



Randonnée Yoga en Aragon, parc National d'Ordesa

ESPAGNE



Un ressourcement total, hors du temps, dans une nature préservée, au cœur du Haut-Aragon. Un lieu d'exception pour associer la marche à une discipline millénaire parfaitement adaptée : le Hatha-Yoga. En sanskrit "yug" signifie "relier"... le cœur, l'esprit et le corps à la nature. La voie du hatha-yoga est une synthèse d'exercices physiques, de respiration consciente, de pratique de la concentration et de la méditation qui s'adresse à l'être humain dans sa totalité afin de libérer tout son potentiel. À travers des postures assouplissantes et des techniques respiratoires, cette pratique liée à la marche nous permet de développer une vitalité intérieure qui libère en nous de vastes ressources d'énergie et de bien-être. Chaque jour, un nouvel itinéraire de randonnée facile associera balades et éveil corporel. C'est dans les paysages grandioses du Parc National d'Ordesa que votre accompagnateur vous conduira sur les sentiers de ces découvertes.



7 jours / 6 nuits
5 jours de randonnée



5 à 15 personnes



En étoile



★★★



Hôtel



Code : 1108

LES POINTS FORTS :

- Le massif prestigieux d'Ordesa
- Un accompagnateur spécialisé en yoga
- Un hébergement confortable et chaleureux



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : PAU - LINAS DE BROTO

Accueil et transfert en Aragon au village de Linàs de Broto, à l'entrée du Parc d'Ordesa, qui sera notre camp de base pendant la semaine.

▲ Temps de transfert : 2h15

JOUR 2 : VALLEE D'ORDESA

Au fond du canyon démesuré d'Ordesa, nous serons entourés de falaises à couper le souffle comme le gigantesque piton du Tozal del Mallo, ou les parois du Gallinero et Carriata. Une randonnée agréable le long du rio Ara qui dévale un dénivelé impressionnant en une multitude de cascades.

▲ 4h de marche, +400m/-400m de dénivelée, 30mn de transfert

JOUR 3 : SOMMET DU PELOPIN

Tout près de notre hébergement, le Pelopin est une petite montagne à l'accès facile. De son sommet, les panoramas nous offrent une vue complète sur le Parc d'Ordesa, les vallées et sierras des environs... mais aussi des montagnes qui sont au Sud de l'Ebre. 360 degrés de panorama inouï !

▲ 4h30 de marche, +500m/-500m de dénivelée, 15mn de transfert

JOUR 4 : VALLEE DE TENA

Découverte de la vallée voisine de Tena, frontalière avec la France par le Col du Pourtalet. La Peña Telera domine toute la vallée en une immense masse calcaire aux allures de Dolomites : nous randonnerons à ses pieds, sur un terrain doux et vallonné à travers des pelouses verdoyantes et des vues saisissantes sur de grands sommets de la chaîne...

▲ 4h30 de marche, +300m/-300m de dénivelée, 1h30 de transfert

JOUR 5 : PIC DU MONDOTO

Une autre vallée du Parc National d'Ordesa, la vallée de Vio. Du village typique et pittoresque de Nerin, montée sur un des plus fameux belvédères de la région. Le pic de Mondoto, qui surplombe le canyon d'Añisclo. Cette fois-ci nous sommes sur le haut des falaises qui surplombent la rivière de plus de mille mètres. Le panorama donne sur les "Trois sœurs", le Mont Perdu, le Cylindre de Marboré et le Soum de Ramond, ainsi que sur d'autres grands sommets.

▲ 4h30 de marche, +700m/-700m de dénivelée, 1h de transfert

JOUR 6 : FAJA RACON

La vallée d'Ordesa pour un parcours insolite et unique de la Faja Racòn qui traverse les falaises du canyon à mi-hauteur... Entre ciel et terre ! Un parcours impressionnant mais facile et sans risque.

▲ 5 à 6h de marche, +500m/-500m de dénivelée, 30mn de transfert

JOUR 7 : RETOUR EN FRANCE

Transfert en France et fin du séjour.

▲ Temps de transfert : 2h15

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

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

Adresse d'hébergement à l'étape du premier soir; Si vous désirez vous y rendre directement, prévenez-nous au plus tard 1 semaine avant le départ afin que le groupe ne vous attende pas inutilement au point de rendez-vous.

