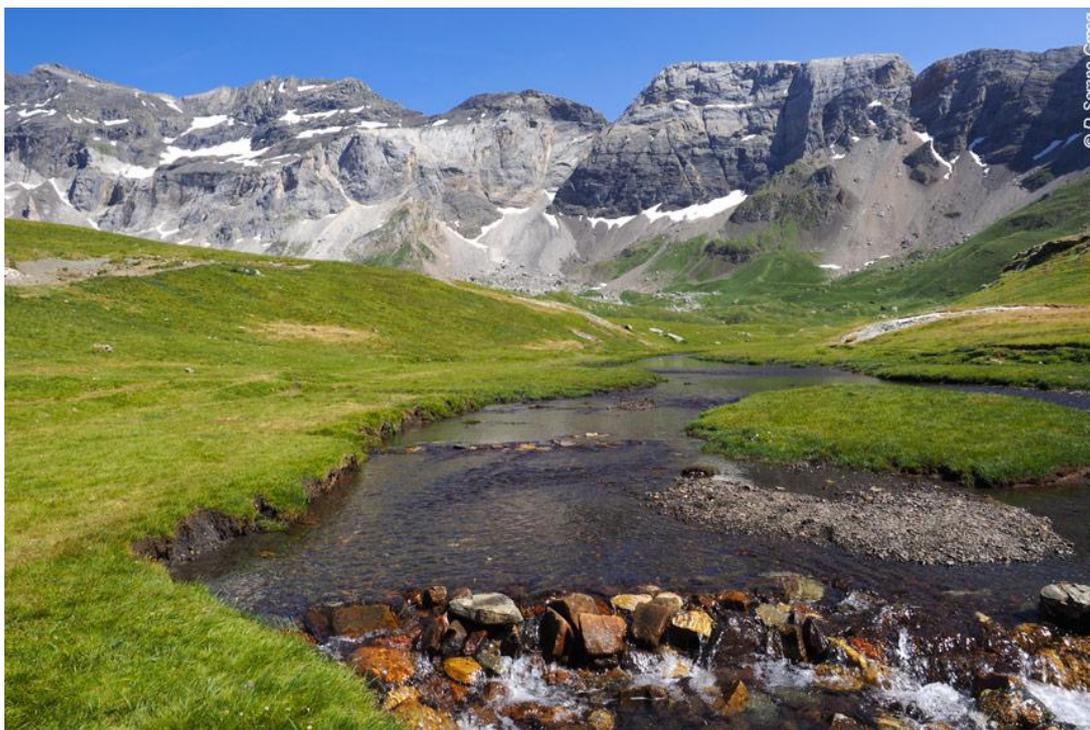




Randonnée liberté et balnéo

Néouvielle Gavarnie

FRANCE - PYRÉNÉES



© D. Serano-Groq7

Au départ de Luz Saint Sauveur, sympathique et dynamique petite ville de montagne, vous découvrirez les sites les plus beaux et grandioses des Pyrénées entre les lacs du Néouvielle et les murailles du Cirque de Gavarnie. Un choix de randonnées à votre niveau et votre rythme, selon vos envies et votre inspiration... Les thermes de Luz comptent parmi les plus prestigieux des Pyrénées. Si vous le souhaitez, un programme de balnéothérapie vous permettra d'associer marche, détente et soins du corps. Du plaisir, que du plaisir!



7 jours / 6 nuits



1 à 15 personnes



En étoile



Hôtel



Code : 1332

LES POINTS FORTS :

- Des randonnées dans des massifs prestigieux
- L'hôtel confortable au cœur du village de Luz
- Le programme thermal de qualité



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : LUZ SAINT SAUVEUR

Arrivée et installation à l'hôtel.

JOUR 2 : MASSIF DU NEOUVELLE

Depuis Tournaboup, les lacs Dets Coubous, Blanc, Tracens, Nère... tous plus beaux les uns que les autres, se succèdent dans une ambiance de haute montagne granitique exceptionnelle. Le Pic de Néouvielle domine ce secteur de toute beauté.

▲ Temps de marche : 4h45 ou 6h30. Dénivelé : + 700 ou 1000m / - 700 ou 1000m.

JOUR 3 : CIRQUE DE TROUMOUSE

Randonnée paisible dans le bucolique et merveilleux Cirque de Troumouse, immense écrin de verdure entouré des énormes falaises verticales du Pic de La Munia et autres géants des Pyrénées. Passage par les Lacs puis la cabane des Aires.

▲ Temps de marche : 4h15 ou 6h15. Dénivelé : + 600 ou 800m / - 600 ou 800m.

