

# Randonnée et balnéo

## Cauterets et Gavarnie

France

Code voyage : FRAGP0093

Randonnée guidée • Séjour en étoile

6 jours • 5 nuits • Rien à porter • Niveau : 2 / 5

*Cirque de Gavarnie © Benh LIEU SONG*

Partez à la découverte des majestueux paysages du Parc National des Pyrénées, aux portes de Cauterets. Cascades bondissantes du Pont d'Espagne, lac de Gaube, torrents de la vallée du Lutour et du Marcadau... une multitude de paysages se laissant déguster sans modération. Pour l'après-rando, les bienfaits des eaux thermales vous attendent au sein d'un centre de remise en forme, à l'architecture exceptionnelle et des plus relaxantes.

### Points forts

- La facilité des randonnées
- Les joyaux du Parc National des Pyrénées
- Des paysages alternants lacs, torrents et sommets prestigieux
- Moments de détente et de bien-être garantis par l'option balnéo
- Dîner typique à la fin du séjour

52 rue du Tortolon 38112 Autrans-Méaudre en Vercors • Tél. : +33 (0) 4 76 95 23 00 • Fax : +33 (0) 4 76 95 24 78  
Site internet : [www.grandangle.fr](http://www.grandangle.fr) • Blog : [blog.grandangle.fr](http://blog.grandangle.fr) • E-mail : [info@grandangle.fr](mailto:info@grandangle.fr)

# PROGRAMME

---

## J1 • Accueil et installation

Accueil à Lourdes puis transfert vers Cauterets et installation à l'hôtel. Puis nous rejoindrons le Pont de Benqués pour un aller-retour dans la vallée du Lutour. La randonnée débute par la cascade du Lutour, merveilleux spectacle insaisissable des eaux du gave que nous remonterons à travers pinèdes et pelouses verdoyantes. Il n'est pas rare d'observer des isards, des marmottes... gambader dans ce décor exceptionnel. Retour et installation à l'hôtel en fin d'après-midi. Transfert d'1h00.

*3 à 4h de marche, + 400 m, - 400 m.*

## J2 • Le chemin des Cascades

De retour au Pont de Benqués, changement de vallée pour une très belle mise en jambe le long du gave du Jéret où se succèdent d'innombrables cascades. Le spectacle bouillonnant de l'eau qui façonne depuis des centaines d'années ces roches est à chaque pas plus époustouflant. Une randonnée haute en couleur à l'ombre du bois de Péguère.

*3 à 4h de marche, + 470 m, - 470 m.*

## J3 • Le Cirque de Gavarnie

Transfert dans la vallée voisine pour découvrir le somptueux Cirque de Gavarnie. Patrimoine mondial de l'UNESCO, ce monumental site des Pyrénées est entouré de nombreux sommets majeurs dépassant, pour la plupart, les 3000m d'altitude. Sans oublier la grande cascade, sous laquelle logerait aisément la Tour Eiffel, donnant à ce théâtre naturel une dimension féerique. Transfert de 2h00.

*4h00 de marche, +400 m, - 400 m.*

## J4 • Lac de Gaube et Massif du Vignemale

Randonnée dans les pinèdes par un très beau sentier débouchant sur le légendaire lac de Gaube. En continuant le long de cette vallée, le panorama se dévoile peu à peu et révèle le seigneur des lieux, le Vignemale. Son imposante face Nord se laisse aisément contempler et appelle à l'admiration des alpinistes qui se lancent à la conquête du vertigineux couloir de Gaube. Transfert de 30 minutes.

*4h00 de marche, +450 m, -450 m.*

## J5 • Vallée du Marcadau

Du Pont d'Espagne, balade dans la vallée du Marcadau et son gave merveilleux bordé par de belles rives engazonnées parsemées de fleurs. Nous le remonterons jusqu'au Refuge Wallon avant de redescendre le parcours tout en douceur.

