

HIVER 2019 - 2020

RAQUETTES BALNÉO, NÉOUVIELLE GAVARNIE

Randonnée raquettes en étoile accompagnée

7 jours - 6 nuits - 6 jours de marche - 4 séances de soins (option)

Des balades grisantes en raquettes au cœur des Pyrénées enneigées, et de la détente dans une eau chaude et relaxante, pour un mariage tonifiant du chaud et du froid...

L'hiver est la période idéale pour découvrir et profiter des bains pyrénéens. Après chaque randonnée en raquettes au cœur des sites éblouissants de Gavarnie ou du Néouvielle, nous vous emmènerons vous délasser dans l'eau bienfaisante du bel établissement thermal de Luz-St-Sauveur : bains chauds, douches au jet, massages, hammam et soins divers mettront chaque jour une touche relaxante à la journée de découverte nature. Deux formules de soins sont possibles.

Les points forts :

- La découverte des grands sites naturels enneigés
- La balnéo incluse au retour de la rando
- L'hôtel à proximité immédiate des thermes

SUD RANDOS Association déclarée en sous préfecture de Millau n° W341005290 - Immatriculation au Registre des Opérateurs de Voyages et de Séjours avec le n°IM034110035 - Agence sud Aveyron dont le siège est à : rue du pontil, 12490 Saint Rome de Cernon - Garant : Groupama Assurance Crédit et Caution, Siège social 8_10 rue d'Astorg 75008 PARIS. RCP : MMA Mutuelles du Mans Assurances, SARL SAGA, BP 27 - 69921 OULLINS - Assistance voyage : Europ-Assistance, 1, promenade de la Bonnette 92230 Gennevilliers - N° SIRET: 414 040 428 00032 - N° TVA intracommunautaire : FR1841404028

Conditions de vente mises à jour le 1er juillet 2018 disponibles sur simple demande ou sur notre site internet : <https://www.sudrandos.com/condition-de-ventes>



PROGRAMME

Jour 01 :

Petit transfert jusqu'à Luz St Sauveur, installation à l'hôtel. Balade de mise en jambes sur le plateau de Lumière, non loin de Barèges. Après la forêt, nous découvrons un beau vallon avec des granges isolées dans les prés endormis. De l'autre côté de la vallée, le massif granitique de l'Ardiden capte le regard, tandis que notre vallon se prolonge vers le massif du Néouvielle.

Temps de marche : 4h. Dénivelé : + 200m / - 200m. Temps transfert : 40 min.

Jour 02 :

Court transfert. Montée vers les cabanes d'Aoube ; le départ est un peu soutenu, mais rapidement le relief s'adoucit en de jolies combes enneigées, menant au lac et Col d'Aoube. La descente s'effectue face au majestueux massif de Néouvielle.

Temps de marche : 5 à 6 h. Dénivelé : + 600 à 800m / - 600 à 800m. Temps transfert : 15 min.

Jour 03 :

Petit transfert, puis randonnée au Cirque de Gavarnie dans la paix et le silence de l'hiver. À cette période, le cirque prend des allures féeriques, avec ses cascades glacées et ses draperies de neige. Les gradins de plusieurs centaines de mètres de haut entrecoupés de larges vires composent un paysage unique. Immensité silencieuse et démesure laissent le randonneur en émoi. Gavarnie est réellement un site unique et grandiose dont on ne se lasse jamais du spectacle !

Temps de marche : 4 à 5 h. Dénivelé : + 400m / - 400m. Temps transfert : 1h30.

Jour 04 :

Au dessus de Barèges, la vallée d'Aygues-Cluses pénètre dans le massif du Néouvielle. Avec ses pins à crochets disséminés dans de douces combes et ses petits lacs gelés, c'est un site rêvé pour pratiquer la raquette à neige. Les lagopèdes -ou perdrix des neiges- jouent la carte du parfait mimétisme au milieu de ce paradis blanc. Les traces de renard et autres petits prédateurs laisseront probablement davantage de témoignages de leur discrète présence en ces lieux.

Temps de marche : 5 à 6 h. Dénivelé : + 600m / - 600m. Temps transfert : 10 min.

