



Raquette navarraise, entre Zuriza et la Pierre-St-Martin



Un séjour gourmand et raffiné aux confins de la Navarre espagnole, à la croisée du Béarn, du Pays Basque et de l'Aragon...

6 jours - 5 nuits - 4 jours de randonnée

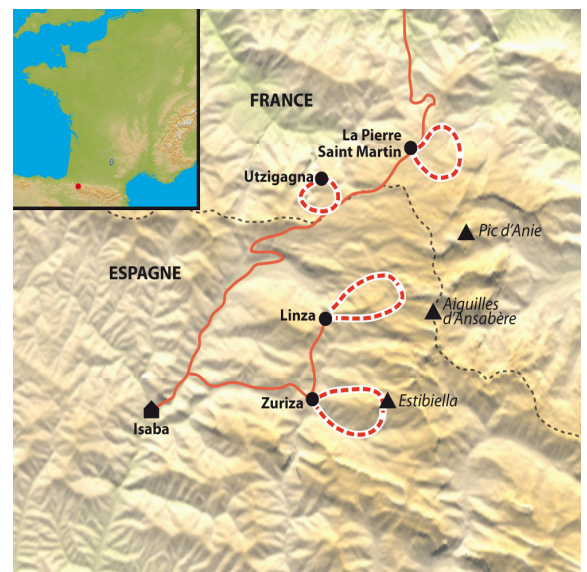
- Départ garanti à 5
- Séjour en étoile
- Sans portage
- Accompagné

Code voyage :
FP6NAVA



Les points forts

- L'hôtel cosy
- La tranquillité d'un village montagnard
- La beauté du massif de la Pierre-saint-Martin
- Des paysages pittoresques, sauvages et méconnus



Avant votre départ, pensez à vérifier la validité de la fiche technique sur notre site web.

<https://www.labalaguere.com/raquette-navarraise-entre-zuriza-et-la-pierre-st-martin.html>

Un hôtel charmant et cosy dans un petit village montagnard, un accueil familial, une gastronomie locale typique... que demander de mieux pour partir à la découverte de La Pierre-Saint-Martin et des massifs alentours ? Paysage idyllique des combes enneigées d'Añelara, habillées d'innombrables pins à crochet qui sont ici légion ; forêts de hêtres assiégeant les champs de neige et la longue muraille calcaire de la Sierra d'Alano, près de Zuriza. Le vallon de Linza nous rapproche quant-à lui, par un immense désert blanc, du pic légendaire de la Table des trois Rois.

■ PROGRAMME

JOUR 1

Pau - Isaba

Transfert et installation à l'hôtel, dans le village d'Isaba.

Temps de transfert : 2h30.

JOUR 2

Isaba - Pierre-St-Martin - Isaba

Découverte du massif de La Pierre-St-Martin, véritable labyrinthe constitué de micro-reliefs parsemés de pins rabougris, offrant une vue imprenable sur l'élégante silhouette pyramidale du Pic d'Anie. Les décors sont souvent féériques, et le terrain est un véritable régal pour la pratique de la raquette à neige.

Temps de marche : 4-5h. Dénivelé : + 500m / - 500m. Temps transfert : 2h.

JOUR 3

Isaba - Estibiella - Isaba

De Zuriza, progression sur les flancs de la longue forteresse naturelle de la Sierra d'Alano, vers le sommet d'Estibiella, ouvrant la vue sur les vallées d'Hecho et plus loin d'Aspe et d'Ossau. En fonction du niveau d'enneigement de la piste d'accès, nous pourrions envisager d'aller jusqu'au sommet d'Estibiella. Si les conditions ne le permettent pas, la randonnée ne perd pas pour autant son intérêt tant les paysages de ce vallon sont esthétiques.

Temps de marche : 4h30. Dénivelé : + 600m / - 600m. Temps de transfert : 45 min.

JOUR 4

Isaba - Utzigagna - Isaba

Du Portillo d'Errayze, randonnée à saute-frontière pour aller à la découverte versant français, du plateau et des cayolars d'Errayze (cabanes de bergers). S'ensuit un court passage en forêt pour gagner le "sommet" d'Utzigagna, immense dôme qui surplombe le canyon béant des gorges d'Hehujarre. Plus à l'ouest, le Pic d'Orhy domine la Soule.

Temps de marche : 4h. Dénivelé : + 400m / - 400m. Temps de transfert : 45 min.

