

ALQUE ZAR

Sur les chemins de l'histoire dans le parc naturel du rio Vero

**Randonnée en étoile
En gîte ou en hôtel 2****

Alquezar, "La Forteresse" des arabes de Al Andalus, est issue d'un extraordinaire carambolage entre les civilisations, les cultures, les éléments et les climats.

Ici, les forces minérales et aquatiques se sont associées pour créer un paysage grandiose ; immenses parois ocre, dédales de canyons vertigineux aux fonds turquoise, champs de gigantesques obélisques ou dentelles de calcaire blanc...

Entre les innombrables murets en pierre sèche qui rythment les courbes de la Sierra, l'olivier et le romarin règnent sur ces merveilles. Mais là encore, à cette végétation méditerranéenne, omniprésente, se mêlent quelques espèces venues des neiges du Mont Perdu.

Toute cette magie que les ermitages perdus ont tenté d'exorciser, a inspiré des artistes inconnus il y a 3000 ans. Musulmans et chrétiens ont également apporté leurs richesses... et le résultat est une des régions les plus originales et étonnantes d'Europe que nous vous convions à découvrir au départ d'Alquezar même.

LES POINTS CLÉS DU SÉJOUR

La durée :

7 jours, 6 nuits, 5,5 jours de marche.

Le niveau :

4 à 6 heures de marche par jour sur sentiers de garrigue, quelques fois escarpés, mais sans difficulté, avec des dénivelés montants de 500 mètres maximum. Il faut avoir une condition physique convenable. En été, il peut faire chaud sur certaines portions, mais la fraîcheur du Rio n'est jamais très loin.

Attention, il faudra parfois traverser les rios (jusqu'à mi-mollet au plus profond) malgré l'eau froide.

Le portage :

Vous ne porterez vos affaires pour la journée.

L'hébergement et la nourriture : 2 possibilités :

- À l'hôtel 2** Villa de Alquezar, authentique maison seigneuriale réaménagée avec beaucoup de goût en hôtel tout confort dans un village et un cadre naturel d'exception. Chambres de 2 personnes avec salle de bain et WC ; accueil chaleureux, petit déjeuner pris à l'hôtel.

- au gîte d'étape Albergue Rural de Guara, confortable et dominant Alquezar, petits déjeuners pris au gîte.

4 dîners typiques et 1 soirée tapas pris dans un bon restaurant du J1 au J5, dîner remarquable dans un excellent restaurant le J6.

L'encadrement :

Il sera assuré par un accompagnateur en montagne diplômé et spécialiste de la région.

Nombre de participants :

Départ garanti à partir de 6 participants.

Groupe limité à 15 personnes.

Le rendez-vous :

Le premier jour à 9H30 à la gare de Pau (64).

La dispersion :

Le dernier jour 16H30 en gare de Pau.

Les formalités :

Demandez impérativement, au minimum 15 jours avant votre départ, à la sécurité sociale une carte européenne ou une attestation européenne valable 3 mois ; cela vous évitera de faire l'avance d'éventuels frais médicaux en Espagne qui restent, quoi qu'il arrive, à votre charge. Pensez à apporter votre pièce d'identité ou votre passeport.

EN GUISE DE PRÉSENTATION

Alquezar est un site exceptionnel, tant pour son histoire que pour les canyons qui l'entourent. La Sierra de Guara est un paradis ornithologique ; vautours fauves, gypaètes barbus, tichodromes, percnoptères d'Egypte... Et nombreuses autres espèces d'oiseaux, communes ou beaucoup plus rares, peuvent y être observées.

Bien qu'étant en moyenne montagne (entre 600 et 1100 m), le climat est méditerranéen avec une végétation de garrigue sur les plateaux, d'oliviers et d'amandiers aux abords des villages. Le temps est donc très agréable, parfois très chaud en été.

Forteresse musulmane, protégeant la ville de Barbastro, Alquezar fut l'objet de conquêtes et de reconquêtes entre musulmans eux-mêmes avant de basculer en 1067 sous les assauts du catholique Sancho Ramirez.

De la forteresse musulmane, il ne reste que les vestiges d'une tour carrée ; au sommet du piton est juché l'ensemble château - collégiale. Aujourd'hui, on peut encore observer le château, doté d'une double ceinture de remparts, l'église et la collégiale avec son cloître.

