



**Se relier à la nature, à l'autre et à soi même  
par le voyage et à la découverte**

**MON DIEU QUE LA MONTAGNE EST BELLE ...**

**3 jours-3 nuits au départ de Baudéan (65)  
De 4 à 8 personnes**

**Possibilité de départs tous les samedis en Juillet et en Septembre**



Voici une opportunité rare d'aborder la montagne d'une manière profonde et authentique, dans le respect de la nature et au contact d'acteurs locaux traditionnels ouverts au partage.

Dans des paysages d'une grande beauté, sur les pentes du Montaigu, vous connaîtrez l'univers du berger, ses conditions de vie, le regard qu'il porte sur la montagne. Les moutons y côtoient isards, chevaux et rapaces sur les pâturages d'altitude.

Puis c'est avec un accompagnateur et ses ânes que vous sillonnerez des paysages de prairies, forêts et ruisseaux, loin des routes et des affaires des hommes.

La priorité sera à la détente, à la déconnexion des mécanismes du quotidien pour une reconnexion à la nature, à soi, aux autres, dans un rythme paisible et une attitude respectueuse. Marcher, conduire les ânes, mais aussi s'arrêter, profiter, respirer, partager et échanger, dans l'énergie stimulante et paisible de la montagne.

3 jours sont nécessaires pour goûter aux bienfaits d'une immersion réelle, sans hâte, au rythme de la nature qui nous entoure. L'occasion de vivre une expérience unique, dans la montagne et avec ses habitants, de faire un véritable voyage sur sa propre terre.

Jour	Programme	Hébergement
1	Rendez vous à 17h à Baudéan. 20 minutes de route en véhicule 4x4 de 9 places jusqu'au départ de l'estive. 1 heure de marche pour rejoindre la cabane du berger, à 1800 mètres d'altitude sur les flancs du Montaigu. Installation, puis repas avec grillades de mouton ou d'agneau. Veillée avec le berger.	Cabane du berger ou bivouac
2	Le lever du soleil est magnifique à cette altitude et illumine la haute chaîne des Pyrénées centrales. Le matin, vous suivrez le berger, qui vous montrera ses activités. Vous chercherez le troupeau pour y prodiguer des soins, donner le sel, vous apprendrez comment on le conduit. Descente jusqu'à la croix de Beyou, où votre accompagnateur vous attendra avec les ânes. Pic nic, familiarisation avec les animaux, repos. Marche de moins d'une heure jusqu'au bivouac situé près d'une belle cascade, puis installation. Détente, activités, massages, toilette ou baignade. Préparation du repas et du foyer. Dîner, puis veillée autour du feu.	Bivouac
3	Activités selon les envies des participants. Levée du camp, marche de moins de deux heures pour cette journée. Pic nic en cours de route. Passage par de vieilles forêts jusqu'au lieu du bivouac puis installation sur l'herbe. Détente, activités, le rythme s'orchestre naturellement, dans l'énergie paisible du lieu. Dîner, puis veillée autour du feu.	Bivouac
4	Activités et détente dans la nature de proximité. Nous redescendons vers un semblant de civilisation, les granges abandonnées et rénovées du vallon du Serris. Déjeuner pic nic. Arrivée vers 16h00 au lieu de parking des ânes, demeure de l'accompagnateur en pleine montagne. Courte marche jusqu'aux voitures, départ vers 17h00.	

### **Le prix du circuit se monte à :**

- **340 euros par personne sur la base de 4 à 5 personnes**
- **290 euros par personne sur la base de 6 à 12 personnes**

**Ce prix inclut tous les services décrits au programme, vin et boissons incluses, au départ et jusqu'à Baudean.**

### **Vos encadrants :**

Le berger : Passionné par la transmission d'un art de vivre, Yan est membre d'une association de bergers qui travaille dans le respect de l'animal et des activités traditionnelles (foins, etc) et qui est ouverte à faire connaître son métier aux visiteurs. Son troupeau vit l'été sur les pentes du Montaigu, à environ 1800 mètres d'altitude. Le panorama sur la chaîne y est époustouflant.  
L'accompagnateur : Michel est accompagnateur de montagne et asnier. Né dans les Hautes Pyrénées, il vit dans une grange rénovée alimentée par énergie solaire, devant un point de vue magnifique. Initié aux techniques du massage unifiant, adepte de la méditation, guitariste et chansonnier, homme des bois, il vous conduira à travers cette région dont il connaît les légendes et les trésors cachés.

### **Saisons :**

Juillet est une période chaude, aux températures agréables à ces altitudes, le temps peut être très ensoleillé ou nuageux.

Septembre est l'époque la plus sèche de l'année, avec généralement une belle arrière-saison et une luminosité très particulière.

### **Portage :**

3 ânes, attachants et qui ont chacun leur personnalité, assurent le portage des tentes, couvertures, nourriture et de la majorité des sacs à dos.

### **Activités :**

Les activités proposées ne sont pas obligatoires, chacun est libre d'y participer ou non selon ses envies. La coopération est souhaitée lorsque demandée par l'accompagnateur, notamment pour la préparation des repas, du bivouac ou du feu.