- Hôtel Las Nieves, Carretera Ordesa, 22378 Linas de Broto (Torla), Espagne. Tel : 00 34 974 48 61 09. E-mail : hotellasnieves@hotmail.com



FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

- Marcheur Régulier
Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.

NIVEAU TECHNIQUE :

4 à 5 heures de marche par jour sur sentier avec des dénivelés faibles et progressifs

ENCADREMENT :

Accompagnateur en montagne diplômé, spécialiste de la région et spécialisé dans l'étude et l'enseignement du yoga



HÉBERGEMENT :

Dans un hôtel 2* chaleureux et confortable à Linas de Broto, porte d'entrée du Parc National d'Ordesa, en chambre double ou twin (chambre individuelle en supplément et selon disponibilités).

Adresse d'hébergement à l'étape du premier soir, si vous désirez vous y rendre directement, prévenez-nous au plus tard 1 semaine avant le départ afin que le groupe ne vous attende pas au point de rendez-vous.

➤ Hôtel Las Nieves, Carretera Ordesa, 22378 Linas de Broto (Torla), Espagne. Tel : 00 34 974 48 61 09. E-mail : hotellasnieves@hotmail.com

RESTAURATION :

Les repas du soir et petits-déjeuner seront pris à l'hébergement; nous emporterons un pique-nique pour le midi.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous portez uniquement vos affaires de la journée

TRANSFERTS :

En fonction des effectifs, les transferts sont effectués en bus, minibus ou taxis. De manière exceptionnelle, nous pouvons être amenés à vous solliciter quelques jours ou semaines avant le départ pour utiliser votre véhicule personnel, moyennant une indemnité forfaitaire.

Vous n'aurez évidemment aucune obligation d'accepter cette proposition, mais sachez que les personnes transportées et le véhicule utilisé seront assurés «tous risques» par nos soins.

GROUPE :

De 5 à 15 personnes

RENDEZ-VOUS :

Le dimanche à 14h30 devant la gare SNCF de Pau

DISPERSION :

Le samedi à 13h à la gare de Pau

INFORMATIONS DIVERSES :

Notre recette de bien-être

➤ La pratique quotidienne d'exercices. La voie du Hatha-Yoga rassemble la connaissance et les expériences acquises par la pratique depuis le VIIIe siècle de notre ère. C'est une synthèse d'exercices physiques, de respiration consciente (dynamique du souffle), de pratique de la concentration et de la méditation qui s'adresse à l'être humain dans sa totalité. A travers des postures assouplissantes et des techniques respiratoires, le yoga nous permet de développer une vitalité intérieure qui libère en nous de vastes ressources d'énergie et de bien-être.

➤ La marche à pied sous son aspect le plus doux pour retrouver le contact avec la nature : 4 à 5h de marche sans contrainte dans la vallée d'Ordesa et les vallées avoisinantes.

➤ Un sommeil naturel, en moyenne montagne (800m).

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



MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

Nous vous conseillons 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.

COMPLÉMENT :

En fonction des effectifs, les transferts sont effectués en bus, minibus ou taxis. De manière exceptionnelle, nous pouvons être amenés à vous solliciter quelques jours ou semaines avant le départ pour utiliser votre véhicule personnel, moyennant une indemnité forfaitaire. Vous n'aurez évidemment aucune obligation d'accepter cette proposition, mais sachez que les personnes transportées et le véhicule utilisé seront assurés «tous risques» par nos soins.

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Privileges Chemins du Sud : remise fidélité -3%

La plupart de nos clients sont de fidèles voyageurs, qui aiment retrouver notre expertise, mais aussi l'état d'esprit et la sympathie de notre équipe au bureau. Et surtout, la qualité des connaissances des accompagnateurs Chemins du Sud.

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 3%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!), et pour tous les séjours suivants. Elle est calculée sur le prix de votre séjour, hors suppléments. Elle est non cumulable avec d'autres réductions.

Remise FFRP

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur le prix du séjour à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (même conditions que la remise fidélité). Remise sur présentation de la copie de la carte d'adhésion.



