

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

LES BARDENAS EN MAISONS TROGLODYTES

Randonnées accompagnées pour découvrir les plus beaux sites des Bardenas

Séjour 6 jours, 5 nuits, 4 jours et 1/2 de randonnée

En maison troglodyte et en pension complète, sur la base de 2 personnes

				Saison				Départ garanti 		
1 Chaussure	En hôtel	En étoile	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	À partir de 4 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Situé au cœur de la Navarre, **le désert des Bardenas Reales** recèle des trésors naturels et des paysages extraordinaires, souvent bien cachés et c'est pour cela que la randonnée avec un guide reste le meilleur moyen d'explorer ce site surprenant, pour ne pas passer à côté de **l'étonnante diversité de paysages**.

C'est un vaste territoire où l'eau a érodé, sculpté puis façonné de véritables chefs d'œuvre. À l'aspect désertique, **ce décor singulier**, quasi lunaire se compose de longs « barrancos », de plateaux tabulaires, d'étendues arides et d'une myriade de cheminées de fée disséminées ici et là mais aussi de zones boisées et verdoyantes au fil de la saison...

Vous serez hébergés dans **des maisons troglodytes**, des habitats originaux réaménagés avec goût et proche des sites de randonnée, aux portes des Bardenas.

Une destination évasion au pays **du soleil et du vent**.

NOS POINTS FORTS

- Un circuit en étoile sur 6 jours dans un hébergement unique, dans des maisons troglodytes
- Des **itinéraires inédits** dans ce milieu naturel unique
- Des visites culturelles proposées par nos guides

DATES : Du dimanche au vendredi

Du 04/05 au 09/05/2025	Du 07/09 au 12/09/2025
Du 18/05 au 23/05/2025	Du 05/10 au 10/10/2025
Du 01/06 au 06/06/2025	Du 19/10 au 24/10/2025

TARIFS

885 € par personne au départ de Pau, en **chambre de 2 personnes**

Supplément chambre individuelle : + 180 €

LE TARIF COMPREND

- ✚ L'encadrement par un accompagnateur en montagne,
- ✚ L'hébergement en pension complète du midi du jour 1 au midi du jour 6,
- ✚ Les transferts A/R de la gare de Pau avec notre minibus de 8 personnes,
- ✚ La taxe de séjour

LE TARIF NE COMPREND PAS

- ✚ Les boissons, avant, pendant et après les repas,
- ✚ Les dépenses personnelles,
- ✚ Les assurances

POURBOIRES

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage.

Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

RÈGLEMENT

À l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible.

