

## **Pyrénées : Week-end sur les estives (avec ou sans âne)**

### ***Partagez la vie d'un berger béarnais.***

*Randonnée Liberté*

*3 jours, 2 nuits*

*3 jours de marche*

Voici un séjour qui vous laissera des souvenirs plein les yeux ; nous vous proposons une rencontre unique avec le monde pastoral, et les travailleurs des estives. Vous apprendrez et participerez à la traite des brebis, découvrirez la fabrication du fromage, prendrez les repas et goûters à la cabane... et dormirez à la bergerie.

Et vous ne serez pas au bout de vos surprises, car le Parc National des Pyrénées vous réserve ses plus beaux atouts : marmottes et isards vous accompagneront durant ces trois jours, Le lac d'Arlet et le vallon de Belonce vous enchanteront et le village médiéval de Borce finira de vous convaincre.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 (2006B198) - Siège social : 1 rue Général Fiorella - 20000 Ajaccio

Tél. : + 33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95 - E-mail : [info@tour-aventure.com](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://www.tour-aventure.com)

## Programme

### Jour 1 : Début de week-end Estives du Haut Béarn (avec ou sans âne)

Accueil au gîte à Etsaut (64) à 10h30. Prise de contact avec les ânes et découverte du parcours de la randonnée. Départ en minibus vers le point de départ de la randonnée. Vers 16h, arrivée à la cabane du berger. Goûter, découverte du milieu, explication sur le déroulement de la journée, où voir des marmottes, où voir des isards. 17H30 : Retour des brebis. Participation à la traite, au travail du saloir ou promenade vers le coucher du soleil. Le soir, repas avec le berger. Nuit en bivouac.

### Jour 2 : Journée en estives

Petit déjeuner puis participation à la fabrication d'un fromage (que vous pourrez acheter et vous faire livrer après affinage). Après le repas à la cabane de berger, départ en direction du Lac d'Arlet où vous prendrez le repas du soir et passerez la nuit.

### Jour 3 : Retour dans la vallée

Possibilité d'aller au sommet du pic d'Arlet, de marcher sur la crête entre l'Espagne et la France. Après un agréable moment au bord du Lac, départ (avec votre pique-nique pour le midi) pour le vallon du Belonce vers le village médiéval de Borce. Arrivée au Gîte Auberge en fin d'après midi.

Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

## Quelques précisions

### **Niveau**

Randonnées nécessitant une bonne condition physique, mais de niveau facile : 1 à 3 heures de marche. Enfants possibles à partir de 4 ans.

### **Prix**

- Du 01/01/2007 au 31/12/2007 : Prix / personne 169 €

### **Suppléments/réductions :**

- Réduction enfant de 4 à 11 ans : 31 €/pers.
- Supplément location âne : 105 €/week-end

### **Le prix comprend :**

L'hébergement en pension complète, les transferts locaux, le transport des bagages par âne (en option), le dossier de voyage avec cartes IGN.

### **Le prix ne comprend pas :**

Les boissons, les assurances, les visites de sites, les transferts non prévus sur le programme, les dépenses personnelles, les transports de bagages (sauf si vous choisissez de louer un âne).

### **Encadrement**

Randonnée en liberté sans encadrement. Nous vous fournissons les cartes IGN.

### **Portage**

Durant la randonnée portage de vos affaires pour le séjour. Si vous avez choisi de louer un âne pour porter vos bagages, prévoir un bagage facilement transportable (voir nos conseils sur l'équipement, notamment pour le portage avec âne).

### **Hébergement/nourriture**

#### **Hébergement**

En bivouac et en refuge en dortoirs communs.

#### **Nourriture**

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture)
- Repas du soir à base très souvent de spécialités locales.
- Repas du midi pris sous forme de pique-nique sur le terrain.
- Boissons non comprises.

### **Début/fin**

Début : Le jour 1 sur votre lieu d'hébergement, à Etsaut (64), à 10h.