Jour 05 :

Transfert vers Luz Ardiden. Montée vers le col de Riou, offrant subitement un vaste panorama sur le massif de Caunterets, avec au loin sur la frontière, les 3005m de la Grande Fache. Continuation à proximité des crêtes offrant un large panorama, vers le Tuc des Arribans. Descente en boucle par des pentes ludiques jusqu'à la cabane de Conques. Temps de marche : 5h. Dénivelé : + 600m / - 600m. Temps transfert : 30 min.

Jour 06 :

Transfert jusqu'au plateau de Saugué, pour un dernier tour à travers les prés enneigés ponctués de granges et offrant une belle vue sur le cirque de Gavarnie.

Temps de marche : 3 à 4 h. Dénivelé : + 300m / - 300m. Temps transfert : 40 min.

Jour 07 :

Transfert et dispersion après le petit déjeuner.

Temps de transfert : 40min.

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.

4 Pass Balnéo (inclus) :

4 accès de 2h à l'espace balnéo comprenant piscine, jacuzzi, hammam, sauna, bain romain et parcours hydrotonic d'eau thermale à utiliser durant le séjour.

Programme de soins "Bien-Être" (optionnel, avec supplément)* :

J1 : Massage Oriental.

J2 : Hydromassage relaxant en bain individuel.

J4 : Massage hydrojet sur lit d'eau.

J5 : Massage manuel relaxant

*Cette option doit obligatoirement être réservée lors de l'inscription. L'ordre des soins est susceptible d'être modifié.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS EN TRAIN : TGV, train ou train de nuit pour Lourdes, depuis Paris via Bordeaux ou depuis Lyon via Toulouse. Tél SNCF : 36 35. <http://www.voyages-sncf.com/>

EN AVION : l'aéroport le plus proche est celui de Tarbes - Lourdes - Pyrénées. De l'aéroport, soit prendre au niveau « Arrivées » de l'aérogare, la ligne de bus n°2 « Maligne des Gaves » (dessert les villes et gares de Tarbes, Lourdes et les stations de montagne d'Argelès-Gazost, Luz Saint-Sauveur et Barèges). <http://www.tlp.aeroport.fr/>

Soit prendre un taxi (entre 20 et 30€) jusqu'à la gare.

Possibilité également de venir via l'aéroport de Pau-Uzein. Une ligne de bus (environ 1,50 €) 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 19h10 toutes les heures (30 min. de trajet). <http://www.pau.aeroport.fr/>

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

De là, train TER (35 min. de trajet) jusqu'à la gare de Lourdes.

EN VOITURE : Lourdes est accessible de Bordeaux, Toulouse ou Hendaye par l'autoroute A64-Sortie n°12. Après la sortie d'autoroute, suivre la nationale N21 sur 15 kms environ, jusqu'à Lourdes. 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 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, non gardé, situé en contrebas du rond-point situé devant la gare.

Parking, non gardé, à droite sur l'avenue St Joseph, environ 200m après avoir laissé la gare à main gauche.

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

SI VOUS DESIREZ ARRIVER LA VEILLE OU RESTER APRES LE SEJOUR : Adresse d'hébergement à proximité du point de rendez-vous :

- Hôtel** Lutetia (<http://www.lutetialourdes.fr/index.html>), 19 av. de la gare à Lourdes. Parking selon disponibilité. Tél : 05 62 94 22 85. Mail : info@lutetialourdes.fr
- Hôtel*** Beau Séjour (<http://www.hotel-beausejour.com/fr/index.php#index.php>), 16 av. de la gare à Lourdes. Parking gratuit sécurisé dans le parc de l'hôtel ; sur demande (en supplément) possibilité de prise en charge à l'aéroport avec navette privée de l'hôtel. Tél : 05 62 94 38 18. Mail : reservation@hotel-beausejour.com

DISPERSION

Dispersion à 9h30 à la gare SNCF de Lourdes.

FORMALITES

Carte d'identité ou passeport en cours de validité. N'oubliez pas dans votre sac à dos le contrat d'assistance-rapatriement.