JOUR 5

Isaba - Linza - Isaba

Boucle au-dessus du refuge et des hêtraies de Linza, par les immensités désertiques qui filent jusqu'au sommet de la Table des 3 Rois. Le parcours nous fera passer dans un vallon suspendu où se niche la petite cabane de Linza.

Temps de marche : 4h30 à 5h. Dénivelé : + 550m / - 550m. Temps de transfert : 50 min.

JOUR 6

Transfert et dispersion après le petit-déjeuner.

Temps de transfert : 2h30.

Des éléments indépendants de notre volonté (météo, niveau du groupe, aléa logistique, divers...) peuvent amener notre équipe à modifier le programme. Nous demeurerons attentifs à votre satisfaction mais votre sécurité sera systématiquement privilégiée.

■ **INFORMATIONS PRATIQUES**

RENDEZ-VOUS

À 14h30 à la gare SNCF de Pau.

FIN DU SÉJOUR

Dispersion à Pau à 12h00.

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

EN TRAIN : TGV, train ou train de nuit pour Pau, depuis Paris via Bordeaux ou depuis Lyon via Toulouse. Tél SNCF : 36 35. <http://www.voyages-sncf.com/>

EN AVION : Aéroport de Pau-Uzein. Une ligne de bus à 1 € relie l'aéroport à la gare de Pau : ligne "Proxilis 20", arrêt Idelis à droite en sortant de l'aérogare ; départs indicatifs de 7h40 à 19h45 toutes les heures (30 min. de trajet). <http://www.pau.aeroport.fr/>

Sinon taxi de l'aéroport à la gare, compter environ 20 €.

EN VOITURE : Pau est accessible de Bordeaux, Toulouse ou Hendaye par l'autoroute A64-Sortie n°10. Accès également possible par routes nationales.

COVOITURAGE

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

Vous pouvez aussi nous téléphoner au 05 62 97 46 46, si vous souhaitez savoir si d'autres personnes du groupe habitent dans la même région que vous. Nous pourrions vous mettre en contact.

Nous vous conseillons enfin de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès au point de départ du circuit grâce au site [Comparabus](#). Contrairement à ce que son nom laisse penser, ce site, pour un même trajet, vous proposera diverses possibilités telles que avion, train, bus, ou covoiturage.

PARKING

Parking gardé Clémenceau-Aragon, Boulevard Aragon - Square Georges V. 64000 Pau. Tél : 05 59 27 05 79 (compter environ 10 €/jour, 50€ 6 jours, 59€ 7 jours). *Pour l'achat de ces forfaits semaine, il faut téléphoner au parking quelques jours avant votre arrivée, afin de connaître les modalités d'achat et de retrait de ces forfaits, car il n'y a pas de guichetier le dimanche.*

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

ARRIVER LA VEILLE OU RESTER APRÈS LE SÉJOUR

Adresse d'hébergement à proximité du point de rendez-vous :

• Hôtel** Adour (<http://www.hotel-adour-pau.com/>), 10 rue Valérie Meunier à Pau. Possibilité de réserver un emplacement de parking de l'hôtel, situé à proximité (au forfait de 8€/jour, selon disponibilité). Tél : 05 59 27 47 41. Mail : contact@hotel-adour-pau.com

DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)

5

GROUPE LIMITÉ ENVIRON À (PERS.)

15

NIVEAU

3 à 5 h de marche en raquettes avec 300 à 500 m de dénivelé.

PORTAGE

Vous ne porterez que vos affaires de la journée.

ENCADREMENT

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

HÉBERGEMENT

En chambre double (chambre individuelle avec supplément) dans un hôtel familial charmant, décoré avec soin, situé dans le petit village d'Isaba, sur le versant espagnol du massif de La Pierre-Saint-Martin.

REPAS

Dîners à l'hôtel : plats familiaux et plats typiques de la Navarre, principalement à base de produits locaux. Nous pique-niquerons le midi.

DÉPLACEMENTS

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

FORFAIT TOUT COMPRIS EXCEPTÉ

Les boissons, les frais d'inscription et l'assurance.

FORMALITÉS

Carte d'identité ou passeport en cours de validité.

N'oubliez pas dans votre sac à dos, le contrat d'assistance-rapatriement.

Au minimum 15 jours avant votre départ, demandez à la sécurité sociale une carte européenne ou une attestation européenne valable 3 mois afin d'éviter l'avance obligatoire de frais médicaux.

Si vous vous déplacez en véhicule en Espagne, sont obligatoires sous peine d'amende : gilet fluorescent + 2 triangles de signalisation.

ATTENTION : l'autorisation de sortie du territoire est obligatoire pour tout mineur voyageant sans ses deux parents.

