

RANDONNÉE ACCOMPAGNÉE - 2019

# RANDONNÉE YOGA EN ARAGON, PARC NATIONAL D'ORDESA

7 jours - 6 nuits - 5 jours d'activités  
Séjour en étoile sans portage

*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 du Parc National d'Ordesa que votre accompagnateur vous conduira sur les sentiers de ces découvertes.

## Les points forts :

- Le massif prestigieux d'Ordesa
- Un hébergement sympathique
- Un accompagnateur spécialisé en yoga

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>



VAGABONDAGES.COM

## PROGRAMME

### **Jour 01**

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 transfert : 2h45.**

### **Jour 02**

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.

**Temps de marche : 4h. Dénivelé : + 200m / - 400m. Temps transfert : 30min.**

### **Jour 03**

Tout près de notre hébergement le Pelopòn, 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 !

**Temps de marche : 4h30. Dénivelé : + 400m / - 400m. Temps transfert : 15.**

### **Jour 04**

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.

**Temps de marche : 4h30. Dénivelé : + 300m / - 300m. Temps transfert : 1h30.**

### **Jour 05**

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.

**Temps de marche : 4h30. Dénivelé : + 600m / - 600m. Temps transfert : 1h.**

### **Jour 06**

La vallée d'Ordesa pour un parcours insolite et unique de la Faja Racòn, vire spectaculaire qui traverse les falaises du canyon à mi-hauteur... entre ciel et terre ! Un parcours impressionnant mais facile et sans risque, cerise sur le gâteau de la semaine.

**Temps de marche : 5 à 6h. Dénivelé : + 500m / - 500m. Temps transfert : 40min.**

### **Jour 07**

Transfert en France et fin du séjour.

**Temps transfert : 2h45.**

*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.*

**Code : 32FP1YOGA**

## 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 VIII<sup>e</sup> 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.
- Des repas équilibrés pour la santé et le plaisir.
- Un sommeil naturel, en moyenne montagne (800m).

## FICHE PRATIQUE

### ACCUEIL

**Rendez vous** : A 14h devant la gare SNCF de Pau.

**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, 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).

**Si vous désirez 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](mailto: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.

- Albergue El Ultimo Bucardo. <http://www.elultimobucardo.com/> Linas de Broto (Torla), Espagne. Tél : 00 34 974 486 323. e-mail : [elultimobucardo@gmail.com](mailto:elultimobucardo@gmail.com)

### DISPERSION

Dispersion à 13h à la gare de Pau.

### FORMALITES

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.

**Code : 32FP1YOGA**

## **NIVEAU**

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

## **HEBERGEMENT**

Dans un petit hôtel à Linas de Broto, porte d'entrée du Parc National d'Ordesa.

**Repas :** Les repas seront pris à l'hébergement; nous emporterons un pique-nique pour 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**

Vous ne porterez que vos affaires de la journée.

## **GROUPE**

Départ garanti à partir de 6 personnes

Départ limité à 15 personnes

## **ENCADREMENT**

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'état, spécialiste de la région et spécialisé dans l'étude et l'enseignement du Yoga.

## **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.

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

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.

**Code : 32FP1YOGA**

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 VETEMENTS**

- 1 chapeau, ou casquette, ou foulard
- 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 1 paire de gants chauds
- des tee-shirts en matière respirante à manches courtes (1 tous les 2-3 jours) et 1 ou 2 à manches longues
- 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 short ou short 3/4, confortable et solide
- des sous-vêtements
- 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- 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.
- 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 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie)
- 1 paire de bâtons (facultatif)
- 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)
- 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 et 1 serviette qui sèche rapidement (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, du savon écologique...)
- boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- 1 drap-sac dit aussi "sac à viande", pour nuit(s) en dortoir (gîte et/ou refuge)

**Code : 32FP1YOGA**

- des mouchoirs
- du papier toilette
- 1 briquet (attention à ne pas provoquer d'incendie ; à n'utiliser qu'en cas de nécessité et avec un maximum de précautions)
- 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 écharde
- gel désinfectant utile pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel")

#### **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.

#### **DATES ET PRIX**

**Voir toutes les dates de départ des séjours en ligne sur notre site internet : [www.sudrandos.com](http://www.sudrandos.com)**

#### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

Forfait tout compris excepté les boissons et l'assurance.



## POUR EN SAVOIR PLUS

### **INFOS REGION**

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.

### **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 ?

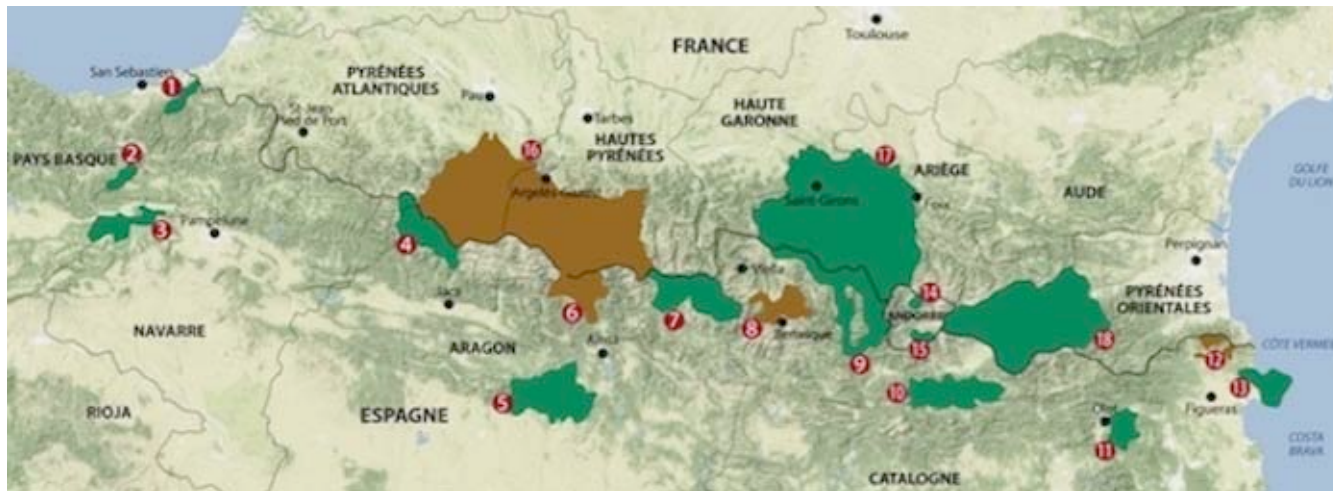
De la prise de conscience de la perte alarmante du patrimoine naturel et de la biodiversité sont nées des résolutions au niveau des gouvernements visant à permettre à certains espaces naturels d'être préservés. C'est ainsi que sont apparus, partout dans le monde des Espaces Naturels Protégés.

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.

Parcs d'importance Régionale : 1-Aiako Harria. 2-Aralar. 3-Urbs 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 1/50 000, 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.

## **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 rejoigniez une groupe qui se constitue de personnes venues d'horizons diverses.

## 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](mailto:contact@sudrandos.com) site internet : <https://www.sudrandos.com>

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

**Code : 32FP1YOGA**