NOTRE PRIX COMPREND :

- Tous les transports nécessaires au déroulement du circuit
- L'hébergement en base double en demi-pension avec pique-nique le midi
- L'encadrement par un accompagnateur spécialisé dans l'étude et l'enseignement du Yoga

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le trajet aller-retour depuis votre domicile
- Les boissons
- Les visites non mentionnées
- Les assurances
- Le supplément chambre individuelle
- Les frais d'inscription éventuels

FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

EN OPTION :

Supplément en chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : 240 €

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

- ✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
 - ✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).
- Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter également le poids à 10-12kg, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitons également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.



VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

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, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible)
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.

Bien choisir sa tenue de yoga : la tenue idéale allie confort et respirabilité. Ni trop serrée, ni trop ample, elle doit être adaptée au mouvement. Notez également que les couleurs influencent votre état d'esprit et celui des autres. Pour une pratique douce comme celle du Hatha Yoga, nous privilégions des couleurs douces et pastels.

- ✓ Type de haut : nous vous conseillons un débardeur adapté pour le sport dans lequel vous êtes à l'aise.
- ✓ Type de Bas : un legging adapté pour le sport ou un short si vous pensez être plus à l'aise.
- ✓ Type de sous-vêtements : choisissez des sous-vêtements d'une matière agréable et qui ne vous serrent pas.

Pensez également à prendre un petit gilet au cas où les températures seraient un peu fraîches.

Pour votre confort et selon votre niveau, vous pouvez aussi amener 1 ou 2 briques en mousse.

Les tapis pour la pratique vous seront fournis.



MATÉRIEL :

POUR LE PIQUE-NIQUE

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

AUTRES

- ✓ 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 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 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 (facultatif)

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 (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à échardes (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.



FORMALITÉS

FORMALITÉS :

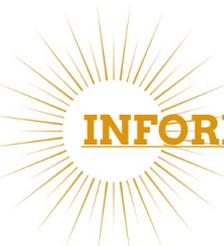
Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- Carte Européenne d'assurance maladie
- Si vous vous déplacez en véhicule en Espagne, sont obligatoires sous peine d'amende : gilet fluorescent + 2 triangles de signalisation.

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du séjour (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).
 - Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du séjour.
 - Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.
- Textes complets des assurances envoyés sur demande.



INFORMATIONS DESTINATION

GÉOGRAPHIE :

Le Parc National d'Ordesa, situé dans les Pyrénées aragonaises, dans la province de Huesca, le Parc d'Ordesa fut créé très tôt, en 1918. La superficie initiale fut agrandie par la suite, et le Parc s'étend aujourd'hui sur une surface de plus de 15000 ha. Sur la frontière, il jouxte le Parc National des Pyrénées. Les paysages du Parc sont caractérisés par d'immenses canyons, Ordesa, Anisclo, gorges d'Escuain, vallée de Pineta, hauts de plusieurs centaines de mètres, au fond desquels coulent des eaux claires et tumultueuses. Parfois recouverts de forêts de pins sylvestres, de hêtres, de sapins ou de noisetiers, les flancs des canyons abritent aussi de nombreuses espèces animales, martres, chats sauvages, écureuils, ainsi que des isards ou le Gypaète Barbu. Ils ont abrité aussi les derniers bouquetins des Pyrénées, dont la dernière femelle est morte pendant l'an 2000, lors d'une tempête. Le nom de notre hébergement, "El Ultimo Bucardo", le dernier bouquetin veut dire, rend hommage à cette espèce disparue à cause de la bêtise humaine. Sur les hauteurs, l'aridité des sommets ou des plateaux est un contraste saisissant avec le vert profond des vallées. Le point culminant, qui n'est autre que le Mont Perdu, est avec ses 3355 mètres, le troisième sommet des Pyrénées; sur son versant nord, il est recouvert d'un superbe glacier suspendu qui se reflète, l'été, dans les eaux du lac glacé. Une semaine d'une extrême diversité, avec des paysages à couper le souffle.

CARTOGRAPHIE :

- Carte au 1/50 000, n°24. Gavarnie - Ordesa, Parc National des Pyrénées, Ordesa y Monte Perdido.
- Rando Editions. Carte numérique en CD-ROM (compatible GPS) « Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido ». Editorial Alpina. <http://www.editorialalpina.com> . Possibilité de l'acheter par Internet.



NOUS CONTACTER



En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 28/12/2022