L'ensemble est unique et le plaisir immense lorsque l'on admire les multiples détails, en visitant les lieux, en savourant la vue sur les canyons, alors que les vautours planent lentement vers leur zone de nidification.

Alquezar est à l'entrée du parc naturel du Rio Vero ; ce dernier a la particularité d'offrir la possibilité de se promener vers des grottes et abris aux peintures rupestres. Sur le plan géographique, le village est situé en Aragon, au nord-est de la ville de Huesca.

LE PROGRAMME

Jour 1 :

Transfert en Sierra de Guara : Trajet magnifique traversant les Pyrénées, 4 H environ, entrecoupé de pauses. La diversité et le contraste entre les versants nord et sud des Pyrénées prennent ici toute leur dimension. Installation et visite de la Colegiata d'Alquezar. Il faut alors se mettre à "l'heure espagnole", et c'est vers 21 heures que nous allons déguster notre premier repas aragonais.

Jour 2 :

Découverte du village et de ses environs. Alquezar est bâti à flanc d'une peña calcaire derrière laquelle se cache un trésor naturel : les gorges du Rio Vero. Les eaux, cristallines dans les rapides et émeraudes dans les vasques naturelles, serpentent entre les parois ocre du canyon, parfois hautes de plusieurs centaines de mètres. Première randonnée, dans le Rio Vero.

Temps de marche : 3 heures. Dénivelé à la montée de 300 m., dénivelé à la descente de 300 m.

Jour 3 :

À la rencontre d'artistes... du "Magdalénien". Imaginez ces peintres dont les ateliers étaient suspendus en plein vide, au-dessus de paysages magiques. Quiétude et calme donnent à ces lieux une atmosphère unique.

Temps de marche : 4 heures. Dénivelé à la montée de 300 m., dénivelé à la descente de 300 m.

Jour 4 :

La Sierra de Guara, c'est bien sûr les "canyons". Le Mascun, dont nous allons admirer les merveilles tout au long de la journée, a ses chemins secrets, qui vont nous rapprocher du vol des grands rapaces. Aucun équipement spécial n'est nécessaire, si ce n'est une vieille paire de basket pour traverser quelques passages à gué, lorsque le niveau de l'eau est un peu plus haut que d'habitude (30 à 40 cm d'eau au maximum). Au départ de Rodellar, village du bout du monde, nous pénétrons dans le canyon, pour découvrir des arches naturelles, la « citadelle » et autres vires.

Temps de marche : 5 heures. Dénivelé à la montée de 400 m., dénivelé à la descente de 400 m.

Jour 5 :

Des grands panoramas sur les Pyrénées et incursion dans le joli canyon de Chimiachas, peintures rupestres de Quizans, et baignade dans les "Balsas de Basacol".

Temps de marche : 4/5 heures. Dénivelé à la montée de 500 m., dénivelé à la descente de 500 m.

Jour 6 :

Les hommes de ce pays ont édifié des autels et des chapelles dans des sites d'une beauté époustouflante. Aujourd'hui encore, nous partons jusqu'à l'un de ces ermitages, lové au pied d'une immense conque de calcaire rouge, dans le canyon de Peonera.

Temps de marche : 4 heures. Dénivelé à la montée de 250 m., dénivelé à la descente de 250 m.

Jour 7 :

Nous quittons Alquezar pour regagner la France. Transfert pour Pau (environ 4 H) et halte vers la frontière pour le pique-nique. Dispersion à Pau.

Nota : La Compañia de Guara se réserve le droit de modifier l'itinéraire ou le programme en cas de force majeure ou d'impératifs d'ordre pratiques ou sécuritaires.

PRÉPARER SES AFFAIRES

Si vous participez à un séjour où vos bagages sont transportés en véhicule par nos soins sur tout ou partie du séjour, vous n'aurez à porter sur votre dos qu'un sac comportant vos affaires de la journée et le pique-nique de midi.

Durant la semaine, nous vous demandons d'avoir **un bagage par personne** le moins volumineux possible, dont le **poids ne dépasse pas 10 kg**.

Nous nous déchargeons de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile.

Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages, pensez que vous êtes en montagne, que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers, neige ou glace en hiver), qu'il faut quelquefois parcourir des centaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement. De même sur certains séjours en étoile ou semi itinérants qui impliquent quelques transferts en bus ou minibus, la place dans ces derniers n'est pas illimitée et les allées du bus doivent demeurer « libres ».

Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devraient pas dépasser 8-10 kg :

- Les journées sont bien remplies, donc côté-lecture n'amenez pas une bibliothèque !

- Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement...

- Votre trousse de pharmacie doit être réduite au strict nécessaire (voir liste).

Votre accompagnateur est équipé d'une trousse de pharmacie avec ce qui est véritablement utile.

- Trousse de toilette réduite ; pensez petites contenances, échantillons et kits de voyages.

- Si vous partez pour plusieurs semaines, pensez à mettre dans un deuxième sac les affaires dont vous n'aurez pas besoin durant votre randonnée.

De retour chez vous, faites trois tas : ce que vous avez vraiment utilisé, ce que vous avez peu utilisé et ce que vous n'avez pas utilisé. Pour la prochaine randonnée, proscrire le troisième tas et posez-vous la question de la véritable utilité du deuxième.

Nul doute que ces bonnes habitudes vous seront utiles pour vos prochaines randonnées.

Vêtements :

Les principes :

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

- Un sous-pull à manches longues (ou courtes en fonction de la saison) en matière respirante (fibre creuse).
- Une veste en fourrure polaire chaude.
- Une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore tex.

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

Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement**, proscrire le coton, préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud. Pensez à **vous découvrir avant d'avoir trop chaud** ; la sueur est l'ennemi du randonneur, elle humidifie les vêtements et donne froid lors des pauses.

N'OUBLIEZ PAS :

Les vêtements à emporter : (à adapter suivant la saison)

- 1 chapeau ou casquette et/ou foulard.
- 1 paire de gants fins
- 1 bonnet
- T-shirts manches courtes (et/ou en fonction de la saison, sous pulls à manches longues) en matière respirante.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore tex avec capuche.
- 1 pantalon de montagne (trekking) déperlant.
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnées. Évitez le coton (ampoules).
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- Des sous-vêtements.
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente très légères pour le soir.

L'Équipement :

- 1 bagage (voir remarque précédemment)
- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple.
- 1 sursac à dos.
- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos pour en protéger le contenu.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- 1 paire de bâtons (facultatif)
- 1 gourde (1,5 litre minimum).
- 1 thermos si vous emportez thé, café...
- 1 boîte plastique hermétique (volume 0,5 à 0,75 litre environ) pour le piquenique.
- 1 couteau de poche type Opinel.
- Couverts + gobelet
- 1 petite pochette étanche pour mettre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Nécessaire de toilette.
- 1 maillot de bain et une serviette qui sèche rapidement (inutile séjour en hôtel sauf si baignade envisageable).
- Boules Quiès ou tampon Ear (si votre voisin ronfle !)
- Papier toilette + 1 briquet.
- Crème solaire + écran labial.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie
- 1 drap-sac (sauf séjour en hôtel ou séjour mentionné avec « draps fournis »)
- Appareil Photo, jumelles (facultatif).

Votre Pharmacie

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Antidiarrhéiques
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Steristrip
- Pince à épiler
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- Stérilium gael (utile pour se laver/désinfecter les mains)

N'oubliez pas votre bonne humeur, ni votre curiosité !

QUELQUES RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

L'accès :

- en train : trains pour Pau en provenance de Toulouse ou de Paris. Le lieu de rendez-vous est situé devant la gare SNCF de Pau. Pour de plus amples renseignements concernant les tarifs et les horaires de train, téléphoner au 36 35.
- en avion : l'aéroport le plus proche est celui de Pau-Uzein. Pour vous rendre sur le lieu du rendez-vous, prenez un taxi.
- en voiture : - de Bordeaux, prendre l'A 62 en direction de « Toulouse » ; prendre la sortie « Langon-Pau », puis suivre direction Pau.
- de Toulouse, prendre l'A64 (sortir à « Pau ») ou la N117 jusqu'à Pau. Le lieu de rendez-vous est situé face à la gare SNCF de Pau.

Adresse de parking gardé : « Parking 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.*

Si vous désirez arriver la veille ou rester après le séjour :

Adresse d'hébergement à proximité du point de rendez-vous : Hôtel Adour, à Pau (64), tél : 05 59 27 47 41. Mail : contact@hotel-adour-pau.com

Web : www.hotel-adour-pau.com

Si vous désirez vous rendre directement à l'étape du premier soir, vous devez nous en avertir au plus tard 1 semaine avant le départ ; le groupe, le bus et votre accompagnateur vous attendraient inutilement.

