



BIGORRE-PYRENEES

Weekend escapade en Marais d'Orx et côte Basque (20 au 22 avril 2018)

FICHE INFORMATION 2018 | 2 randonnées | 3 jours, 2 nuits.

RESUME :

Cette escapade vous plongera dans deux ambiances différentes à l'image du littoral aquitain. L'arrière côte avec ses étangs cernés par l'immense forêt de pins des landes, mais également l'océan avec ses puissants rouleaux defferrants sur les falaises de la côte basque avec en ligne d'horizon, les Pyrénées. Temps fort : ornithologie dans la Réserve Naturelle du Marais d'Orx et randonnée sur les falaises en bord de mer.

► Repères

Début du week-end : le vendredi 20/04/2018 à 20h00 à la maison de la réserve naturelle du marais d'Orx

Fin du week-end : le dimanche 22/04/2018 à 16h30 à la maison de la réserve naturelle du marais d'Orx

Hébergement : Dans un gîte tout confort dans un site d'exception en gestion libre

Niveau : 100 m de dénivelé positif et 2 à 4 heures de marche par jour.

Portage : affaires personnelles pour la journée

Encadrement : accompagnateur en montagne diplômé

Groupe : 8 à 12 personnes

Association : Séjour réservé aux adhérents du CPIE Bigorre-Pyrénées

Prix : à partir de 171 €

Programme jour par jour

Jour 1 : Trajet aller en soirée et nuit en gîte.

Jour 2 : Randonnée de 3h30 sur le sentier du littoral de la corniche Basque et visite de la maison du Conservatoire du littoral Basque

Jour 3 : Réserve naturelle du marais d'Orx par les sentiers sur pilotis, rencontre avec le garde naturaliste du site, ornithologie depuis les observatoires. Retour à 16h.

▷ Nota bene

La durée est donnée à titre indicatif et correspond aux heures effectives de marche (hors pauses).

L'accompagnateur peut décider de modifier les parcours décrits plus haut (cas de force majeure, conditions météo, nombre et/ou niveau des participants, etc.). Dans tous les cas, ayez confiance car ces éventuelles modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité ou votre confort.

Niveau

Samedi (journée randonnée océane) : 100 m de dénivelé, pour 9 km, 3h30 heures de marche effectives. Terrain : bons sentiers tracés.

Dénivelé positif maximum : + 100 m

Dénivelé total en descente : - 100 m

Dénivelé total en montée : + 100 m

Altitude mini / maxi de passage : 0 m / 45 m

Portage & bagages

Portage des affaires personnelles pour la journée de marche.

Prévoir un bagage suiveur facilement maniable de 10 kg maximum (cf. nos conseils sur l'équipement).

Accès

Rendez-vous : le vendredi 20/04/2018 à 20h00 à la maison de la réserve naturelle du marais d'Orx

En cas de problème ou retard, appelez le numéro l'accompagnateur : Xavier DORNIER (06 87 01 55 60)

Fin du séjour : le dimanche 22/04/2018 à 16h30 à la maison de la réserve naturelle du marais d'Orx

Itinéraire pour info :

Au départ de Bagnères-de-Bigorre 171 km, passez par :

- Tarbes, puis autoroute A64 direction Bayonne, puis prendre A63 direction Bordeaux sur environ 6 km et prendre la sortie N°7 Ondres/Tarnos. Traverser Ondres direction Labenne, puis tourner à droite, D271 suivre panneaux Réserve naturelle marais d'Orx 2km.

▷ Covoiturage

Le cas échéant, veuillez nous indiquer (à l'inscription ou le plus tôt possible avant le départ) votre souhait de covoiturer ou d'être covoituré pour rejoindre le lieu de rendez-vous. Nous vous mettrons en contact avec les autres participants intéressés.

Hébergement

Chambres de 2 à 4 places, pas de chambre individuelle.

Les chiens ne sont pas acceptés pour randonner dans la réserve naturelle de façon générale.

Repas

Les repas sont tous à votre charge. Le gîte est très bien équipé en matériel de cuisine. Possibilité de faire des courses au supermarché à proximité.

Pour les repas du midi : le panier pique-nique est à emporter afin de partir en excursion à la journée.

Pour le premier dîner nous vous proposons un repas du type auberge espagnole avec quelques plats déjà cuisiné (tartes, soupe...)

Groupe

8 à 12 personnes, Dans un souci de convivialité et de sécurité, nous limitons les groupes à 12 participants.

La vie de groupe demande parfois de la tolérance, de la patience, un peu de discipline et beaucoup d'humour ! Pensez-y avant de partir en vacances, cela vous aidera à "lâcher prise" et à profiter au mieux de tous les instants.

Encadrement

Par un accompagnateur en montagne diplômé (brevet d'Etat).

Tous nos accompagnateurs sont des professionnels passionnés, natifs ou résidant depuis longtemps dans les Pyrénées. Ils sauront vous faire partager ou rencontrer une culture, une histoire, une biodiversité... un pays. Au détour d'un chemin (ou parfois hors sentier), ils vous feront découvrir l'isard ou le vautour, l'orchidée, la grotte cachée à visiter...