LES ASSURANCES

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

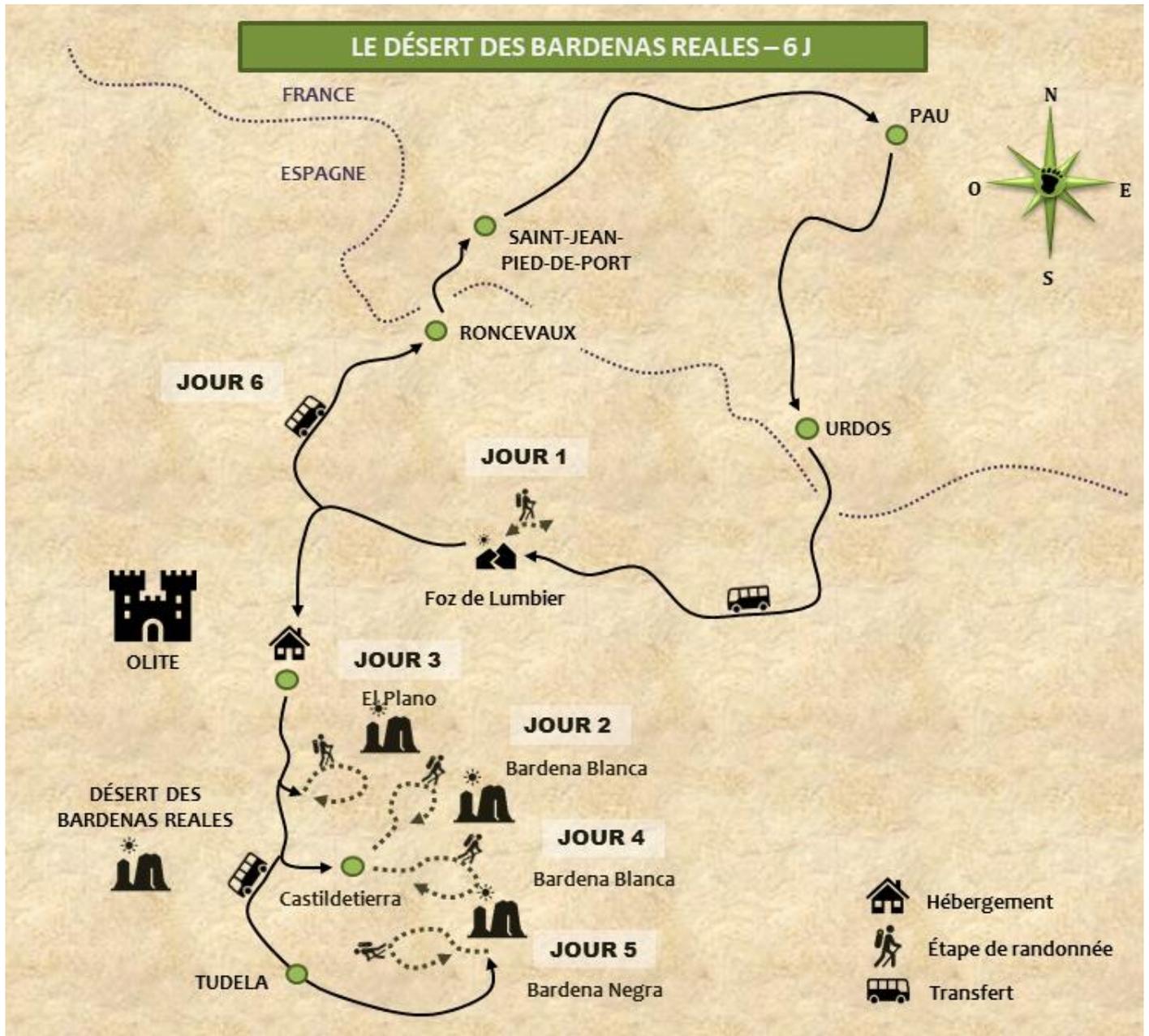
Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (3,4% du montant du séjour).

Assurance Assistance Rapatriement + RC + pandémie et épidémie (2% du montant du séjour).

Assurance Multirisques : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (4,8% du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

Votre itinéraire



Déroulement du séjour

Jour 1 : LA RÉSERVE NATURELLE DE LA FOZ DE LUMBIER



Accueil en gare de Pau et transfert en Espagne, dans la communauté autonome de Navarre. En route, nous ferons la pause Déjeuner dans la réserve naturelle de **la Foz de Lumbier** afin de couper ce transfert qui comprend 4h de route !
Première observation des rapaces qui nichent sur cette falaise. Puis installation dans votre hébergement.

Environ 1h30 de randonnée.

Jour 2 : LA BARDENA BLANCA



Passage au **Castildetierra**, cheminée de fée emblématique dans la Bardenas Blancas, zone la plus désertique du Parc. Un incroyable paysage érodé, des formations géologiques uniques dans ces étendues arides où subsistent quelques végétaux en touffe, sur un sol souvent desséché...

Dénivelé + 100 m pour environ 4h30 de marche.

Jour 3 : EL PLANO



Le haut plateau cultivé "**El plano**" surplombe la Réserve Naturelle de **Vedado d'Eguaras**, cerné de hautes parois sur lesquelles nichent de nombreux rapaces. Nous découvrirons le Castillo de Peñaflor qui selon la légende fût la prison de la belle « Dona Blanca »...

Dénivelé + 200 m pour environ 5h de marche.