Code : 32PYROA

NIVEAU

Randonnées faciles à la journée : 4 à 5 heures de marche, dénivelés montants de 200 à 600 m.

HEBERGEMENT

En chambre double (chambre individuelle avec supplément) en hôtel** familial, situé à proximité des thermes.

REPAS

Dîners au restaurant de l'hôtel, cuisine familiale. Nous pique-niquerons le midi.

TRANSFERTS INTERNES

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.

PORTAGE DES BAGAGES

Vos bagages seront transportés en véhicule par nos soins.

GROUPE

De 5 à 15 personnes environ

ENCADREMENT

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

MATERIEL FOURNI

- 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)

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

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 séchent 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.

Code : 32PYROA

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. Evitez 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 VETEMENTS

- 1 chapeau, ou casquette, ou foulard
- 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 1 masque de ski (facultatif ; utile en cas de mauvais temps)
- 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
- 1 maillot de bain (slip de bain pour les hommes) et des "tongs" pour les thermes
- 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 simple bouteille en plastique
- 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)

Code : 32PYROA

- 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
- boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- 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")

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.

DATES ET PRIX

Voir toutes les dates de départ des séjours en ligne sur notre site internet : www.sudrandos.com

LE PRIX NE COMPREND PAS

L'option Bien-être comprenant le programme de soins, les boissons, et l'assurance.

POUR EN SAVOIR PLUS

INFOS REGION

Le cirque de Gavarnie : Mondialement connu, le cirque de Gavarnie est un grand site pyrénéen. Cette muraille calcaire constituée de plusieurs gradins, est couronnée de sommets prestigieux dépassant les 3000 mètres, tel le Taillon ou le Marboré. La grande cascade, haute de plus de 400 mètres, est la septième au monde. De tous temps, Gavarnie a attiré nombre de poètes, peintres, aventuriers et autres amoureux de la nature. Lorsque la neige recouvre les sommets et que la glace se fige sur les parois, le cirque plonge dans le silence de l'hiver ; le site paraît alors plus sauvage que jamais. C'est en toute tranquillité, lorsque les foules estivales sont déjà loin, que vous découvrirez la splendeur hivernale du cirque.

La Réserve Naturelle du Néouvielle : La Réserve Naturelle du Néouvielle, créée en 1935 sur une enclave de la commune de Vielle-Aure dans les Hautes Pyrénées, s'étend sur 2300 ha. Sur sa partie occidentale, elle jouxte le Parc National des Pyrénées, formant une extension de ce dernier. Montagne granitique, le Néouvielle culmine à 3091 m. Son glacier a maintenant disparu, et il ne subsiste plus durant l'été, que quelques neiges éternelles qui se mirent dans les eaux émeraude ou turquoises de ses innombrables lacs. C'est un lieu particulièrement agréable pour la randonnée, qui permet de découvrir des vallons uniques, d'une richesse naturelle exceptionnelle ; la réserve ne compte pas moins de 1000 espèces de plantes, dont une quinzaine protégées au plan national, autant d'invertébrés, et une centaine de vertébrés... Mais lorsque vient l'hiver, les lacs se dissimulent sous d'épaisses couches de neige et de glace ; les pins à crochet se parent d'un duvet soyeux et éphémère, la montagne s'endort... en apparence seulement, car la neige vous révélera certainement quelques empreintes d'animaux !

Les autres sites : Lieu de transhumance, la vallée de l'Yse est une immense estive, généralement recouverte d'un épais manteau neigeux en hiver, parsemée de granges à « penaous ». Les « penaous » sont ces escaliers (qui n'en sont pas) au niveau de la toiture, constitués d'une ardoise inclinée, et qui n'avaient pour but que de protéger la toiture en chaume au niveau où celle-ci venait s'accoler au mur. Le massif de l'Ardiden, quant à lui, avec ses lacs et ses aiguilles granitiques élancées, a des allures de haute montagne ; impression renforcée l'hiver par la présence conséquente de la neige.

LES PARCS NATURELS EN FRANCE ET ESPAGNE

Parc National, Parc Naturel Régional, Espace Naturel Sensible, Reserva Natural ...