Dernière soirée autour d'un dîner aux saveurs du terroir Cauterésien dans une chaleureuse et authentique auberge associant le travail à la ferme et la cuisine traditionnelle de leurs produits depuis 1928. Transfert de 30 minutes.

*4h30 de marche, +400 m, -400 m.*

## J6 • Fin du séjour

Fin du séjour après le petit-déjeuner et dispersion à Lourdes. Transfert de 45 minutes.

## Itinéraire

Nous pouvons parfois être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué, notamment à cause des disponibilités dans les hôtels. Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

# QUELQUES PRÉCISIONS

---

*Attention ! Toutes les informations données, et qui ne correspondent pas à des prestations comprises dans le prix, doivent être vérifiées et n'engagent pas la responsabilité de Grand Angle.*

## Niveau 2 / 5

Facile à moyen. 4h00 à 4h30 de marche facile avec des dénivelés de 250 à 400m.

## Transport des bagages

Vous ne portez que vos affaires de la journée, dans un petit sac ou une sacoche, avec le pique-nique.

## Groupe

De 5 à 15 personnes.

## Durée

6 jours, 5 nuits, 5 jours de marche.

## Transfert

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 ».

## Encadrement

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'état et spécialiste de la région.

## Dossier de voyage

Vous recevrez environ deux semaines avant votre départ, une convocation précisant l'heure et le lieu du rendez-vous, le nom et les coordonnées du guide ainsi que l'adresse du premier hébergement.

## Confort

### ► Hébergement

En chambre double, twin (certaines chambres peuvent être composés d'un grand lit et d'un lit simple) ou triple, en hôtel\*\*\* convivial et à l'accueil sympathique, literie récente et de qualité, situé en face des Bains du Rocher. Chambre individuelle avec supplément.

### ► Classification hôtelière

En France, de plus en plus d'hôtels ou de chambres d'hôte refusent toute classification, même des établissements qui étaient encore classés voici un ou deux ans. Ces établissements ne perdent pas pour autant en qualité, loin de là. Parmi les chambres d'hôtes, beaucoup sont des chambres de charme. Si nous indiquons, par exemple, un niveau de confort " 3\* ou équivalent " : cela signifie que l'établissement n'est pas forcément classé, mais a un confort correspondant à celui d'un hôtel 3\*.

### ► Restauration

Dîners et petits déjeuners seront pris à l'hôtel. Le dîner du dernier soir sera pris dans une authentique auberge à la cuisine savoureuse mettant en valeur les produits du terroir. Nous pique-niquerons le midi.

## ► Balnéothérapie (en supplément)

Dans un décor minéral épuré, fait de pierres et de matériaux nobles, dans une ambiance feutrée et intime, le spa thermal Les Bains du Rocher est un lieu idéal pour la relaxation et le bien-être. Lits à bulles, cols de cygne, bassins intérieurs, jacuzzis, hammam, sauna, salle de relaxation en pierres de sel... l'univers proposé aux Bains du Rocher vous permet de profiter des bienfaits de l'eau thermale. Le bassin extérieur, ses baignoires à remous, ses lits à bulles, son courant d'eau vous donneront l'occasion de profiter du paysage et de la montagne en toutes saisons. Vous plonger dans ses eaux à 38° sera pour vous un moment de détente inoubliable.

### L'option Spa :

- 4 pass de 2h au spa d'eau thermal : accès du dimanche au mercredi au retour de la randonnée

### L'option Spa et Massages :

- 4 pass de 2h au spa d'eau thermal : accès du dimanche au mercredi au retour de la randonnée  
- 1 modelage détente (30min) : modelage de la partie arrière du corps - plante des pieds, jambes, dos, nuque- libérant les tensions et favorisant une détente profonde.

- 1 soin tonifiant des glaciers (45min) : allie le modelage des jambes à l'application du gel thermal Ballot-Flurin, mariage unique de la puissance de la ruche avec l'eau thermale de Cauterets. Idéal pour la récupération après une randonnée.