Jour 4 : LA BARDENA BLANCA BAJA



Superbe journée présentant un grand intérêt géomorphologique aux abords de la Réserve Naturelle de **Rincon del Bu**. Ses hautes falaises hébergent le plus grand rapace nocturne d'Europe, le Grand-Duc.

Nous aurons un superbe point de vue sur toute cette partie des Bardenas Blancas.

Dénivelé + 250 m pour environ 5h de marche.

Jour 5 : LA BARDENA NÉGRA



Petite journée pour découvrir la **Bardena Negra**, sur la partie Sud du Parc. Un relief différent avec des hauts plateaux et un boisement plus important. Un parcours en crête conduisant au **Castillo de Estaca** offre une vue exceptionnelle sur l'ensemble des Bardenas Reales.

Ou une belle rando sur le massif de la Piskerra uniquement réalisable en automne.

Dénivelé 300 m en positif pour environ 5h de marche

Jour 6 : FIN DU SÉJOUR ET RETOUR EN FRANCE

Retour en France par la vallée de **Roncevaux**. Pause en cours de transfert à **St Jean Pied de Port** pour le déjeuner. Arrivée en gare de Pau vers 15h00.

À NOTER

- Indépendamment de sa volonté, votre guide peut être amené à modifier quelque peu les itinéraires indiqués en fonction des conditions météorologiques, du niveau et de la forme des participants ou d'autres impondérables.
- 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.

Info séjour

NIVEAU : 1 CHAUSSURE

Étapes de 4h à 5h de marche par jour en terrain varié, sur de la terre, avec des petits cailloux, des gravillons, des petites montées et descentes mais sans aucune difficulté technique.

	Niveau	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

PORTAGE :

Portage dans votre sac à dos de vos affaires personnelles ainsi que de votre pique-nique.

GROUPE :

Groupe de 4 personnes minimum à 8 personnes maximum.

ENCADREMENT :

Par un **accompagnateur en montagne diplômé spécialiste de la région**.

Professionnel enthousiaste, il sera à même de vous faire partager ses connaissances et son engouement pour le milieu naturel et ceci en toute sécurité. Sa passion du métier l'engage à s'adapter aux conditions météorologiques, aux contraintes du terrain et autres aléas, à gérer le rythme et la condition physique de chacun, tout en restant disponible.

RENDEZ-VOUS : le dimanche matin en gare de Pau à **9h30**

DISPERSION : le vendredi suivant en gare de Pau vers **15h00**

STATIONNEMENT À PAU :

Gratuit :

- Parking Rive du Gave : parking aérien à 800 mètres de la gare.
- Possibilité de laisser gratuitement la voiture au parking relais Catherine de Bourbon. Navette à 1 € par personne, qui vous dépose devant la gare.

Payant :

- Parking longue durée de la gare. Tarif : 55 € pour 6 jours.
- Parking Place de Verdun, proche du centre-ville. Tarif : 1,5 € la demi-journée, sauf le dimanche (gratuit).

ARRIVÉE LA VEILLE :

Nous vous recommandons les hôtels suivants, proches de la gare :

- **Hôtel Central à Pau.** Si vous venez de notre part, vous aurez un tarif préférentiel.

☎ 05 59 27 72 75

- **Hôtel Adour :** ☎ 05 59 27 47 41

- **Hôtel Bosquet :** ☎ 05 59 11 50 11

VOTRE HÉBERGEMENT :

Découvrez l'hébergement le plus original des Bardenas : venez vivre une expérience inoubliable, en dormant dans les maisons Troglodytes qui sont uniques, avec tout le confort d'un hôtel.

Nos partenaires hôteliers proposent une cuisine typique, avec de nombreuses spécialités culinaires de cette belle région, à base de produits frais et locaux.

Notre hébergement est parfait pour les personnes à la recherche d'un séjour hors du commun, dans un cadre naturel et préservé. Les chambres sont aménagées dans des anciennes « cuevas » creusées dans la roche et offrent tout le confort nécessaire pour un séjour agréable, avec des équipements modernes et une décoration soignée. Les Maisons Troglodytes sont équipées de chauffage pour l'hiver, ce qui en fait des pièces chaudes et n'ont pas besoin d'air conditionné en été.

