

Randonnées et marche nordique dans le « désert » des Bardenas



Du dimanche 4 mars au vendredi 9 mars 2018

6 jours / 5 nuits

Venez randonner et découvrir la marche nordique dans un univers très minéral, steppique, très adapté à la pratique de cette activité. Les reliefs sont tabulaires et ne présentent pas beaucoup d'amplitude. 400 à 500 mètres de dénivelé par jour mais avec souvent une succession de montées et descentes. Il s'agit bien de randonnées où vous découvrirez la technique de la marche nordique qui vous permettra d'utiliser réellement vos bâtons ensuite... Sur le terrain les franchissements d'obstacles naturels (ravines, "barrancos", petits murs) avec les bâtons (prêtés) de marche nordique vous donneront de l'aisance pour d'autres randonnées. Randonnées de 10 à 15 km par jour avec des dénivelés peu importants compris entre 400 et 500 mètres par jour au maximum.

8 participants maximum

Pour voir des photos des Bardenas [cliquez ici](#)

Pour voir la météo dans les Bardenas [c'est ici](#)

Encadrement : Philippe Airieau accompagnateur en montagne et instructeur de marche nordique.

Plus d'infos (déroulement, équipement...) : 06 07 09 84 20 ou philippe@laerte.fr

Budget : il dépendra du nombre de participants. De **490 €** (8 participants) à **660 €** (4 participants) alors n'hésitez pas à en parler autour de vous. Les adhérents des autres CAF seront les bienvenus mais devront s'acquitter de la "part club CAF GI".

Le budget comprend : le transport en minibus, l'hébergement, l'organisation et l'encadrement des activités, le prêt du matériel (bâtons spécifiques) pour la marche nordique.

Le budget ne comprend pas : la nourriture soit environ 10 à 20 €/personne/jour, les boissons et dépenses personnelles, les entrées éventuelles sur certains sites (cathédrale de Pamplona, monastère de la Oliva...).

Déroulement

Départ de Grenoble en minibus. Arrêts possibles à Valence, Montpellier, Narbonne, **Toulouse**... Randonnées en étoile, hébergement dans un [gîte traditionnel troglodytique](#) très confortable (draps et serviettes fournis).

Courses et repas préparés en commun.

J1/ Départ de Grenoble tôt le matin et route jusqu'à Pamplona. Visite de la vieille ville (cathédrale, plaza del Castillo et le fameux café Iruña avec le coin d'Hemingway, les arènes...) et route jusqu'à Valtierra à l'entrée des Bardenas. Environ 10 heures de route. Participation à la conduite bienvenue.

J2/ Première randonnée dans les Bardenas.

J3/J4/J5/ randonnées dans les secteurs les plus emblématiques du massif : Piskerra, Rallon, Tripa Azul, Balcon de Pilatos...

J6/ Par Saragosse, route jusqu'à Montserrat. Randonnée au coeur du massif jusqu'au point culminant de San Geroni (environ 4h A/R). Le massif de Montserrat est très proche de Barcelone. C'est un massif à l'architecture particulière avec des roches en conglomérat (poudingue). Route de Montserrat à Grenoble et arrivée en fin de soirée. Participation à la conduite bienvenue.



Le site le plus fantasmagorique des Pyrénées est probablement les Bardenas, avec des décors dignes des westerns. Paysage de contraste allant des terres désertiques chauffées à blanc par le soleil de la " Blanca " aux terres cultivées à grand peine par l'homme de la " Negra ". Paysage de couleurs où alternent l'ocre de la roche, le vert des cultures, le blanc des amandiers en fleurs, et le bleu du ciel. C'est un « no man's land » hors du temps d'où émergent des pics torturés, où l'homme n'a pas de place mais dont il goûte l'étrangeté. Ce territoire de 42500 ha, situé aux confins de la Navarre et de l'Aragon, vide de toute habitation, comprend 3 réserves naturelles. C'est un refuge privilégié pour les vautours fauves. En été, il n'est pas question de partir aux heures chaudes ou d'oublier l'eau ; l'ombre est rare. Dans ce désert ocre balayé par le « caminero », on peut rencontrer, comme un mirage, des lagunes habitées par une faune grouillante.

Les Bardenas sont partagées en deux parties : La Blanca, au centre, la plus spectaculaire comprenant la Blanca baja et la Blanca alta (plutôt rocheuse avec des affleurements salins) ; la Negra, partie la plus méridionale composée de vastes plateaux semés de blé et de riz, irrigués par des canaux descendant du lac de Yesa. Le Nord constitue le passage des transhumances des brebis qui vont rejoindre les herbages de Navarre, la pâture est interdite durant tout l'été. À El Paso se trouve une monumentale sculpture en pierre représentant un berger. L'homme n'habite pas dans les Bardenas, il y garde ses bêtes, il cultive sa terre, mais aucun être humain n'y vit. On a pourtant retrouvé des traces humaines datant du paléolithique inférieur, mais à cette époque l'environnement était différent. L'armée n'a pas tardé à s'approprier une partie de la Blanca Alta pour en faire un idéal champ de tir, ce qui a eu pour conséquence de freiner le développement touristique de cette zone. Bizarrement, ce territoire hors du temps n'appartient à aucune municipalité, ce sont les 19 villages riverains qui l'administrent ainsi que le monastère de la Oliva et les vallées de Roncal et Salazar. On a du mal à penser que les austères et démesurées Angarillones, où résonnent encore des histoires de brigands, étaient autrefois

boisées. C'est la destruction des forêts de pins qui a laissé libre cours à l'érosion pour notre plus grand bonheur.

Les Cuevas de Valtierra sont les maisons troglodytes où habitaient jusque récemment les villageois, transformées aujourd'hui en hébergements confortables, originaux, à la décoration soignée ; ce sont en fait des appartements avec des chambres à 2 personnes, avec salle de bains commune et un salon spacieux. Creusées dans les talus argileux des terrasses fluviales, ces curieuses maisons font partie du patrimoine local, témoignent du mode de vie des habitants d'autrefois et font partie du paysage de la Ribera, la région des rives de l'Ebre. Nous occuperons une grotte avec des « chambres » pour deux personnes.

Climat : début mars le climat reste contrasté entre la nuit et le jour et les températures peuvent être froides le matin et grimper en journée jusqu'à 12/15°. Le facteur le plus pénalisant reste le vent (le caminero) qui n'est freiné par aucun relief. Il est donc impératif de prévoir des vêtements de protection adaptés.

L'EQUIPEMENT INDISPENSABLE

- chaussures de randonnées légères. Elles sont adaptées à la topographie des randonnées (si vous avez les chevilles fragiles, préférez des chaussures à tige médium). Les chaussures de type trail conviennent bien. Evitez si possible les chaussures de randonnée trop montantes ou trop lourdes qui ne facilitent pas le bon déroulement du pied en marche nordique.

- pantalon de randonnée ample ou stretch

- polaire ou doudoune légère et veste coupe-vent imperméable

- chapeau, foulard ou tour de cou

- bonnes lunettes de soleil (autant pour le soleil que la poussière)

- gourde ou poche à eau

- petit sac à dos (environ 30 litres)

- gants pas trop épais (pour garder le contact avec les bâtons) et bonnet

Prévoyez des vêtements non salissants car la terre des Bardenas est argileuse et est extrêmement « accrocheuse ».

Les grottes sont bien équipées : draps et linge de toilette sont fournis, duvet et serviettes sont donc inutiles.

Pour le reste c'est à vous de voir mais je reste à votre disposition si vous avez des questions plus précises et songez à rester léger !