JOUR 4 : PONT D'ESPAGNE

Dans le massif de Cauterets, départ depuis le Pont d'Espagne et ses pins torsadés pour rejoindre la vallée du Lac de Gaube au pied de l'impressionnante face Nord du Vignemale et du glacier suspendu du Petit Vignemale. Il n'est pas rare d'y croiser isards et marmottes.

▲ Temps de marche : 5h45. Dénivelé : + 700m / - 700m.

JOUR 5 : CIRQUE DE GAVARNIE

Après une douce montée en balcon vers le plateau Bellevue, vue imprenable sur le Cirque de Gavarnie. L'arrivée au fond du cirque, dominés par ses murailles, est impressionnante. Possibilité d'aller jusqu'au pied de la grande cascade. Retour par soit par le fond de vallée le long très beau gave ou par le superbe chemin des Espugues.

▲ Temps de marche : 3h. Dénivelé : + 400m / - 400m.

JOUR 6 : CIRQUE D'ESTAUBE

Depuis le Lac des Gloriettes, montée au Cirque d'Estaubé, le troisième des grands cirques des Pyrénées avec Troumouse et Gavarnie. Derrière la brèche calcaire de Touquerouye vous apercevrez le Mont Perdu, sommet majeur des Pyrénées.

▲ Temps de marche : 3h ou 6h15. Dénivelé : + 200 ou 700m / - 200 ou 700m.

JOUR 7 : RANDONNEE AU CHOIX ET FIN DU SEJOUR

Dernière balade ; il faudra quitter l'hôtel avant midi.



PERSONNALISER SON VOYAGE :

LA BALNEOTHERAPIE

LES OPTIONS BIEN-ÊTRE :

Attention, il n'y a pas de soins les dimanche de juillet-août et les samedi et dimanche hors juillet-août.

En fonction de votre date de départ et de ces impossibilités, l'ordre des soins pourra différer. Un accueil et une présentation seront effectués aux thermes au plus tard à 17 h avant la première séance. Le programme précis des soins thermaux de la semaine vous sera remis à ce moment-là. Tél. 05.62.92.81.58.

➤ Option Classique (2020) :

Accès à l'espace balnéo de Luzea (piscine, bain romain, hammam, sauna, bain bouillonnant...).

Jour 2 : Hydromassage d'eau thermale, parcours hydrotonic, balnéothérapie.

Jour 3 : Massage hydrojet (en apesanteur sur un matelas d'eau, massage des cervicales aux mollets) ; piscine jacuzzi, sauna, hammam, stretching.

Jour 4 : Hydromassage tonique d'eau thermale, balnéothérapie.

Jour 5 : Massage AMMA (massage assis pour libérer les contractures dorsales et cervicales) ; parcours hydrotonic d'eau thermale ; piscine jacuzzi sauna hammam.

Jour 6 : Soins Oriental (Gommage du corps au sable et savon noir ; douche pression thermale, modelage hydratant) ; piscine jacuzzi sauna hammam.

➤ Option séjour Nirvanesque (2020) :

Accès à l'espace balnéo de Luzea (piscine, bain romain, hammam, sauna, bain bouillonnant).

Jour 1 : Soins orientaux (gommage du corps suivi d'une douche thermale et d'un modelage hydratant), un pur moment de plaisir pour avoir de suite la tête et le corps dans les montagnes.

Jour 2 : Massage hydrojet sur lit d'eau ; piscine, jacuzzi, sauna, hammam.

Jour 3 : un soin visage anti-âge NU SKIN, pour un teint illuminé, un visage modelé, une bonne mine garanti pour ressentir déjà tout l'effet vacances dans les Pyrénées.

Jour 4 : Bain hydromassant, piscine, jacuzzi, sauna, hammam.

Jour 5 : Massage Nirvanesque : modelage relaxant de l'ensemble du corps sans oublier le visage pour lâcher toutes tensions intérieures et apporter calme et bien être.

Les thermes sont à St Sauveur, hameau proche de Luz. Il s'agit de thermes superbement rénovés et modernisés. On y accède en voiture (5 mn) ou par une navette depuis l'office de tourisme. Cinq séances sont prévues au cours de la semaine.



FICHE PRATIQUE

NIVEAU TECHNIQUE :

De 4 à 6h avec dénivelé moyen de 500m. Une dizaine de randonnées de niveau modulable sont décrites.

ENCADREMENT :

Séjour en liberté sans accompagnateur.

HÉBERGEMENT :

Hôtel *** accueillant au centre historique de Luz Saint Sauveur en demi-pension, en chambre double ou twin (chambre individuelle en supplément).

Les repas de midi ne sont pas compris dans le tarif. Vous pouvez vous-même confectionner vos pique-niques ou bien les commander la veille pour le lendemain auprès des hébergements (paiement sur place).

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous ne porterez que vos affaires de la journée.

