



Raquettes dans les massifs du Néouvielle et de Gavarnie, option balnéo

FRANCE - PYRÉNÉES



Quelles meilleures vacances que la découverte des Pyrénées enneigées, raquettes aux pieds, combinée à la détente dans les bains chauds des thermes de Luz-Saint-Sauveur ? Les paysages des sites de Gavarnie et du Néouvielle envoûtés par les charmes de l'hiver laissent apparaître une nature aussi éblouissante qu'apaisante. Les rayons du soleil flirtent alors avec les immenses reliefs enneigés dans un jeu d'ombres et de lumières fascinant. Et pour parfaire cette semaine, laissez-vous tenter par l'option « Bien-Être » où massages et soins relaxants vous emporteront vers une quiétude totale.



7 jours / 6 nuits
6 jours de randonnée



5 à 15 personnes



En étoile



★★



Hôtel



Code : 511

LES POINTS FORTS :

- Le cirque de Gavarnie et massif de Néouvielle, 2 grands sites
- Les thermes à proximité immédiate de l'hôtel
- La formule balnéo en supplément (4 accès de 2h)



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : LOURDES - LUZ SAINT-SAUVEUR

Petit transfert jusqu'à Luz St Sauveur, installation à l'hôtel. Balade de mise en jambes au-dessus du village de Barèges. Nous traversons de belles forêts enneigées, qui s'ouvrent ensuite sur de vastes plateaux d'altitude où prennent place de ravissantes granges. De larges vues sur la vallée se dévoilent alors, avec en toile de fond, l'imposant massif de l'Ardiden.

▲ 3 à 4h de marche, +200m/-200m de dénivellée, 40min de transfert

JOUR 2 : CABANES D'AOUBE

Court transfert. Montée vers les cabanes d'Aoube ; le départ est un peu soutenu, mais rapidement le relief s'adoucit en de jolies combes enneigées, menant au lac et Col d'Aoube. La descente s'effectue face au majestueux massif de Néouvielle.

▲ 5 à 6h de marche, +600m à 800m/-600m à 800m de dénivellée, 15min de transfert.

JOUR 3 : CIRQUE DE GAVARNIE

Transfert puis randonnée au cœur du mythique cirque de Gavarnie, dans la paix et le silence de l'hiver. À cette période, le cirque prend des allures féeriques, avec ses cascades glacées et ses draperies de neige. Les gradins de plusieurs centaines de mètres de haut entrecoupés de larges vires composent un paysage unique. Immensité silencieuse et démesure laissent le randonneur en émoi. Gavarnie est réellement un site unique et grandiose dont on ne se lasse jamais du spectacle !

▲ 4 à 5h de marche, +400m/-400m de dénivellée, 1h de transfert

JOUR 4 : MASSIF DU NEOUVIELLE

Au dessus de Barèges, la vallée d'Aygues-Cluses pénètre dans le massif du Néouvielle. Avec ses pins à crochets disséminés dans de douces combes et ses petits lacs gelés, c'est un site rêvé pour pratiquer la raquette à neige. Les lagopèdes -ou perdrix des neiges- jouent la carte du parfait mimétisme au milieu de ce paradis blanc. Les traces de renard et autres petits prédateurs laisseront probablement davantage de témoignages de leur discrète présence en ces lieux.

▲ 5 à 6h de marche, +600m/-600m de dénivellée, 15min de transfert

JOUR 5 : LUZ ARDIDEN

Transfert vers Luz Ardiden. Montée vers le col de Riou, offrant subitement un vaste panorama sur le massif de Cauterets, avec au loin sur la frontière, les 3005m de la Grande Fache. Continuation à proximité des crêtes offrant un large panorama, vers le Tuc des Arribans. Descente en boucle par des pentes ludiques jusqu'à la cabane de Conques.

▲ 5h de marche, +600m/-600m de dénivellée, 35min de transfert

JOUR 6 : PLATEAU DE SAUGUE


Transfert jusqu'au plateau de Saugué, pour une très belle boucle à travers les vastes prés enneigés ponctués de granges et offrant une vue exceptionnelle sur le cirque de Gavarnie.

▲ 3 à 4h de marche, +300m/-300m de dénivellée, 40 min de transfert



JOUR 7 : LUZ SAINT-SAUVEUR - LOURDES

Transfert et dispersion après le petit déjeuner.