*Ces options doivent obligatoirement être réservées au moment de votre inscription. L'ordre des soins peut être modifié, en fonction des disponibilités du planning. (Peignoir, serviette et claquette sont inclus).*

*Il est possible de réserver des soins supplémentaires directement auprès de l'Institut des Bains du Rocher (sous réserve de disponibilités) : <http://www.bains-rocher.fr/institut> .*

## Début / Fin

### ► Début

Le J1, à 10h00 devant la gare SNCF de Lourdes.

### ► Fin

Le J6, à 10h00 à Lourdes.

## Dates de départ

Séjour du dimanche au vendredi. Départ de juin à septembre.

## Prolonger votre séjour

Il vous est tout à fait possible de prolonger votre séjour en réservant directement auprès des hébergements suivants, situés à proximité du point de rendez-vous :

• Hôtel\*\* Lutetia (<http://www.lutetialourdes.fr/index.html>), 19 av. de la gare à Lourdes. Parking selon disponibilité. Tél : 05 62 94 22 85. Mail : [info@lutetialourdes.fr](mailto:info@lutetialourdes.fr)

• Hôtel\*\*\* Beau Séjour (<https://www.hotel-beausejour.com/>), 16 av. de la gare à Lourdes. Parking gratuit sécurisé dans le parc de l'hôtel ; sur demande (en supplément) possibilité de prise en charge à l'aéroport avec navette privée de l'hôtel. Tél : 05 62 94 38 18. Mail : [reservation@hotel-beausejour.com](mailto:reservation@hotel-beausejour.com)

## Votre budget

### ► Les prix comprennent

- L'hébergement
- Les repas du déjeuner du J1 au petit-déjeuner du J6
- Les transferts internes prévus
- L'encadrement
- Le dossier de voyage
- Les taxes de séjour
- L'assistance téléphonique

### ► Les prix ne comprennent pas

- L'acheminement
- Les boissons
- L'option balnéo
- Les dépenses personnelles
- Les assurances
- Les frais d'inscription
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans " Les prix comprennent "

### ► Options, suppléments et réductions

- Supplément chambre seule
- Option Spa (4 entrées)
- Option Spa (4 entrées) et Massages

## Assurances

**Vous pouvez souscrire, par l'intermédiaire de GRAND ANGLE, une assistance rapatriement, une assurance annulation seule, une assurance multirisque ou une assurance complémentaire CB : assurances facultatives.**

**1/ L'assistance rapatriement, contrat n°4310** comprend les frais de recherche et de secours, une assurance "frais médicaux" et une assistance rapatriement

**2/ L'assurance annulation + interruption de séjour, contrat n°4311** vous couvre hors frais d'inscription et hors taxes aériennes.

Elle vous rembourse les frais d'annulation retenus par Grand Angle selon les conditions d'annulation générales de vente (<https://www.grandangle.fr/conditions-vente>) et/ou conditions particulières de vente de votre contrat de voyage.

**3/ L'Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement (multirisque), contrat n°4312**

**4/ L'assurance complémentaire CB, contrat n°4313** vous est proposée pour l'achat d'un séjour avec une Carte Bancaire proposant des garanties Annulation et Assistance Rapatriement (Gold Mastercard, Visa Premier, Infinite Platinum).

Elle vous rembourse la franchise et la part des dommages excédant le montant indemnisé par votre assurance CB.

Ces contrats sont souscrits pour vous auprès du groupe Assurincó. Leur tarif varie en fonction du type d'assurance choisi et du montant de votre voyage.

Se référer à notre site internet <https://www.grandangle.fr/en-pratique/etre-bien-assure>

Pour les personnes ayant leur domicile légal et fiscal hors Europe occidentale ou dans les COM, DROM, POM, Grand Angle peut leur proposer un contrat spécifique « impatriés », contrat n°2142 offrant une garantie annulation et/ou assistance rapatriement (sur demande)

**Grand Angle n'intervient que comme intermédiaire entre vous et Assurinco.**

**Il vous appartient, en cas de sinistre, d'effectuer les démarches nécessaires auprès de l'assurance.**

## Accès

### ► En avion

L'aéroport le plus proche est celui de Tarbes - Lourdes - Pyrénées.