Vous apprécierez le calme et la tranquillité de cet hébergement, ainsi que la beauté naturelle du désert des Bardenas.

Nous privilégions ici la convivialité et la situation géographique, pour profiter pleinement de votre semaine de vacances.



REPAS :

En pension complète

- Le petit déjeuner est proposé sous forme d'un buffet continental (boissons chaudes et froides, pains, viennoiseries, gâteaux, céréales, yaourts, charcuteries, fromage et fruits...)

- Les pique-niques sont préparés par votre accompagnateur sous forme de salades composées à base de produits locaux. Équilibrées et variées, elles sont complétées par du fromage, un fruit et une gourmandise chocolatée.

(Le pique-nique n'est pas compris pour les personnes ne désirant pas participer à une journée de randonnée)

- Le repas du soir est composé d'une entrée, d'un plat principal et d'un dessert.

Pour ce forfait, les boissons restent à votre charge.

DÉPLACEMENT :

En minibus pour le transfert France – Espagne, ce transfert durera environ 4h, avec une pause au milieu de la journée, afin de couper ce long trajet.

Ensuite, tous les jours, transferts matins et soirs d'environ **20 minutes**, pour se rendre sur les plus beaux sites des Bardenas. Les temps de trajet sont donnés à titre indicatif, ils restent cependant, dépendants d'événements imprévisibles (conditions météo, état de la circulation, etc.).

FORMALITÉS :

Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

Il est possible de voyager dans ce pays de l'Union Européenne, sans passeport, avec une carte nationale d'identité.

SANTÉ :

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs. Cependant, nous recommandons d'être à jour de ses vaccinations.

Penser à apporter votre Carte Européenne d'Assurance Maladie, qui est valable 1 an et qu'il faudra demander à votre Caisse d'Assurance Maladie au plus tard 15 jours avant votre départ.

Très pratique en cas de souci pour l'avance de frais pour les soins dans les pays européens

À SAVOIR :

Il existe au cœur de cette superbe région, une **base aérienne de l'Otan**.

Certains jours, des avions militaires (type Mirage) viennent faire des manœuvres, sur une zone délimitée, avec des tirs sur des carcasses de char !

Ces passages durent en général qu'une heure par jour et occasionnent du bruit !

Cependant, ces passages ne sont pas quotidiens et nous ne pouvons le savoir à l'avance, car cela relève du secret militaire !

IMPORTANT & LÉGISLATION :

Nous évoluons dans une réserve naturelle et nous ne pourrions faire le secteur de la Piskerra au printemps, en raison d'un nombre important d'oiseaux migrateurs venus nicher dans ce massif !

En revanche, ce sommet est réalisable uniquement en automne, en remplacement du jour 5 !

SAVOIR VIVRE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :

Ne laissez aucun déchet errer dans la nature, emportez toujours vos poubelles jusqu'à votre hébergement.

Infos complémentaires

Le désert des Bardenas Reales constitue une vaste dépression aride couvrant une superficie de 42500 ha, longue de 40 à 45 km, et large de 25 à 30 km.

Les trois quarts de son territoire sont situés en Navarre, le quart restant en Aragon.

Elles sont contournées au Nord et à l'Ouest par le Rio Aragon, à l'Est par le Rio Ara. Le point culminant est le Prallon (593 m). Les Bardenas Reales constituent un authentique désert.

Les précipitations s'élèvent seulement à 400 mm par an. La température moyenne de l'année est de 15 degrés et l'amplitude thermique de 19 (minimum moyen 5 degrés, maximum 24). Le record de chaleur de la dernière décennie a atteint 45 degrés.