 40min de transfert

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Adresses d'hébergements à proximité du point de rendez-vous :

- Hôtel 2* Lutetia, 19 av. de la gare à Lourdes. Parking selon disponibilité. Tél : 05 62 94 22 85. Mail : info@lutetialourdes.fr
- Hôtel 3* Beau Séjour, 16 av. de la gare à Lourdes. Parking gratuit sécurisé dans le parc de l'hôtel ; sur demande (en supplément),
Tél : 05 62 94 38 18. Mail : reservation@hotel-beausejour.com

PERSONNALISER SON VOYAGE :

D'autres séjours existent dans cette même région : [Les balcons de Gavarnie, dans les grands cirques des Pyrénées](#)



FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

➤ Marcheur Régulier
Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.

NIVEAU TECHNIQUE :

Aucune difficulté technique particulière.

ENCADREMENT :

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'état, spécialiste de la région et de la raquette à neige.

HÉBERGEMENT :

En chambre double (chambre individuelle avec supplément et selon disponibilité) en hôtel 2* familial, situé à proximité des thermes.

RESTAURATION :

Dîners au restaurant de l'hôtel, cuisine familiale et pique-niques le midi.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous portez uniquement vos affaires de la journée.

TRANSFERTS :

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 » par nos soins.

GROUPE :

Groupe de 5 à 15 personnes.

RENDEZ-VOUS :

À 11h devant la gare SNCF de Lourdes.
Soyez habillés en tenue de randonnée, avec les chaussures de randonnée à portée de main et la gourde pleine.

DISPERSION :

Dispersion à partir de 9h30 à la gare SNCF de Lourdes.



MOYENS D'ACCÈS :



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.



PARKING

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 main gauche.

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



EN TRAIN

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



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). 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.

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Privilèges Chemins du Sud

Pour plus de détails concernant vos remises, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : www.cheminsdusud.com/remises-privileges

Remise fidélité -5%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

Remise FFRandonnée – remise -5%

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

Remise Salons – remise -5%

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

Remise Groupes constitués – remise -8% à -18%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.

NOTRE PRIX COMPREND :

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement en demi-pension (du dîner du jour 1 au petit déjeuner du jour 7)
- Les pique-niques le midi
- Les transferts prévus au programme
- Le prêt des raquettes et bâtons ainsi que du matériel de sécurité (DVA, pelle, sonde)

Précisez-nous lors de votre inscription, votre poids et votre taille afin de vous fournir autant que possible, une taille de raquettes adaptée à votre morphologie

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'option balnéo et bien-être comprenant le programme de soins
- L'assurance annulation et/ou assistance
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription éventuels
- Le supplément chambre individuelle
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"



FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

EN OPTION :

- Supplément chambre individuelle : à partir de 235€ (sous réserve de disponibilité)
- Option Balnéo : à partir de 75€ par personne
4 accès de 2h à l'espace balnéo comprenant piscine, jacuzzi, hammam et sauna à utiliser durant le séjour.
- Option Bien-Être : à partir de 175€ par personne
4 accès de 2h à l'espace balnéo comprenant piscine, jacuzzi, hammam et sauna à utiliser durant le séjour, et un programme de soins durant 4 soirs :
J2 : Évasion gourmande (massage et gommage de 45min) + parcours hydrotonic
J3 : Bain hydromassant + parcours hydrotonic
J5 : Massage hydrojet sur lit d'eau + parcours hydrotonic
J6 : Massage manuel relaxant + parcours hydrotonic

Le centre thermal ayant beaucoup de réservations de soins à l'avance, selon votre délai d'inscription, il se peut que le planning des thermes ne vous permette pas de profiter de l'évasion gourmande. Dans ce cas, ce soin sera remplacé par un massage nirvanesque : "modelage relaxant de l'ensemble du corps sans oublier le visage pour lâcher toutes tensions intérieures et apporter calme et bien être", d'une durée de 45min également.

L'ordre des soins est susceptible d'être modifié.

Ces options doivent obligatoirement être réservées lors de votre inscription.

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

VÊTEMENTS :

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

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

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

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

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, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.



MATÉRIEL :

POUR LE PIQUE-NIQUE

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

AUTRES

- ✓ 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 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (facultatif, selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 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 (facultatif)

PHARMACIE :

Prévenez le guide 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 (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à écharde (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

FORMALITÉS

FORMALITÉS :

➤ Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

➤ Assurance annulation : 3% du montant du dossier (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).

➤ Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du dossier.

➤ Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du dossier.

Textes complets des assurances envoyés systématiquement avec nos emails de paiement d'acompte, et consultables lors de votre réservation en ligne (Document d'Information sur le Produit d'Assurance).

NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h
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 Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 18/12/2024