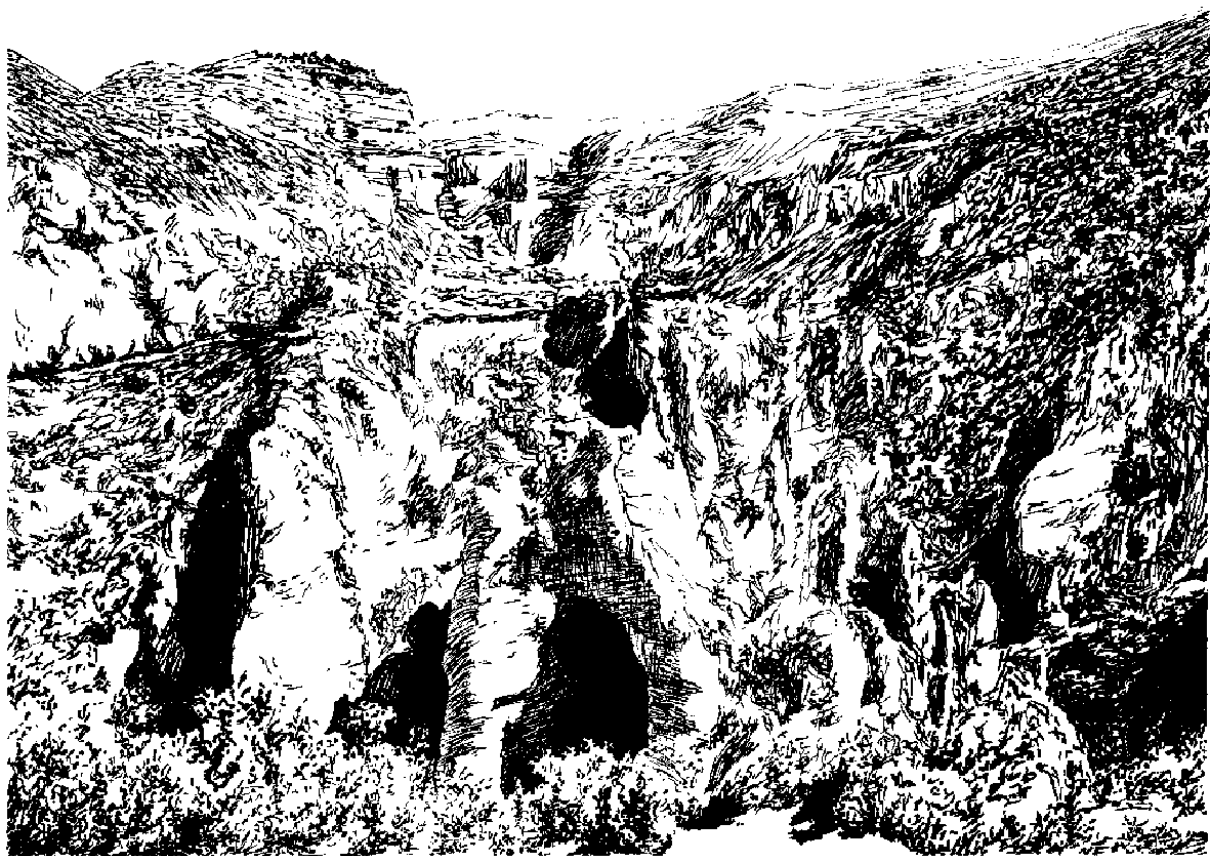


NATURA

Randonnées et Aventures



*Au cœur de la Sierra de Guara,
le jardin d'Eden*

Au cœur de la Sierra de Guara, le jardin d'Eden

Paysages de western, vasques d'eau turquoise, gîte du bout du monde,...

Un mini-séjour très dépaysant dans l'un des lieux les plus retirés et ensoleillés des Pyrénées : la partie occidentale de la Sierra de Guara. Au programme de cette évasion aragonaise : baignades dans les eaux pures des rios et barrancos, ascensions faciles de magnifiques belvédères et visites d'authentiques villages abandonnés. Nuits inoubliables, au cœur de la sierra, dans un cadre chaleureux et unique....

Jour 1 : Transfert de Pau à Belsué, petit village du Haut Aragon, puis mise en jambe à travers la garrigue environnante et premières baignades dans les piscines naturelles du Rio Flumen. Nuit en gîte, au bout du monde, au pied du monastère de San Urbez.

Jour 2 : Découverte des typiques et insolites villages abandonnés de la Sierra. Paysages variés, panoramas sur la chaîne pyrénéenne, alternent avec les joies des "jacuzzis" du Rio Alcanadre.

Jour 3 : Beau parcours en balcon, puis remontée ludique du Rio Guatizalema entrecoupée de nombreuses baignades dans de superbes vasques aux eaux émeraudes.