Sachez également que si une randonnée est effectuée en cours de route le premier jour, vous ne pourrez pas y participer.

Adresse d'hébergement à l'étape du premier soir :

Gîte Albergue de Guara, à Alquezar (Espagne), tél : 00 349 74 31 83 96. Mail : info@albergueruraldeguara.com Web : www.albergueruraldeguara.com

Hôtel Villa de Alquezar, à Alquezar (Espagne), tél : 00 349 74 31 84 16. Mail : info@villadealquezar.com Web : www.villadealquezar.com/

Attention, il se peut que pour votre séjour nous ayons dû choisir un autre hébergement que celui mentionné ci-dessus ; renseignez-vous auprès de nos bureaux quelques jours avant le départ.

L'ASSURANCE

Conformément à la réglementation de notre profession, La Compañia de Guara est assurée en Responsabilité Civile Professionnelle.

Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que

d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.

Nous vous rappelons que le paiement avec une carte de crédit ne couvre en général que l'assistance,

à condition d'avoir utilisé votre carte pour payer le voyage.

Nous vous proposons 2 formules d'assurance au choix à souscrire au moment de l'inscription.

Forfait N°1 : assurance annulation : 2 %

Cette assurance comprend le remboursement des sommes engagées, déduction faite de la franchise

de 50 €, des frais d'inscription et du coût de l'assurance. Dans le cas d'une annulation, vous devez

nous informer le plus rapidement possible par écrit, afin de ne pas laisser courir les pénalités d'annulation.

Les événements garantis en cas d'annulation : accident, maladie, décès de l'assuré ou de son conjoint, des ascendants et descendants, dommages matériels importants causés par incendie ou des

éléments naturels atteignant l'assuré dans ses biens propres et nécessitant sa présence, licenciement

économique de l'assuré, modification incontournable de congés par l'employeur et chômeur retrouvant du travail (voir conditions d'annulation).

Forfait N°2 : forfait "tous risques" à 3,5 % comprenant :

- l'assurance annulation

- l'assistance médicale rapatriement et transport

L'assistance médicale - rapatriement et transport, incluse dans le forfait "tout risques" peut vous être

proposée séparément, sur demande, au taux de 1,5 %. Nous consulter.

L'assurance « vols et perte de bagages » (10 €) peut vous être proposée en option au forfait 2

uniquement.

Vous recevrez avec la confirmation de votre inscription un extrait des conditions générales du

contrat choisi.

La durée de validité de toutes les garanties correspond aux dates de voyages indiquées sur la facture

et pour les prestations vendues. Pour les départs et les retours différés, nous consulter.

Attention : en prenant uniquement le forfait n° 1 (assurance annulation seulement), cela signifie que vous ne souscrivez pas à notre contrat d'assistance rapatriement et que vous possédez votre propre assurance assistance -rapatriement (liée notamment à certaines cartes de crédit). Nous vous conseillons de bien vérifier votre contrat et les garanties couvertes. Dans ce cas, nous vous demandons de nous indiquer votre compagnie et votre numéro de contrat. Mais sachez que vous assumerez, de ce fait, la responsabilité des risques encourus, notamment peut-être l'avance de certains frais.

SI VOUS DÉSIREZ EN SAVOIR PLUS

Cartographie :

- Carte au 1/100 000ème. « Haut Aragon », Ambit, Galicia, Pontroué.
- Carte au 1/75 000ème. « Sierra de Guara », J-P Pontroué.
- Carte au 1/40000ème « Parque de la Sierra y cañones de Guara », Editorial Pirineos.
- Carte au 1/40000ème « Sierra de Guara », Editorial Alpina.

Bibliographie :

- « Le Haut Aragon » et « Les canyons de la Sierra de Guara ».
- « Le guide de la Sierra de Guara » et « La Sierra Oubliée », de Pierre Minvielle. Rando Editions.
- « Le Grand Guide des Pyrénées ». Ed. Milan.
- « Pourquoi j'ai mangé mon père », de Roy Levis. Ed. Babel.

Adresses utiles :

- Office de tourisme de Barbastro (Espagne – Aragon), tél : 00 349 74 31 43 13
- Sites internet : <http://www.aragon.net>
<http://www.pirineo.com>