Fin : Le jour 3 en fin d'après-midi, à Etsaut (64).

### **Organisation**

Nous nous chargeons de toute l'organisation en partenariat avec une structure locale : réservations de vos différents hébergements sur le circuit, et de vos transferts comme marqué sur votre programme. Nous vous fournissons un

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 (2006B198) - Siège social : 1 rue Général Fiorella - 20000 Ajaccio

Tél. : + 33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95 - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

dossier complet avec cartes qui vous sera remis sur place. De plus, durant votre randonnée notre équipe d'assistance pourra également répondre à toutes vos questions et vous apporter si nécessaire les conseils utiles au bon déroulement de votre séjour.

### **Dates**

Départs tous les jours du 15 Juillet au 15 Septembre. Inscription à partir de 2 personnes.

### **Nombre de participants**

A partir de 2 personnes

### **Accès**

Gare SNCF d'Oloron-Ste-Marie, puis bus réguliers pour Etsaut (64).

### **Bibliographie**

Une saison en Béarn : Autour de Paul-Jean Toulet, par Jean Dubacq.

Randonnées en Pays Basque et Béarn : Nature et Patrimoine, par Anne-Marie Minvielle.

Pottok petit cheval du pays basque, de M. Perret.

Guide vert Pyrénées Aquitaine, éd. Michelin.

### **Infos pratiques**

- Office du Tourisme de la Vallée d'aspe : 64490 Bedous - Tel : 0559347148 - Fax : 0559345251

E-mail : aspe.tourisme@wanadoo.fr

- Parc National des Pyrénées :

A Pau, 59 route de Pau, 65000 Pau - Tel : 0562443660

A Cauterets, bureau du Parc - Tel : 0562925256

- Office du Tourisme de Cauterets : Tel : 0562925050 - www.cauterets.com - Email : accueil@cauterets.com

- Renseignements SNCF : 0892353535, ou www.ter-sncf.com

- Météo locale : 0892680264

- Gendarmerie de Haute Montagne : Tel : 0562927507

- Secours en montagne : PGHM d'Oloron - Tel : 0559398622

- Maison du Parc Vallée d'Aspe : Tel : 0559348830

### **ACCES :**

#### **Comment rejoindre Etsaut :**

- Par avion :

Aéroport de Tarbes Ossun, tel 0562329222 - www.tarbes-lourdes.aeroport.fr

Aéroport international de Toulouse-Blagnac (180km) : Tel : 0561424400

Aéroport de Pau-Uzein, tel 0559333300 - www.pau.aeroport.fr

Air France, réservations : Tel : 08208200820

- Par le train :

Transfert en TER et autobus SNCF de Pau à Etsaut, via Oloron Sainte Marie.

- Pour rejoindre Pau : ligne Nice - Toulouse - Irun avec arrêt à Pau, ou ligne Paris - Bordeaux - Tarbes, avec arrêt à Pau.

- Pour rejoindre Oloron Sainte Marie : nombreux trains TER de Pau à Oloron, puis autobus SNCF d'Oloron à Etsaut.

Gare d'Oloron au 0559390061 (renseignements locaux et régionaux)

### Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 (2006B198) - Siège social : 1 rue Général Fiorella - 20000 Ajaccio

Tél. : + 33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95 - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Contactez la SNCF au 36.35, appel direct ou [www.ter-sncf.com](http://www.ter-sncf.com) ou encore [www.ter-sncf.com/aquitaine](http://www.ter-sncf.com/aquitaine) pour confirmation des horaires.

- Par la route :

Rejoindre Pau (autoroute au départ de Bordeaux ou de Toulouse); puis de Pau, N134 jusqu'à Etsaut, via Oloron Sainte Marie.

**PARKING VEHICULE :**

- Parkings à Etsaut :

Pas de problème pour laisser le véhicule.

Pas de parking gardé. Place de l'Eglise, en face de la Mairie ou voir avec le responsable du gîte, à Etsaut.