Vous êtes sur le point de fouler l'un des espaces naturels protégés des Pyrénées. Mais savez-vous ce que cela signifie ?

De la prise de conscience de la perte alarmante du patrimoine naturel et de la biodiversité sont nées des résolutions au niveau des gouvernements visant à permettre à certains espaces naturels d'être préservés. C'est ainsi que sont apparus, partout dans le monde des Espaces Naturels Protégés.

L'UICN (Union Internationale pour la Conservation de la Nature) définit un espace naturel protégé comme « un espace géographique clairement défini, reconnu, consacré et géré, par tout moyen efficace, juridique ou autre, afin d'assurer à long terme la conservation de la nature ainsi que les services écosystémiques et les valeurs culturelles qui lui sont associées. »

En France comme en Espagne, on dénombre plusieurs déclinaisons d'espaces naturels protégés, mais leur raison d'être fondamentale correspond toujours à la préservation des caractéristiques écologiques du site.

Au sein de la chaîne pyrénéenne, on dénombre pas moins de 18 parcs d'importances régionales et nationales, qui s'ajoutent aux autres types d'espaces protégés, de taille plus réduite (Réserve de Biosphère, Arrêté de Biotope, ...). Leur statut, lié aux enjeux écologiques dont ils sont le théâtre, fait de ces espaces des lieux de prédilection pour des séjours de découverte du milieu naturel.



Parcs d'importance Nationale : 6-Ordesa y Monte Perdido. 8-Aigüestortes y Estany de Sant Maurici. 12-L'Albera. 16-Parc des Pyrénées.

Code : 32PYROA

Parcs d'importance Régionale : 1-Aiako Harria. 2-Aralar. 3-Urba Andias. 4-Valles Occidentales. 5-Sierra y Cañones de Guara. 7-Posets-Maladeta. 9-Alt Pireneu. 10-Cadí-Moixeró. 11-Zona Volcanica de Garrotxa. 13-Cap de Creus. 14-Vall de Sorteny. 15-Vall del Madriu-Perafita-Claror. 17-Pyrénées Ariégeoises. 18-Pyrénées Catalanes.

Il apparaît donc qu'un comportement adapté au milieu sensible se doit d'être observé afin de préserver le site. Ainsi, aux recommandations de respect valables en tout type de milieu s'ajoute une attention accrue concernant celui des formes de vie rencontrées et des cours d'eau :

- Un comportement calme est à observer afin de limiter le dérangement envers la faune présente. Une attitude menaçante envers tout animal est bien entendu à proscrire, et il en est de même concernant la cueillette de toute espèce végétale. Nombre d'entre elles sont par ailleurs protégées internationalement du fait de leur rareté ou de leur statut d'espèce menacée. Respectons-les !
- Les cours d'eau sont également d'une grande fragilité : de leur qualité dépend la vie qui les entoure. Pensez à utiliser des produits (anti-moustique, cosmétiques, savons, ...) respectueux de l'environnement : après usage, leur vie se termine toujours dans les cours d'eau.

En résumé, dans un espace protégé, comme partout ailleurs : « seule l'empreinte de nos pas doit rester derrière nous ».

Pour en savoir plus sur les Espaces Naturels Protégés de France, leurs déclinaisons, et le règlement propre à chacun d'eux, consultez le site de l'INPN, l'Inventaire National du Patrimoine Naturel : <https://inpn.mnhn.fr>
Plus d'informations sur les Espaces Naturels Protégés d'Espagne : <http://www.spain.info/>

CARTOGRAPHIE

- Carte au 1/25000ème. IGN Top 25, 1748 E
- Carte au 1/25000ème. IGN Top 25, 1748 OT
- Carte au 1/50000ème. Bigorre, Parc National des Pyrénées (n°4).