Initiation à la méditation, à la cueillette et à la cuisine sauvage, massages (pieds, épaules, dos...), lecture de paysage, vous permettront de goûter aux plaisirs de ce séjour, et de profiter du moment présent. Ceux qui désirent marcher d'avantage pourront gravir le matin de petits sommets environnants, comme le Petit Monné.

N'attendez pas un programme, il se fera au fur et à mesure des envies, des ouvertures de chacun.

### **Hébergement :**

Première nuit dans une adorable cabane de berger (3 à 4 couchages), sous tente pour le reste du groupe. Pas de toilettes ni de salle d'eau, la vie du berger y est simple et sans artifices.

Bivouac sous tente pour le reste du parcours, à la belle étoile si désiré.

Grande toile de tente berbère pour les activités en cas de mauvais temps.

### **Ne pas oublier :**

Tentes, matelas mousse, couvertures et eau potable sont fournis.

A apporter avec soi:

- bon duvet, pour des températures jusqu'à 10° en Juillet, jusqu'à 5° en septembre
- petit sac à dos individuel
- sac à dos de taille moyenne, la majorité sont portés par les ânes
- lampe de poche
- gourde ou bouteille individuelle
- huile de massage si désiré
- chaussures de marche (de moyenne montagne)
- polaire, Kway
- T shirts et chaussettes de rechange
- Maillot de bains
- Crème solaire, lunettes de soleil, chapeau

Les portables captent le réseau dans la plupart des endroits. Toutefois, nous vous remercions de les laisser éteints en journée et d'être discrets lors d'éventuels appels en soirée.

### **Accessibilité :**

Ce séjour est accessible à toute personne en bonne condition physique pouvant marcher 3 heures. Dénivellés de 300 à 700 mètres par jour. Attention aux problèmes de dos (matelas mousse simples).

De par la volonté de l'accompagnateur, seul un public majeur est accepté sur le séjour.

Les enfants avec leurs parents ne sont pas désirés, de par la nature des activités (massages, relaxation) mais aussi de blocages et limitations observés lors de précédents séjours de la part de parents envers leurs enfants, qui peuvent nuire à leur lâcher prise et à la paix du groupe.

### **Repas :**

Grillades le premier soir avec le berger. La nourriture est essentiellement végétarienne par la suite. Cette initiative, loin de se vouloir réductrice, permet de se nourrir simplement et de manière équilibrée, de tester un ressenti personnel sur une alimentation riche en protéines végétales. Elle correspond au souhait de l'accompagnateur et est perçue tout à fait positivement par notre association. Fruits, céréales, légumes, oeufs et fromages proviennent de petits producteurs biologiques locaux dans leur grande majorité.

### **Acheminement :**

Véhicule personnel jusqu'à Baudean, à 5 minutes de Bagnères de Bigorre.

Formule possible en train jusqu'à Tarbes puis bus jusqu'à Bagnères de Bigorre.

Nous pourrions vous communiquer les adresses des personnes habitant près de chez vous pour un éventuel covoiturage.

### **Conditions de règlement :**

Nous demandons en acompte la somme de 25%. Le solde est à régler 35 jours avant le départ.

### **Conditions d'annulation :**

Les frais d'annulation par personne sont les suivants :

- plus de 35 jours avant le départ : 50 €
- de 35 à 21 jours avant le départ : 50 % de leur montant
- de 20 à 7 jours avant le départ : 75 %
- moins de 7 jours avant le départ : 100 %

Le voyage se fait avec un minimum de 4 personnes.

Au moment de la confirmation du voyage par le client, le tarif total est calculé par rapport au nombre de personnes inscrites.

Plus de 35 jours avant le départ (donc avant le paiement du solde) :

- Dans le cas où une annulation survienne plus de 35 jours avant le départ, le supplément à prévoir selon le nombre de participants inscrits s'appliquera automatiquement et sera à régler au moment du solde.

- Dans le cas d'un ajout de personnes permettant une réduction, celle ci sera déduite du montant total des participants au moment du solde.

Moins de 35 jours avant le départ :

- Dans le cas où une annulation survienne moins de 35 jours avant le départ, le supplément à prévoir selon le nombre de participants inscrits s'appliquera et sera à régler immédiatement.

- Dans le cas d'un ajout de personnes permettant une réduction, celle ci sera déduite du montant total et sera réglée immédiatement aux participants.

### **Assurances :**

Nous proposons une assurance voyage TMS avec cette formule :

- annulation : 15 euros par personne

**RELIANCES** 46, Route de Tarbes 65350 LASLADES  
Tèl : 0970 466 070 (prix d'un appel local depuis un poste fixe)  
Fax : 05 31 60 15 94  
[info@asso-reliances.com](mailto:info@asso-reliances.com)

Du lundi au jeudi : 10h-16h  
Le vendredi : 10h-13h

**[www.asso-reliances.com](http://www.asso-reliances.com)**