A compter du 15/01/17, tout mineur qui voyage à l'étranger sans être accompagné de ses parents devra être muni de sa pièce d'identité en cours de validité (carte d'identité ou passeport selon la destination), d'un formulaire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale (autorisation de sortie du territoire), de la photocopie de la pièce d'identité du parent signataire.

Pour plus d'informations nous vous invitons à vous rapprocher de votre mairie.

PENSEZ-Y

Idées sympas :

N'hésitez pas à amener une spécialité de votre région pour la partager avec le groupe.

Au début du séjour, vous pouvez confectionner une caisse commune qui servira aux pots et achats de groupe.

■ ÉQUIPEMENT

CONSEILS POUR LE CHOIX DE VOTRE ÉQUIPEMENT

Pour le haut du corps : quelle que soit la région ou la saison, le principe des 3 couches respirantes (Tee-shirts - pull ou veste chaude - surveste imperméable/coupe-vent) permet de répondre à la plupart des situations.

Opter pour des vêtements qui sèchent rapidement -fibres synthétiques- et proscrire le coton (séchage trop lent => inconfortable). La laine est une fibre naturelle qui possède aussi d'excellentes qualités et qui, grâce aux nouveaux procédés de fabrication, connaît un retour en force dans la confection des vêtements Outdoor.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud : la sueur est l'ennemi du randonneur -surtout en hiver- car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés. Proscrire les anoraks, qui peuvent transformer une agréable randonnée en véritable calvaire !

Pour le bas du corps : shorts et pantalons en toile solide, en matière synthétique, permettent aussi un séchage rapide et procurent donc plus de confort.

Apportez un soin particulier au choix des chaussettes : prenez des chaussettes de randonnée, renforcées (solidité) et à coutures plates (pour éviter les ampoules). En hiver, choisissez des chaussettes chaudes. Dans ce domaine aussi, proscrire le coton.

LES BAGAGES

Pour votre séjour, prévoyez :

- 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulette). Ne prenez pas un bagage trop volumineux afin d'éviter des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.

Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, limitez également le poids à 10-12 kgs, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages.

Évitez absolument d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.

- 1 sac à dos de 35-40 litres environ, avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort

LES VÊTEMENTS

- 1 chapeau, ou casquette, ou foulard
- 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 1 masque de ski utile en cas de mauvais temps (facultatif)

- 1 paire de gants chauds
- 1 paire de moufles chaudes de rechange à mettre au fond du sac (facultatif)
- des tee-shirts en matière respirante à manches longues (1 tous les 2-3 jours) et 1 ou 2 à manches courtes
- 1 veste chaude type polaire (voire déperlante type "softshell") ou type "primaloft" (chaud et compressible)
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "gore-tex" avec capuche
- 1 pantalon de trekking solide et déperlant + 1 collant chaud ou caleçon long (type "Carline"). Ou bien 1 pantalon de montagne doublé (chaud). Combinaison de ski alpin à proscrire.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type "Goretex" (facultatif)
- des sous-vêtements
- des chaussettes de randonnée (au moins 1 paire tous les 2 jours) à bouclettes, en synthétique et/ou en laine
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type "Vibram". À éprouver impérativement avant votre séjour. Pour la randonnée proscrire absolument les bottes ou après-skis.
- 1 paire de guêtres (facultatif)
- des vêtements et chaussures confortables pour le soir

LE MATERIEL A EMPORTER

- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3) couvrant bien les côtés + crème solaire avec un bon indice de protection et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litre mini ou gourde souple type Platypus (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante (type Lifestraw®, Katadyn MyBottle®, Life Saver®...)
- 1 petit thermos 50 cl (facultatif et surtout utile en hiver si vous souhaitez amener thé, café...)
- 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée
- 1 couteau de poche pliant (type Opinel)
- pour le pique-nique : couverts et 1 boîte plastique de 0,5 litre minimum type Tuperwear (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- nécessaire de toilette (dont serviette si nuit en gîte d'étape et/ou refuge)
- boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- 1 drap-sac dit aussi "sac à viande", si nuit(s) en dortoir (gîte et/ou refuge)
- des mouchoirs
- du papier toilette
- 1 briquet
- 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- appareil photo, jumelles, matériel de peinture... (facultatif)

LA PHARMACIE

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée

- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- médicaments contre les troubles digestifs
- pastilles contre le mal de gorge
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m.
- pansements type Steri-Strip
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- pince à épiler
- petits ciseaux
- vitamine C
- pince à échardes
- gel désinfectant utile pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel")

LE MATÉRIEL FOURNI PAR LA BALAGUERE

- le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours mais qui n'est pas destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas
- raquettes. Précisez-nous lors de votre inscription, votre poids et votre taille afin de vous fournir autant que possible, une taille de raquettes adaptée à votre morphologie
- bâtons
- matériel de sécurité (DVA, pelles, sondes), port obligatoire chaque jour

AUTRES PRÉCISIONS

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

■ EN SAVOIR PLUS...