Jour 4 : Très jolie boucle au pied du Tozal de Guara puis le long du Barranco dera Pillera ; l'occasion de nouvelles et dernières baignades. Puis retour en France en fin d'après-midi.

Remarque : Itinéraires susceptibles de modifications en fonction des conditions du milieu et du niveau des participants.

Caractéristiques du séjour

Type de randonnée : en étoile sans portage

Niveau de la randonnée : facile

Difficultés particulières : aucune

Altitude globale de la randonnée : entre 850 et 1218 m

Dénivelé positif moyen : 350 m

Dénivelé maximum : 420 m

Durée moyenne des journées : 4h30

Nature de l'hébergement : 3 nuits en gîte d'étape

Nombre de participants : 5 à 12 personnes

Infos pratiques

Sont inclus dans le prix :

- l'encadrement des randonnées par un accompagnateur montagne, diplômé d'Etat;
- les pensions complètes : hébergement, nourriture (petit déjeuner, pique-nique, dîner et vivres de courses);
- les transports locaux à partir des lieux de rendez-vous.

Sont exclus du prix :

- le trajet jusqu'au lieu de rendez-vous;
- les boissons et dépenses personnelles;
- les assurances assistance-rapatriement-annulation-bagage-interruption (facultatives).

Rendez-vous : le lundi, le jeudi ou le vendredi à 10h30 à la gare SNCF de Pau

Dispersion : le jeudi, le dimanche ou le lundi vers 18h30 à la gare SNCF de Pau

Moyens d'accès : **en voiture :** Nationale 117 ou autoroute 64 jusqu'à Pau

en train : gare SNCF de Pau

en avion : aéroport de Pau-Uzein

Office de Tourisme de Pau : 05.59.27.27.08.

Infrastructure

En cas de problème avant le départ, contactez votre accompagnateur dont les coordonnées vous seront transmises.

En cas d'urgence pendant le séjour, possibilité de se faire appeler, par l'intermédiaire de Natura qui transmettra les coordonnées des hébergements où vous vous trouverez.

Pour mieux connaître la région

Bibliographie :

« Pyrénées Aragonaises », J-P. Pontroué et F. Biarge, Ed. J-C. Bihet (Pau)

« L' Aragon », Ed. Randonnées Pyrénéennes

Guide Minvielle du randonneur « Sierra de Guara »

Cartographie :

Carte Alpina au 1/40 000ème, Sierra de Guara I

Equipement

Les chaussures : Choisissez des chaussures de randonnée confortables avec bonne tenue de cheville (couvrant les malléoles) et pourvues d'une semelle de qualité, crantée et relativement rigide (type vibram). Prévoir aussi, pour marcher dans l'eau, une vieille paire tennis et pour le soir des nu-pieds ou des tennis en toile légers.

Le sac à dos : Le portage étant réduit aux affaires personnelles de la journée et au pique-nique de midi, un sac à dos d'une capacité de 30 à 40 litres (mini 20 l) est le plus adapté. Prenez un sac solide, avec des bretelles matelassées et réglables, un dos à armature souple, une ceinture et un tissu résistant (type cordura).

L'habillement : Durant la randonnée veillez à **emporter**.

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| - chapeau; | - chaussettes; |
| - short; | - pull ou fourrure polaire; |
| - tee-shirts; | - veste coupe-vent; |
| - maillot de bain; | - poncho ou cape imperméable; |
| - pantalon ample (toile ou jogging); | - gants et bonnets (au cas où...). |

Veillez à limiter le reste de vos affaires (vêtement de rechange et de nuit). Elles doivent tenir dans un seul sac de voyage et ne pas dépasser une dizaine de kilos.

Le couchage : Le gîte est pourvu de couvertures, un sac de couchage n'est donc pas indispensable (un sac à viande, drap cousu, de même forme est suffisant et plus léger).

Le petit matériel :

- | | |
|---|--|
| - 1 ou 2 bâtons télescopiques (facultatif) | - quelques grands "sacs poubelle" pour protéger le contenu du sac à dos en cas de pluie; |
| - une gourde d'au moins 1,5 litre; | - une petite pharmacie personnelle comprenant : elastoplast large, double peau (type compeed), médicaments personnels, boule quies!; |
| - un couteau de poche et une petite cuillère; | - jumelles, appareil photo ou caméscope selon vos désirs... |
| - une lampe de poche ou frontale; | |
| - lunettes de soleil, crème solaire, crème labiale; | |
| - un nécessaire de toilette réduit au maximum; | |
| - papier toilette; | |

Le budget : Prévoir un budget en euros pour vos boissons et achats personnels.

Les formalités : Carte d'identité ou passeport en cours de validité pour les ressortissants de la CEE et une Carte Européenne d'Assurance Maladie (valable un an et à demander au moins 15 jours avant le départ à la Sécurité Sociale).

Et enfin, une **spécialité régionale** ou collation et de la **bonne humeur** à partager avec le groupe seront toujours les bienvenus !!!