mais aussi dans les magasins de chasse-pêche) ; huiles essentielles de citronnelle ; spray ou vaporisateur anti-moustiques ; …
- de la crème apaisante en cas de piqûres.
- Des granules homéopathiques d'Apis Melifica contre les démangeaisons.

L'accompagnateur dispose d'une pharmacie de première urgence ; néanmoins, chaque participant doit disposer de sa propre pharmacie pour les « petits maux quotidiens ».

VOS BAGAGES

Il vous faut prévoir un sac à dos de 25 à 35 litres pour la journée dans lequel vous pourrez mettre :

- Une polaire bien chaude (il peut faire froid en décembre quand le vent souffle).
- Une cape de pluie.
- Une paire de gants (il peut faire froid en décembre quand le vent souffle).
- Un coupe vent.
- Une gourde, 2 c'est mieux car il n'y a pas d'eau dans les Bardenas.
- Un couteau.
- Des lunettes de soleil.
- Un bonnet (il peut faire froid en décembre quand le vent souffle).
- De la crème solaire et stick à lèvres écran total (conseillé même en décembre !).
- Du papier toilette et un briquet pour le brûler.
- 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 gel désinfectant pour les mains.

- Un gobelet en plastique.
- Une boîte type « tupperware » pour emporter éventuellement une salade de riz pour le pique-nique (elle ne sera pas utile tous les jours).
- Des couverts pour le pique-nique : au minimum une grande cuillère.
- Et si vous le souhaitez, un appareil photo.

A mettre sur vous pendant la randonnée

- 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 avec.
- Un pantalon de randonnée.
- Tee-shirt respirant.
- Une polaire légère.
- Des bâtons de marche.

A avoir dans le bagage restant à l'hébergement

- Une lampe de poche (avec piles de rechange).
- Des vêtements et chaussures de rechange pour les soirées notamment pour les dîners au restaurant et pour la soirée du réveillon.
- Des vêtements de randonnées de rechange : tee-shirts, pantalon, chaussettes.
- Sous-vêtements de rechange. A vous d'évaluer…
- Des affaires de toilettes.
- La photocopie de vos papiers d'identité.

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.
Evitez de marcher pieds nus sur le sable et les sols humides.
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).
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.

RISQUES ET IMPRÉVUS

Des imprévus techniques, climatiques ou autres peuvent directement ou indirectement nous obliger à modifier le parcours, les horaires ou la succession des étapes d'un voyage, nous vous remercions par avance de la compréhension active dont vous ferez preuve auprès de nos guides, accompagnateurs et partenaires. En leur témoignant votre confiance, vous les aiderez à mieux réussir votre voyage.

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

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…

AUTRES 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

Nous le préciser à l'inscription, nous pouvons vous prendre directement là-bas à 13h30.

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, puis se reporter aux informations ci-dessus « si vous arrivez en train ».

LA MONNAIE

L'unité monétaire est l'Euro.
La plupart des commerces acceptent la carte bancaire, mais souvent avec un minimum de 10 € par exemple. Prévoir donc des espèces pour les menues dépenses (eau minérale, cartes postales etc.).
Un distributeur automatique de billets est disponible à Valtierra, dans le bourg où vous serez hébergé.

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.

LANGUE

En Espagne, dans la région de Navarre et de l'Aragon on parle généralement le castillan (l'espagnol). Le basque est également officiel mais uniquement 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'Elbre. En été, les températures dépassent régulièrement les 35°c à l'ombre, de plus la sècheresse est accentuée par un vent sec qui souffle en rafales, le Cierzo. En hiver la neige est très rare et les températures dépassent rarement les -4°c. Les périodes les plus humides sont au printemps et à l'automne (Mars, Avril, Novembre et décembre). 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.
Chef du gouvernement : Mariano Rajoy (Parti populaire), depuis décembre 2011.
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, riz des Bardenas.
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 besoin 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 : Option : 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 : Option : 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 : Option : 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.

Réduction FAMILLE / Groupe d'AMIS uniquement sur options 1 et 3 :
Il existe une formule qui peut être utilisée de 4 à 9 personnes inscrites sur le même contrat de voyage et avec la même option d'assurance.
Il s'agit d'une réduction de 20 % qui s'applique sur le prix de la prime d'assurance mais uniquement de la 4ème à la 9ème personne. Un tarif globalisé et personnalisé sera donc appliqué individuellement.

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 mentionnant tous les détails vous sera envoyé par mail avec la confirmation de votre inscription.

Assurance GROUPE OLYMPE à partir de 10 participants :

Option A : BRONZE : ANNULATION & BAGAGES : elle permet le remboursement des frais conservé par l'agence en cas d'annulation par le voyageur entre la date de souscription du contrat et le départ du séjour + les frais inhérents à un vol, une perte ou une destruction des bagages au cours du séjour. Son coût est de **3,5 %** du prix du séjour avec un montant minimum de **15 €** par personne.

Option B : PLATINE : MULTIRISQUE VOYAGE : elle couvre l'annulation, les dommages aux bagages, l'assistance rapatriement, les frais médicaux, l'interruption de voyage, le retour impossible, la responsabilité civile à l'étranger, frais de recherches et secours, et la garantie des prix. Son coût est de **4,5 %** du prix du séjour avec un montant minimum de **25 €** par personne.
Au sein de cette assurance, il existe 3 extensions facultatives :

- Homme Clé = + 1,5 %
- Interdiction ministérielle de voyager = + 1 %.
- Catastrophes naturelles en France = + 1 %.

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.

SUITE À VOTRE INSCRIPTION

Après inscription, nous envoyons un courrier de confirmation accompagné de votre facture.
Par la suite, un carnet de voyage vous sera envoyé environ 3 semaines avant votre départ afin de préparer votre séjour. Vous y retrouverez les formalités de police, de santé, la pharmacie, la liste des bagages nécessaires et d'autres menues informations nécessaires à la préparation de votre séjour.
En attendant de le recevoir, vous avez tous les détails de ces informations sur la présente fiche technique.
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.

Possibilité de payer votre voyage en plusieurs fois sans frais ; nous contacter.

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 envoyer un fax : **05 61 95 83 35**
- 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 :

VIAMONTS Trekking

07 rue des Fossés
31800 SAINT-GAUDENS