De l'aéroport, soit prendre au niveau « Arrivées » de l'aérogare, la ligne de bus n°2 «Maligne des Gaves » (dessert les villes et gares de Tarbes, Lourdes et les stations de montagne d'Argelès-Gazost, Luz Saint-Sauveur et Barèges). <http://www.tlp.aeroport.fr/>

Soit prendre un taxi (entre 20 et 30€) jusqu'à la gare.

Possibilité également de venir via l'aéroport de Pau-Uzein. Une ligne de bus (environ 1,50€) relie l'aéroport à la gare de Pau : ligne " Proxilis 20 ", arrêt Idelis à droite en sortant de l'aérogare ; départs indicatifs de 7h40 à 19h10 toutes les heures (30 min. de trajet). <http://www.pau.aeroport.fr/>

Sinon taxi de l'aéroport à la gare de Pau, compter environ 20 €. De là, train TER (35 min. de trajet) jusqu'à la gare de Lourdes.

### ► En train

TGV, train ou train de nuit pour Lourdes, depuis Paris via Bordeaux ou depuis Lyon via Toulouse. Tél SNCF : 36 35. <https://www.sncf-connect.com/>

### ► En voiture

Lourdes est accessible de Bordeaux, Toulouse ou Hendaye par l'autoroute A64-Sortie n°12. Après la sortie d'autoroute, suivre la nationale N21 sur 15 kms environ, jusqu'à Lourdes. Accès également possible par routes nationales.

### ► Garer sa voiture

Parking, non gardé, situé en contrebas du rond-point situé devant la gare.

Parking, non gardé, à droite sur l'avenue St Joseph, environ 200m après avoir laissé la gare à gauche.

Éventuellement parking possible aux hôtels indiqués pour une arrivée la veille (à convenir avec l'hôtelier et uniquement si vous y dormez).

## Covoiturage

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. En plus d'être plus économique et écologique, ce moyen de transport vous permet de faire connaissance avec les autres participants. Avant le départ et sur demande, nous pouvons vous mettre en relation avec les autres membres du groupe qui le souhaitent. Sinon, rendez-vous sur [BlaBlaCar](https://www.bla-bla-car.com/).

## Baignade

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vous êtes seuls juges de l'opportunité d'une baignade ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

## Photos

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien [Dropbox](#) ou [WeTransfer](#) de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

## Récit de voyage

Vous souhaitez partager vos meilleurs moments du voyage et faire profiter de votre expérience la communauté de randonneurs ? Transmettez-nous votre récit et quelques photos illustrant vos propos que nous publierons pour vous sur notre blog.

## Tourisme responsable

### ► Agir pour un Tourisme Responsable - label ATR

Grand Angle est un membre actif de l'association ATR « Agir pour un Tourisme Responsable », dont la conformité avec le label a été vérifiée par Ecocert Environnement.

Les valeurs communes du label, partagées par tous ses membres, sont représentées par : la transparence (entre le client et l'agence de voyage), le partenariat (entre les prestataires locaux et l'agence de voyage) et la cohérence (synonyme de bonne communication au sein de l'équipe de l'agence de voyage).

Être membre d'ATR nous engage à :

- Promouvoir un tourisme de qualité
- Respecter l'environnement, le patrimoine et les populations locales
- Sensibiliser les voyageurs aux coutumes locales
- Informer les voyageurs en toute transparence sur leurs conditions de voyage

Pour plus d'information sur [l'association ATR](#).

Pour préparer au mieux votre voyage, nous vous invitons à prendre connaissance de la [charte éthique du voyageur](#).

### ► La Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés

En 2014, Grand Angle a été l'un des premiers tours opérateurs à être certifié au titre de la Charte Européenne du Tourisme Durable, créée et développée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, regroupant Parcs Naturels Régionaux, Parcs Nationaux et réserves naturelles.