Votre véhicule personnel est nécessaire pour les déplacements vers les randonnées et les thermes (si vous choisissez l'option « Thermes »). L'hôtel est à 2 km des thermes, il y a une navette toutes les demi-heures au départ de l'Office de Tourisme.

RENDEZ-VOUS :

À l'hôtel à Luz Saint Sauveur entre 17h et 19h.

MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

prendre la direction de Lourdes, continuer au sud vers Argelès-Gazost par R.N.21. Continuer sur RD 921 de Pierrefitte à Luz St Sauveur. Carte Michelin N 85.



PARKING

Vous pouvez laisser votre voiture au parking de l'hôtel.



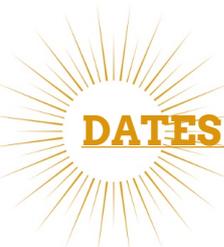
EN TRAIN

de Paris, Bordeaux ou Toulouse prendre le train jusqu'à la gare de Lourdes, puis navette SNCF jusqu'à Luz Saint Sauveur.



EN AVION

En avion : l'aéroport le plus proche est celui de Tarbes-Ossun-Lourdes. De l'aéroport, prendre un taxi jusqu'à la gare SNCF de Lourdes, puis voir accès train ci-dessus.



DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

À votre convenance entre le 01 juin et le 15 septembre.

NOTRE PRIX COMPREND :

6 nuits en demi-pension, un carnet de voyage avec topoguide et cartes IGN.

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

Les repas de midi, les boissons, les transferts, les frais d'inscription et l'assurance. L'accès à l'espace balnéo n'est inclus que si vous prenez l'option thermes (classique ou nirvanesque).

EN OPTION :

Supplément chambre individuelle : 180 €
Supplément soins "Nirvanesques" : 250 €
Supplément soins "Classiques" : 165 €

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

Pour votre séjour, prévoyez :

- ✓ 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.

Évitez absolument d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.

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

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

✓ Pour le haut du corps : quelle que soit la région ou la saison, le principe des 3 couches respirantes (Tee-shirts - pull ou veste chaude - surveste imperméable/coupe-vent) permet de répondre à la plupart des situations.

Opter pour des vêtements qui séchent rapidement -fibres synthétiques- et proscrire le coton (séchage trop lent => inconfortable). La laine est une fibre naturelle qui possède aussi d'excellentes qualités et qui, grâce aux nouveaux procédés de fabrication, connaît un retour en force dans la confection des vêtements Outdoor.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud : la sueur est l'ennemi du randonneur -surtout en hiver- car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés. Proscrire les anoraks, qui peuvent transformer une agréable randonnée en véritable calvaire !

✓ Pour le bas du corps : shorts et pantalons en toile solide, en matière synthétique, permettent aussi un séchage rapide et procurent donc plus de confort.

Apportez un soin particulier au choix des chaussettes : prenez des chaussettes de randonnée, renforcées (solidité) et à coutures plates (pour éviter les ampoules). En hiver, choisissez des chaussettes chaudes. Dans ce domaine aussi, proscrire le coton.



MATÉRIEL :

- ✓ 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 protège-carte étanche (qui peut aussi servir de pochette étanche pour les documents mentionnés précédemment)
- ✓ 1 boussole
- ✓ 1 GPS (facultatif)
- ✓ 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 gourde filtrante (type Lifestraw®, Katadyn MyBottle®, Life Saver®...)
- ✓ 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 (utile si vous souhaitez emporter des salades pour votre pique-nique)
- ✓ 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 subvenir 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)

PHARMACIE :

Prévenez vos compagnons de voyage de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée

- ✓ vos médicaments habituels
- ✓ médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ médicaments contre les troubles digestifs
- ✓ pastilles contre le mal de gorge
- ✓ bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m.
- ✓ pansements type Steri-Strip
- ✓ jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- ✓ pince à épiler
- ✓ petits ciseaux
- ✓ vitamine C
- ✓ pince à échardes
- ✓ gel désinfectant utile pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel")



FORMALITÉS

FORMALITÉS :

Carte d'identité ou passeport en cours de validité.

DISPOSITIONS COVID-19

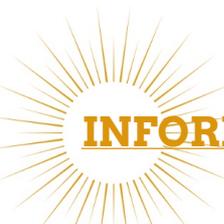
En raison des précautions sanitaires relatives au COVID, vous devrez impérativement être muni dès le début de votre séjour,

- d'une quantité suffisante de masques (à raison de 2 par jour minimum). Port de masque qui sera obligatoire lors d'éventuels transports, dans certains hébergements, lieux fréquentés etc.
- de poches zippées pour les masques et autres papiers usagés
- de gel hydro-alcoolique
- d'un thermomètre pour contrôler votre fièvre en cas de symptômes apparaissant en cours de séjour
- d'un stylo (parfois nécessaire pour renseigner et signer une charte dans certains hébergements).