Prix

Prix : à partir de 171 €

A régler au CPIE Bigorre-Pyrénées : 171 €

Ce prix comprend :

- Hébergement
- Frais d'organisation
- Encadrement par un accompagnateur (B.E.)
- L'adhésion au CPIE Bigorre-Pyrénées
(Montant de l'adhésion : 20 € en supplément si vous n'êtes pas adhérent)

Le prix ne comprend pas :

- Acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et de séparation
- Repas, boissons pendant et en dehors des repas
- Assurances
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "ce prix comprend"

Inscription et conditions d'annulation

L'inscription

Elle est à réaliser le 15 mars 2018 au plus tard afin de faciliter l'organisation. Le départ sera confirmé à partir de 8 personnes inscrites.

L'acompte

Le prix s'applique par personne. Pour être considérée comme définitive, toute inscription doit être accompagnée du versement **d'un acompte de 30%** du montant à régler au CPIE Bigorre-Pyrénées, envoyée par courrier, et obligatoirement accompagnée du bulletin d'inscription rempli en totalité et signé par l'adhérent. La réception de l'acompte n'implique la réservation que dans la mesure des places disponibles.

Le solde

Le solde du montant à régler au CPIE Bigorre-Pyrénées devra être payé, sans relance de notre part, **au plus tard 7 jours avant le départ** du séjour. Le non-paiement du solde à cette date peut entraîner l'annulation automatique de l'inscription, l'acompte restant acquis pour le CPIE Bigorre-Pyrénées. Pour toute inscription à moins de 7 jours de la date de départ, le règlement doit être effectué en une seule fois pour le montant à régler au CPIE Bigorre-Pyrénées.

Annulation

En cas d'annulation de votre part à plus de 14 jours du départ, le CPIE Bigorre-Pyrénées rembourse l'intégralité du montant à régler au CPIE Bigorre-Pyrénées.

À partir de 14 jours avant le départ, des frais d'annulation seront appliqués et calculés selon le barème suivant (par personne) en fonction de la date d'annulation :

- de 14 à 2 jours : 50% du montant à régler au CPIE Bigorre-Pyrénées.
- moins de 2 jours : 100% du montant à régler au CPIE Bigorre-Pyrénées.

L'abandon de votre part au cours du week-end ne donne droit à aucun remboursement.

Équipement à prévoir

Le couchage au gîte

- Couvertures fournies, emporter un drap ou un sac à viande
- Nécessaire de toilette, serviette, plus serviette de « plage pour les baignades en journées.
- Bouchons d'oreilles (contre les ronflements...)
- Lampe de poche ou frontale

Le sac à dos

Pour les affaires de la journée (30-40 litres).

- Fond de sac (vêtement de pluie, vêtement chaud, lunettes de soleil, **crème solaire, trousse à pharmacie**, nécessaire de pique-nique)
- Pique-nique du jour et de l'eau en quantité suffisante
- Affaires personnelles (papiers d'identité, guide faune et flore, appareil photo, etc.)

Eau

- Gourde (**gourde de 2 litres**) ou poche à eau selon votre préférence

Les chaussures

C'est l'un des éléments les plus importants. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable. Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite, car vos pieds auront tendance à gonfler pendant la marche. Prévoir des chaussures à tiges hautes, avec une semelle de type Vibram avec une bonne accroche. **Attention à vos chaussures restées trop longtemps dans un placard, au bout d'un certain temps les semelles se décollent et les coutures peuvent se déchirer.**

Les vêtements et équipement spécifiques pour la randonnée

- Une veste coupe-vent imperméable (type goretex) ou cape de pluie
- Vêtement chaud (veste polaire ou pull)
- Pantalon pour la marche, short, tee-shirt (privilégiez des matières respirantes)
- **Protection solaire (lunettes, chapeau ou casquette, crème, stick à lèvres)**
- **Mini-pharmacie** : médicaments personnels, « Compeed » pour les ampoules, « Elastoplaste », gaze, désinfectant, antalgique, Biafine, arnica (crème ou granules), une couverture de survie... Rappel : le guide emporte aussi une mini-pharmacie, mais en dehors de pansements et autres nettoyages de plaies, le guide n'a pas le droit de vous donner de traitement quel qu'il soit. Aussi c'est à chacun de se munir du nécessaire avant le départ.

Et pourquoi pas :

- **Bâtons de marche** télescopiques qui favorisent la stabilité et soulagent les articulations (**fortement recommandés pour cette destination, plus particulièrement pour les portions où nous marcherons dans l'eau**)

Les conducteurs

Un triangle de pré-signalisation et deux gilets fluo jaune

Responsabilité

Les renseignements indiqués sur notre fiche technique sont donnés à titre indicatif et ne peuvent engager notre responsabilité. Chaque participant doit se conformer aux règles de prudence et de sécurité données par l'accompagnateur. Le CPIE Bigorre-Pyrénées se réserve le droit d'exclure à tout moment une personne dont le comportement compromet la sécurité ou le bien-être du groupe ainsi que de modifier, si les circonstances l'exigent, les itinéraires ou certaines prestations du programme, directement ou par l'intermédiaire de l'accompagnateur qui reste seul juge sur le terrain. Aucune indemnité ne saurait être due.

Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement
CPIE BIGORRE-PYRENEES – 5 chemin du Vallon de Salut – BP 123 – 65201
Bagnères-de-Bigorre cedex
Tél : 05 62 95 49 67 – Mel : cpie65@wanadoo.fr – Site Internet : www.cpie65.fr