Ce massif peut être divisé comme suit :

- La Bardena plissée au Nord-Ouest
- La dépression centrale de la Bardena Blanca, la plus spectaculaire comprenant la Blanca Baja et la Blanca Alta
- La Bardena Negra (partie la plus méridionale composée de vastes plateaux semés de blé et de riz, irrigués par des canaux descendant du lac de Yesa.) A l'intérieur des terres, aucun habitat permanent n'existe. Cependant, la vie pastorale est très ancienne ; on rencontre souvent le berger avec son troupeau. Ce territoire n'appartient à aucune municipalité : ce sont les 19 villages riverains (Valtierra, Arguedas, Carcastillo, Villafranca, Tudéla, Olite...) qui l'administrent ainsi que le monastère de la Oliva et les vallées de Roncal et Salazar.

Dans les années soixante, la fin de la construction du barrage de Yesa ainsi que la construction du Canal des Bardenas et de nombreux canaux a permis l'irrigation du secteur de la Bardena Blanca qui est maintenant cultivée. L'origine du terme de Bardenas est controversée : certains disent qu'elle dérive de "abar" et de "dena", c'est à dire "tout boisé". Dans de nombreux textes anciens, on trouve traces de la forêt des Bardenas. Mais c'est surtout en tant que refuge de bandits, que ces forêts étaient connues.

LA FLORE :

La formation végétale dominante est un "matorral" (garrigue, maquis, steppes herbacées buissonnantes ou arbustives.)

LA FAUNE :

Les Bardenas abritent surtout une importante avifaune : aigle royal, vautour fauve, percnoptère d'Égypte, palombes, guêpier d'Europe ramier, pie, gravelot du désert, ganga cata, caille, passereaux, perdrix... On y observe également quelques lapins, lièvres, renards, sangliers, couleuvres et scorpions.

Nécessaire et indispensable

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (Liste non exhaustive)

Dans les Bardenas, selon les mois il peut faire frais (mars, avril, octobre et novembre) ou très chaud (juin et septembre) avec suivant, un vent de Nord-Ouest glacial ou rafraichissant...

Adaptez donc votre tenue vestimentaire en fonction de ces saisons.

Pour l'hôtel

- Un sac de voyage ou une valise pour vos affaires des 6 jours (pas de bagage trop encombrant)
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Une paire de chaussures légères pour le soir
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Équipement vestimentaire pour la randonnée

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

1. Couche respirante
2. Couche isolante
3. Couche protectrice

POUR LA RANDONNÉE :

 ÉQUIPEMENT VESTIMENTAIRE	 MATÉRIEL
<ul style="list-style-type: none">• Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)• Veste chaude ou sweat polaire type Polartec• Une doudoune légère ou une micropuff• Gilet sans manche coupe-vent• Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)• Un pantalon de randonnée léger et stretch ou un pantalon transformable• Un surpantalon imperméable• Une cape de pluie (facultative)• Un short• Paires de chaussettes de marche, semi montantes ou basses, en laine ou spécifique rando (à bouclettes)• Casquette ou chapeau de soleil• Tour de cou• Bonnet• Gants légers ou sous-gants en soie.	<ul style="list-style-type: none">• Un sac à dos de 30/50 litres avec une ceinture ventrale• Une housse de protection de sac à dos (si pas intégré dans le sac à dos)• Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville• Une paire de bâtons de marche• Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos• Protection solaire (crème et stick à lèvres)• Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4• Une gourde isotherme• Une lampe frontale• Une boîte alimentaire avec un couvercle étanche• Une petite glacière souple et son bloc réfrigérant (recommandé)• Couverts, couteau et gobelet• Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)• Papier toilette avec une petite poche (pour ne pas le laisser dans la nature)• Un briquet (facultatif)



Une petite pharmacie personnelle (votre guide a une pharmacie pour le groupe)

- Vos médicaments si traitement
- Aspirine / Paracétamol
- Un antiseptique
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Pansements et double peau type Compeed
- Antihistaminiques 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)
- Bande de strapping
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- Pince à épiler (facultatif)
- Petits ciseaux (facultatif)
- Pince à tiques
- Un répulsif anti-moustique
- Gel hydro alcoolique antibactérien utile pour se laver ou se désinfecter les mains.

En vous souhaitant un agréable séjour en maison troglodyte...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- Appelez nous au : 05 61 97 66 04
- Un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- Ou bien un courrier à :

SUR LES HAUTEURS
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442