BIBLIOGRAPHIE

- « Victor Hugo aux Pyrénées, ou la randonnée d'un poète » : Ed. Randonnée Pyrénéennes.
- « Gavarnie », d'Antonin NICOL.
- « Villages Toys en vallée de Barèges ». Col. Les 12 portes. Guides culturels pyrénéens.
- « L'épopée thermale en Lavedan ». Col. Les 12 portes. Guides culturels pyrénéens.
- « Henri Fédacou raconte ». G.BUISAN. Ed. Cairn.
- « Parc National des Pyrénées ». C-M VADROT. Ed. Actes Sud
- « Marcher, méditer ». M. JOURDAN. Ed. Albin Michel

SUR LE WEB

- <http://www.reserves-naturelles.org>
- <http://www.luz.org/>

ADRESSES UTILES

- Office de tourisme de Lourdes : www.lourdes-infotourisme.com - Tél : 05 62 42 77 40
- Office de tourisme de Luz-Saint-Sauveur : www.luz.org - Tél : 05 62 92 30 30

ECOTOURISME

CHARTRE EUROPEENNE DU TOURISME DURABLE DANS LES ESPACES PROTEGES

SUD RANDOS est la première agence associative Européenne à obtenir le label Ecotourisme !

A l'issue de la réunion de la Section Française de la Fédération Europarc, le 16 avril 2014, SUD RANDOS a obtenu l'agrément Ecotourisme au titre du volet III de la Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés. Cette certification témoigne de l'engagement de SUD RANDOS dans le développement d'un tourisme responsable selon les 3 piliers de la Charte : Social, Environnemental et Économique.

SUD RANDOS est soutenu par

Le Parc Naturel Régional des Grands Causses en Aveyron.

Le Parc Naturel Régional du Haut Languedoc.

Le Parc National des Cévennes.

BONNES PRATIQUES DE LA RANDONNEE

Le patrimoine naturel est riche mais fragile. En balade, respectez la nature pour la conserver intacte...

Soyez curieux... mais discrets :

Si vous voulez observer les animaux sauvages, sachez que moins vous ferez de bruit et plus vous aurez de chance de les apercevoir. A certaines périodes de l'année quelques parcours seront modifiés pour ne pas déranger les animaux en période de reproduction.

Fermez les portes derrière vous :

Chicanes, portillons, barrières... ne sont pas là par hasard. Ni pour faire beau sur les chemins. Tous ces aménagements ont été spécialement installés pour garder les animaux, principalement des brebis à l'intérieur des clôtures. En traversant les parcs animaliers, soyez calme et discret pour ne pas nuire aux troupeaux.

Laissez les fleurs où vous les trouvez :

En chemin, vous pourrez admirer de nombreuses espèces végétales mais ne les cueillez pas, nombreuses sont protégées !

Jetez vos déchets :

A la poubelle ! Ne laissez rien d'autre que la trace de vos pas dans la nature. Les déchets peuvent mettre des dizaines voire des milliers d'années avant de disparaître, certains peuvent provoquer des blessures ou des incendies ! Truc d'indien : brûlez vos papiers hygiéniques (en prenant la précaution de ne pas provoquer un incendie...).

Suivez les chemins :

L'itinéraire que nous vous proposons respecte les cultures et les propriétés privées. S'il traverse un champ, contournez le !

Fumée sans feu :

Un simple mégot de cigarette, des braises mal éteintes multiplient les risques d'incendies. Soyez prudent !

Les arbres :

Vous les aimez, mais n'y inscrivez pas vos initiales pour la vie... Elles provoqueraient des blessures irrémédiables porteuses de parasites qui affaiblissent les arbres.

SUD RANDOS CERTIFIE « CHARTE EUROPEENNE DU TOURISME DURABLE DANS LES ESPACES PROTEGES »

La Charte européenne du tourisme durable, qu'est-ce donc ?

une charte en dix principes, créée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, signée par plus de 130 espaces protégés, dont 26 en France qui ont pour vocation de développer dans les espaces protégés un tourisme de qualité dans le respect de l'homme et de son environnement

Etre certifié au titre de la Charte européenne du tourisme durable est une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme durable, une attestation de la confiance que portent les Parcs naturels à notre entreprise et à sa démarche.

Nos séjours, créés en partenariat avec les Parcs naturels, allient beaux paysages, découverte de patrimoines naturels et culturels d'exception, activités de pleine nature. La rencontre et l'échange, aussi, avec les hommes et femmes qui vivent ces territoires au quotidien.