INFOS REGION

Le cirque de Lescun

Ce cirque naturel façonné par les glaciers est délimité par des cimes calcaires aux noms légendaires telles que la Table des Trois Rois ou les Aiguilles d'Ansabère, orgues de Camplong.... On l'appelle parfois « Dolomites des Pyrénées ». L'agriculture de montagne a sculpté le premier plan par l'entretien sans cesse renouvelé des prairies d'altitude, des murets et des bordes (granges). La force séductrice de ce paysage vient aussi de son accessibilité à tous depuis le village de Lescun. Toits d'ardoises, rues étroites bordées par les maisons de pierre et portes en bois, lavoirs, abreuvoir... Les amateurs de patrimoine, d'architecture montagnarde se régaleront en parcourant à pied ce village de quelques centaines d'âmes aujourd'hui (plus de 1000 habitants il y a un siècle). Dans les cafés du village on saura vous raconter l'histoire de la bataille de Lescun mettant à l'honneur la ruse des lescunois face à l'armée espagnole. On vous racontera peut être aussi le temps de la contrebande transfrontalière ou celle des passeurs des chemins de la liberté par le Col de Pau. Les amateurs de randonnée à pieds, à raquette, à ski trouveront dans le cirque de Lescun un petit paradis...

La Vallée d'Ansò

La Vallée d'Ansò est la plus occidentale des vallées des Pyrénées Aragonaises. Elle appartient au territoire du Parc Naturel des Vallées Occidentales. La gestion des ressources forestières de la vallée est originale, car elle appartient aux communes d'Ansò et Fago de façon conjointe et indivise, avec un rapport de 4/5 pour Ansò et 1/5 pour Fago, tandis que la gestion municipale est propre à chaque village ; la propriété administrative appartient à Anso. Pour assurer cette gestion forestière, a été créé la Communauté Forestière Anso-Fago. Au Sud de la vallée, la gorge de Biniés est la porte naturelle d'entrée avec ses parois calcaires verticales, où le fleuve et la route se disputent le fond de vallée. La partie la plus large de la vallée permet de rejoindre le village d'Ansò (864m), seul endroit permettant une agriculture vivrière. Puis, la vallée se rétrécit de plus en plus et semble définitivement fermée dans le « char » (passage) de Zuriza. Après ce passage, apparaît l'inattendue et magnifique vallée de Zuriza, qui se divise en deux petites vallées glaciaires: Tachera et Linza. À Linza existe une station de ski de fond avec un circuit de 7,5 Km entre les forêts de hêtres, entre 1350m à 1500m. Sur les hauteurs, de beaux sommets sont courus des randonneurs, comme la Table des Trois Rois (2428 m), ainsi nommé parce que son sommet marque la frontière entre l'Aragon, la Navarre et la France ; Petrachema, (2377m.), Chinebral de Gamueta (2329 m.)... offrant l'hiver d'excellents itinéraires de ski de randonnée et raquettes à neige. Cette variété de milieux naturels permet l'épanouissement d'une flore et d'une faune très variées. Si l'on voyage du sud au nord, l'on trouvera dans la partie basse une flore plus méditerranéenne, riche en chênes et romarins... Au-dessus, le paysage change et le pin devient omniprésent à côté des hêtres, sapins, tilleuls et noisetiers avec un sous bois de houx, genévriers prunelles, aubépines... si l'on remonte encore la vallée apparaissent progressivement des espèces alpines typiques des Pyrénées. En haut, les prairies sont utilisées traditionnellement comme pâturages pour le bétail et l'on trouve quelques pins à crochets. Les champignons sont variés et abondants. La vie animale est aussi très riche allant des reptiles et amphibiens -comme le triton pyrénéen, espèce endémique- aux grands mammifères tels que les sangliers et l'ours brun. Parmi les oiseaux, les rapaces tels que gypaète barbu et vautours fauves sillonnent les cieux.

CARTOGRAPHIE

- Carte 1/25 000ème "Valles Occidentales Ansò - Echo", Ed PRAMES
- Carte 1/50 000ème "Ansò - Hecho", Rando Editions.