La Charte Européenne a pour vocation de développer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Être certifié au titre de la CETD est une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme et le développement durables ancrés sur les territoires, sur les plans économique, social et environnemental.

La certification est une attestation de la confiance que portent les Parcs à notre entreprise et à sa démarche.

Le partenaire de Grand Angle dans cette certification est le [Parc Naturel Régional du Vercors](#).

En savoir plus sur la [Charte Européenne de Tourisme Durable](#).

# À EMPORTER DANS VOS BAGAGES

---

## Équipement

- 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 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
- 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)
- Des mouchoirs
- Du papier toilette
- 1 briquet (attention à ne pas provoquer d'incendie ; donc 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 survenir 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)

## Vêtements

- 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)
- 1 maillot de bain (slip de bain pour les hommes) et des "tongs" pour les thermes
- 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

## Bagages

- 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.
- 1 sac à dos de 35-40 litres environ, avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort

# INFORMATIONS PRATIQUES

---

## Adresse utile

### Office de Tourisme de Cauterets

Place Maréchal Foch

65110 Cauterets

05 62 92 50 50

## Cartographie

Carte au 1/50000ème. Bigorre, Parc National des Pyrénées (N4). Rando éditions.

## Bibliographie

- « L'aventure du Vignemale », de Didier Lacaze. Ed. Rando éditions.
- « Cent ans aux Pyrénées », de Henri Beraldi. Réédition par la Librairie des Pyrénées, Pau, 2001. Ecrit à la fin du XIXème siècle, il retrace l'épopée de la conquête des Pyrénées.

## La région

### ► L'environnement naturel de Cauterets :

Le massif de Cauterets est essentiellement cristallin formé de granite à la fin du Primaire (entre 350 et 400 millions d'années). Ce granit donne son aspect particulier au relief : sous l'action du gel les crêtes sont décharnées et les éboulis s'accumulent au pied des parois : en fond de vallée, l'érosion glaciaire arrondit les roches dont certaines présentent les stries des moraines. On relève également des ensembles calcaires : à la face Nord du Vignemale, au Cabaliros (dévonien) ou au sommet du Viscos (ordovicien). On trouve aussi des affleurements de schistes (Lisey et Ferme Basque).

Les activités de l'homme ont porté sur le granit, utilisé dans la construction des maisons et des murs de soutènement, l'ardoise du Cambasque et de Tournaro a couvert les toits. L'énergie hydraulique a été maîtrisée dès le XVIII siècle pour animer des scieries (au moins quatre, dont une au Cayan) et trois moulins. L'un d'eux fut en 1888 équipé d'une dynamo ; ce fut la première centrale hydroélectrique. L'usine de Calypso 1897 construite pour alimenter le tramway, fonctionne sous 67 m de chute. Cependant les Cauterésiens ont défendu avec pugnacité leurs torrents, lacs et cascades contre les projets de captage avant et après-guerre : dérivées à 1 800 m, les eaux devaient être turbinées à Pragnères, dans la vallée voisine, mais les gaves auraient été réduits à un filet d'eau. Finalement, le nucléaire civil a écarté tout péril. La montagne a aussi ses effets pervers. Sous l'influence d'un déboisement lié au sur-pacage, le Pégùère a donné naissance à de tels éboulements au XIX siècle que l'on envisagea de transférer les établissements thermaux à Pierrefitte.

Les Eaux et Forêts entreprirent de 1886 à 1892 de consolider la montagne par des murs colossaux et de la reboiser (d'où la présence de mélèzes, qui n'est pas une essence pyrénéenne). Quelques années plus tard, en 1895, un glissement de terrain provenant du Lisey dévala jusqu'au fond de la vallée, emportant des maisons, obstruant la route et le gave. On dut appeler l'armée pour rétablir la liaison entre Cauterets et le reste du monde. Les Eaux et Forêts engagèrent ici aussi des travaux de soutènement et de reboisement.

## ► Les parcs naturels en France et en 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 ne 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.

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/>