Des séjours 100% Parcs naturels et naturellement développement durable.

Les 10 principes qui guident notre partenariat avec les Parcs naturels :

- 1/ Impliquer toutes les personnes participant à la gestion et au développement touristique dans et autour de l'espace protégé
- 2/ Elaborer et mettre en œuvre une politique de tourisme durable et un plan d'action pour l'espace protégé
- 3/ Protéger et mettre en œuvre l'héritage naturel et culturel de l'espace protégé, pour et par le tourisme, le protéger d'un développement touristique abusif
- 4/ Proposer aux visiteurs une expérience de grande qualité pour tous les aspects de leur visite
- 5/ Accroître les bénéfices du tourisme pour l'économie locale
- 6/ Promouvoir les produits touristiques spécifiques permettant la découverte et la compréhension de ce paysage
- 7/ Approfondir la connaissance de l'espace protégé et les questions de viabilité parmi les parties concernées par le tourisme
- 8/ Veiller à ce que le tourisme soutienne, au lieu de diminuer, la qualité de vie des habitants locaux
- 9/ Communiquer de manière effective auprès des visiteurs, des entreprises touristiques et des résidents, au sujet des qualités particulières de la zone
- 10/ Surveiller et influencer les flux de visiteurs afin de réduire les impacts négatif

L'ESPRIT DE NOS SEJOURS

Il y a bientôt 30 ans, ce qui a rassemblé les agences de randonnées au sein du réseau VAGABONDAGES, ce sont des valeurs aujourd'hui dans l'air du temps :

- Implantation et vie de nos équipes en milieu rural.
- Implication dans la vie locale et ses projets.
- Respect de l'environnement.

Toutes les agences du réseau VAGABONDAGES sont différentes, mais elles se rassemblent autour de valeurs communes. Nous avons choisi de travailler ensemble et de partager nos passions et nos randonnées !

Aujourd'hui, les séjours VAGABONDAGES vous proposent de partager nos valeurs et notre engagement, en devenant vous aussi acteurs de votre randonnée.

Devenir acteur cela peut être :

- Vivre un temps privilégié avec chacune des rencontres (en chemin, en découverte, à l'étape, avec votre hôte, votre accompagnateur, les agriculteurs, ...).
- Utiliser autant que possible les transports en communs.
- Avoir le choix ou non de porter ses bagages. Le confort a des exigences? La question vous sera posée. Des solutions alternatives au transport des bagages pourront vous être proposées.
- Favoriser, consommer les productions locales pour une juste rémunération de chacun.
- Prendre plaisir à la dégustation de produits locaux de saison.

Etre acteur, c'est également, à l'issue de votre randonnée, prendre le temps de nous faire partager votre vécu et votre ressenti. Vous participez ainsi activement à l'évolution et à l'amélioration du séjour dans le respect de nos valeurs communes.

Randonner :

C'est se mettre à l'écoute de son corps et de tout ce qui l'entoure.

C'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature.

C'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village.

C'est apporter une dimension humaine à la découverte d'un pays.

Et enfin...

N'oubliez pas que le succès complet de votre randonnée dépendra en grande partie de la capacité de chacun à participer pleinement à la vie de groupe, à laisser ses soucis de côté pour quelques jours. Nous ferons tout pour vous laisser un souvenir inoubliable de vos vacances, à vous de venir les vivre avec plaisir et humour

Idée sympa :

Vivez un moment de convivialité et de gourmandise, en partageant un échantillon de votre terroir pour le faire découvrir à vos compagnons de marche si vous rejoignez une groupe qui se constitue de personnes venues d'horizons divers.

SI NOUS N'AVONS PAS REPONDU A TOUTES VOS QUESTIONS N'HESITEZ PAS A NOUS CONTACTER:

SUD RANDOS - rue du Pontil - 12490 ST ROME DE CERNON .

Renseignements : 06 48 20 71 48

Urgences : 06 52 40 80 34

mail : contact@sudrandos.com site internet : <https://www.sudrandos.com>

A très bientôt sur nos chemins, l'équipe de Sud Randos.

Code : 32PYROA