BIBLIOGRAPHIE

- "Pyrénées sans frontières" Auteur : Annie Brives Ed. Cairn, Pau.
- "Les Pyrénées aragonaises, montagnes des hommes" Etienne Follet et Santiago Mendieta Ed. Glenat

SUR LE WEB

- <http://www.valledeanso.com/>

ADRESSES UTILES

- Oficina de Turismo de Ansó. Pza. Domingo Miral, 1 - 22728 ANSÓ (Espagne) Tél. 0034 974 370 225 aytoanso@aragon.es - oficinaturismoanso@hotmail.es

■ ASSURANCES

NOUS VOUS PROPOSONS EN PARTENARIAT AVEC ASSURINCO 3 FORMULES AU CHOIX :

Forfait N°1 : Assurance annulation : 2,6 %

Cette assurance comprend le remboursement des sommes engagées, déductions faites des frais d'inscription et du coût de l'assurance. Dans le cas d'une annulation, vous devez nous informer le plus rapidement possible par écrit, afin de ne pas laisser courir les pénalités d'annulation. Les événements garantis en cas d'annulation : accident, maladie, décès de l'assuré ou de son conjoint, des ascendants et descendants, de licenciement économique, de modifications de congés (voir conditions d'annulation).

Forfait N°2 : Assurance multirisque Annulation + Assistance rapatriement : 3,8 %

Ce contrat comprend :

- l'assurance annulation décrite ci-dessus
- l'assistance médicale rapatriement et transport
- La garantie interruption de séjour
- La garantie "Départ impossible toutes causes" (ex : nuage de cendres)
- La garantie "Retour impossible" (ex : nuage de cendres)
- Vol, perte ou destruction des bagages

Forfait N°3 : Complémentaire assurances CB premium 2,8 %

Pour bénéficier de ce forfait, il faut impérativement bénéficier des garanties d'une carte bancaire multiservices proposant une assurance annulation et une assistance rapatriement.

Ce forfait complémentaire assurances CB Premium vient en complément des plafonds et des garanties des cartes. Ex : Visa 1er, Gold mastercard, Infinite, platinum.

Attention : En prenant uniquement le forfait n° 1 (assurance annulation seulement), cela signifie que vous ne souscrivez pas à notre contrat d'assistance rapatriement et que vous possédez votre propre assurance assistance-rapatriement (liée notamment à certaines cartes de crédit). Nous vous conseillons de bien vérifier votre contrat et les garanties couvertes.

Dans ce cas, nous vous demandons de nous indiquer votre compagnie et votre numéro de contrat. Mais sachez que vous assumerez, de ce fait, la responsabilité des risques encourus, notamment peut-être l'avance de certains frais.

Consultez sur notre site l'ensemble des garanties.

■ LE LABEL ATR

La Balaguère est membre fondateur d'ATR « **Agir pour un Tourisme Responsable** ».

Le label « Agir pour un Tourisme Responsable » est contrôlé par ECOCERT.

À partir de valeurs communes basées sur le respect, la solidarité et la qualité, ATR a pour objectif d'harmoniser les pratiques professionnelles de ses membres. Le label impose de respecter des critères exigeants :

- promouvoir un tourisme qualitatif pour une découverte authentique et un développement durable des régions d'accueil;
- veiller au respect de la législation du pays en matière de tourisme et de sous-traitance;

- veiller à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs de nos voyages et assurent une juste rémunération des services ;
- respecter et vous sensibiliser aux usages et différences culturelles des régions d'accueil;
- respecter l'environnement et le patrimoine culturel et naturel;
- vous informer de façon transparente et sincère sur les conditions de votre voyage.

Nous vous invitons à partager nos engagements en vous référant notamment à la [Charte Ethique du Voyageur](#) que vous trouverez dans votre **ESPACE CLIENT** et qui vous accompagnera dans cette démarche.

Plus d'informations sur l'association ATR sur
www.tourisme-responsable.org

■ CONTACTS

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,

- consultez notre site sur : www.labalaguere.com
- appelez-nous au : 05 62 97 46 46
- envoyez-nous un fax au : 05 62 97 43 01
- un e-mail : labalaguere@labalaguere.com
- ou encore, écrivez nous à : La Balaguère, 48 Route du Val d'Azun, 65400 Arrens-Marsous

EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter pendant ce séjour,
faites appeler le 05 62 97 46 46, nous vous mettrons en relation.



CHAQUE PAS NOUS RAPPROCHE