Les hôtes qui vous recevront (hôteliers, gardiens de refuge, restaurateurs, transporteurs, équipes locales...) sont les garants du bon déroulement du séjour et vous demanderont d'appliquer certaines consignes sanitaires. Par respect envers eux et les autres personnes qui fréquentent les mêmes lieux, nous vous demandons de vous engager à respecter les consignes qui vous seront formulées.

Soyez rassurés et optimistes, car comme vous le savez, la randonnée est une pratique qui permet de vivre de longs et savoureux moments durant lesquels le port du masque n'est pas obligatoire ! Alors, respirez et souriez ! Au-delà de ces consignes communes à l'ensemble des séjours et du matériel habituel à emporter, il faudra aussi veiller pour celui-ci :

- à emporter impérativement, pour les thermes, un bonnet de bain, une paire de tongs, et un maillot de bain (slip de bain pour les hommes).



INFORMATIONS DESTINATION

HISTOIRE :

Depuis la nuit des temps, le montagnard voue à l'eau un culte nécessaire. La recherche des sources lui en fit découvrir de toutes sortes : enchantées, bienfaitrices, miraculeuses. Mais leur exploitation sera surtout le fait d'étrangers ; la découverte des Pyrénées fut donc indissociable du thermalisme.

À l'origine et pendant tout le Moyen Age, le thermalisme pyrénéen apparaît comme une pratique populaire, héritière de la relation culturelle que les montagnards entretiennent avec l'eau des sources, à laquelle ils attribuent des propriétés magiques. C'est avec le XVIème siècle, époque de la renaissance du thermalisme à la romaine, que naît un thermalisme d'élite, comme à Cauterets.

Il va connaître une phase de déclin entre le XVII et XVIII siècle sauf, semble-t-il, à Barèges qui devient une station laboratoire grâce au séjour du duc de Maine.

L'essor du thermalisme pyrénéen et l'émergence d'un urbanisme thermal sont inséparables de la politique de développement des voies de communication conduite par les intendants de Gascogne à partir du deuxième tiers du XVIIIème siècle. La Révolution industrielle et l'Empire libéral offrent les infrastructures nécessaires à l'épanouissement de la nouvelle mode thermale. La venue de Napoléon III et de l'impératrice Eugénie aux bains de Saint Sauveur en 1859 est pour la vallée, le catalyseur de la grande épopée thermale. Un homme, Achille Fould, à la fois Président du Conseil Général des Hautes Pyrénées et ministre, sait convaincre l'Empereur en villégiature à Saint Sauveur de l'intérêt du projet des routes thermales et de l'importance d'une gare à Lourdes.

Le nouveau confort des établissements thermaux, le patriotisme des médecins déconseillant les stations prussiennes, les nouvelles infrastructures **une route et le chemin de fer jouent dès 1870 un rôle majeur dans la** promotion de nos villes d'eau.



Saint Sauveur

Les paroles d'Isaïe au fronton des thermes de Saint Sauveur « vous puiserez de l'eau aux sources du Sauveur » rappellent qu'un évêque de Tarbes, réfugié à Luz lors des guerres de Religion, fait dégager en 1569 une source et construire une chapelle portant cette inscription latine. Jusqu'à la Révolution, le site est fréquenté par les gens de la vallée. En 1830, on construit des thermes plus monumentaux que les 5 maisons avec baignoires utilisées jusque-là. Agrandis en 1860 après le passage d'Eugénie, ils sont le cœur de l'actuel établissement. C'est après le séjour de Napoléon III et de son épouse que la station connaît des travaux d'embellissement: construction du Pont Napoléon... Le quartier thermal est l'un des plus beaux exemples de site pyrénéen, où la contrainte de l'espace a engendré une disposition urbaine et une composition architecturale des plus remarquables, épousant à merveille les courbes de la montagne. Comme Barèges, la fin du XIXème siècle voit l'activité décliner, mais elle est aujourd'hui en plein renouveau, notamment grâce à la station de Luz Ardiden.

GÉOGRAPHIE :

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 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 ».

BIBLIOGRAPHIE :

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/>

Le Parc National des Pyrénées ". Ed Rando Editions.

http://www.parc-pyrenees.com/francais/cadre_general_decouvrir.htm

ADRESSES UTILES :

- Office du Tourisme de Luz St Sauveur, Tél. : 05 62 92 81 60
- Office du Tourisme d'Argelès-Gazost, Tél. : 05 62 97 00 25
- Office du Tourisme de Lourdes, Tél. : 05 62 94 15 64



NOUS CONTACTER



En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS

Notre Agence est ouverte du Lundi au Samedi de 09h00 à 18h00



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 24/06/2021