**A emporter dans vos bagages**

**Votre bagage**

Dans la mesure du possible nous vous conseillons de prévoir un bagage suiveur avec cadenas, facilement transportable (roulettes) pour vos déplacements avant et après le séjour (gare, aéroport).

Pour les randonnées itinérantes en montagne, lorsque le transport de bagages est prévu par animaux de bât prévoir un sac de voyage solide pouvant être accroché sur des mulets car les valises sont interdites. En cas de doute consultez-nous.

Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac à 10kg-12kg avec un seul bagage suiveur par personne.

**Le sac à dos**

La taille du sac est très importante elle peut varier en fonction du type de séjour.

Pour une randonnée dite sans portage : 30L minimum

Pour une randonnée avec portage allégé ou partiel : 50L minimum

Pour une randonnée avec portage : 60L minimum

**Le fond de sac**

Quelque soit le séjour effectué vous devrez toujours emporter avec vous un vêtement de pluie, le pique-nique, une gourde d'eau ainsi qu'une petite trousse de secours et vos objets personnels, appareil photo, chapeaux, jumelles, ...

**Les chaussures**

Les chaussures dépendront du séjour sur lequel vous partirez, c'est l'un des éléments les plus importants. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable.

Pour les petites randonnées nous vous recommandons des chaussures de marche souples de type trekking avec une bonne semelle et un bon contrefort.

Pour les randonnées en montagne de plus de 4h, prévoir des chaussures à tige haute, avec une semelle assez rigide.

Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite car vos pieds auront tendance à gonfler.

Pour les séjours spécifiques comme le vélo ou les multi-activités prévoir des chaussures de sport à semelle crantée (type multisport) qui permettent de marcher et de faire du VTT dans de bonnes conditions.

**Les vêtements**

- Une veste coupe-vent imperméable

**Tour Aventure Trekking**

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 (2006B198) - Siège social : 1 rue Général Fiorella - 20000 Ajaccio

Tél. : + 33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95 - E-mail : [info@tour-aventure.com](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://www.tour-aventure.com)

- Un gros pull ou une veste polaire
- Un pantalon confortable pour la marche
- Un short, des tee-shirts..., ainsi que des sous-vêtements respirants
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un maillot de bain et une serviette
- Pour le début et fin de saison prévoir des gants fins et un bonnet pour les randonnées en altitude de type GR20.

### **Pour le couchage**

- Un sac de couchage de bonne qualité est essentiel pour tous les séjours impliquant des nuits en gîte d'étape, en refuge ou sous tente.

Une fermeture éclair sur le coté est préférable pour faciliter la ventilation lors des nuits les plus chaudes. Un recouvrement de coton ou d'ouatine s'ajoute à la chaleur et au confort d'un sac et l'empêche de devenir excessivement sale.

Pour les nuits en bivouac nous vous fournissons le matériel nécessaire (tente, tapis de sol), si vous possédez un matelas gonflable de type thermarest nous vous conseillons de l'emporter.

- Des boules quies
- Un sac à viande (sac cousu)

### **Pour le pique-nique**

- Une boîte hermétique en plastique (0,5L) pour transporter les salades éventuelles des pique-niques.
- Couverts (fourchette, couteau pliant)
- Gourde d'un litre minimum

### **Petit matériel**

- Une paire de tennis style jogging, ou de sandalettes pour le soir
- Une paire de bâtons télescopiques
- Lunettes et crème solaire
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo...
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale pour les séjours en refuge et gîte
- Du papier hygiénique pour les randonnées en refuge et sous tente
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, Compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos... une couverture de survie.

### **A votre service**

Toute l'équipe de Tour Aventure est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, alors n'hésitez pas à nous contacter : nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.

## Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 (2006B198) - Siège social : 1 rue Général Fiorella - 20000 Ajaccio

Tél. : + 33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95 - E-mail : [info@tour-aventure.com](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://www.tour-aventure.com)