



Rando Balnéo de Cauterets à Gavarnie

FRANCE - PYRÉNÉES



Nous partons en douceur où la découverte des sites exceptionnels de Cauterets et de Gavarnie se mêle à la détente et au bien-être du corps et de l'esprit. Un programme de randonnées accessibles, pour cheminer à la découverte des majestueux paysages du Parc National des Pyrénées, aux portes de Cauterets. Cascades bondissantes du Pont d'Espagne, majestueux lac de Gaube face au géant Vignemale, torrents de la vallée du Lutour et du Marcadau, mythique cirque de Gavarnie... une multitude de paysages se laissant déguster sans modération. Pour l'après-rando, les bienfaits des eaux thermales nous attendent au sein d'un centre de remise en forme, à l'architecture exceptionnelle et des plus relaxantes. Le tout, au départ d'un hôtel idéalement situé, au centre du village dynamique de Cauterets, et à quelques mètres à peine du centre thermal. Pour couronner le tout, nous irons dîner le dernier soir dans une auberge typique, aux saveurs locales, surplombant Cauterets ! Une délicieuse combinaison entre randonnées douillettes, moments détente et bien-être aux Bains du Rocher, et découverte de l'une des vallées les plus attractives et belles des Pyrénées !



6 jours / 5 nuits
5 jours de randonnée



5 à 15 personnes



En étoile



★★



Hôtel



Code : 1539

LES POINTS FORTS :

- Les joyaux du Parc National des Pyrénées
- Les options spa et massages
- Le dîner à la Ferme Basque



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : LOURDES - CAUTERETS - LA VALLEE DU LUTOUR

Accueil à Lourdes et transfert à Cauterets pour déposer nos valises. Puis nous rejoignons 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 remontons 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.

▲ 3 à 4h de marche,+400m/-400m de dénivelée, 1h de transfert

JOUR 2 : 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,+470m/-470m de dénivelée, 10min de transfert

JOUR 3 : 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 les 3000m d'altitude. Sans oublier la grande cascade, sous laquelle logerait aisément la Tour Eiffel, donnant à ce théâtre naturel une dimension féerique.

▲ 4h de marche,+400m/-400m de dénivelée, 2h de transfert

JOUR 4 : LE LAC DE GAUBE - 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.

▲ 4h de marche,+450m/-450m de dénivelée, 30min de transfert

JOUR 5 : LA VALLEE DU MARCADAU - PONT D'ESPAGNE

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 remontons 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.

▲ 4h30 de marche,+400m/-400m de dénivelée, 30min de transfert

JOUR 6 : LOURDES

Transfert et dispersion après le petit déjeuner.

▲ Transfert de 45min



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 :

Adresse d'hébergement à proximité du point de rendez-vous :

- Hôtel 2* Lutetia (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
- Hôtel 3* Beau Séjour (www.hotel-beausejour.com/fr/index.php ➤ index.php), 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

PERSONNALISER SON VOYAGE :

D'autres séjours existent dans cette même région : [Lacs du Néouvielle et Gavarnie, la rando thermique](#) et [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.

4h à 4h30 de marche quotidienne sur de bons sentiers, avec des dénivelés de 250 à 400 m.

NIVEAU TECHNIQUE :

Pas de difficulté technique particulière.

ENCADREMENT :

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

HÉBERGEMENT :

5 nuits en hôtel convivial et à l'accueil sympathique, situé en face des Bains du Rocher, en chambre double ou twin (certaines chambres peuvent être composées d'un grand lit et d'un lit simple), chambre individuelle en supplément et selon disponibilités.

RESTAURATION :

Les petits déjeuners seront pris à l'hôtel. Les dîners se feront par alternance au restaurant de l'hôtel, et dans un excellent restaurant du village, à la cuisine raffinée et la table réputée (il se peut qu'en début et fin de saison, ce restaurant soit fermé, auquel cas, les dîners prévus là-bas se feront au restaurant de 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-niquons le midi.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous ne porterez que 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 :

De 5 à 15 personnes.

RENDEZ-VOUS :

A 10h devant la gare SNCF de Lourdes.



DISPERSION :

Dispersion à partir de 10h00 à 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.



EN TRAIN

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

REMISES ET PRIVILEGES CHEMINS DU SUD

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 et F.F.R.S. -5%

Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de ces 2 fédérations (remise appliquée par notre équipe, avant ou après réservation, dès réception de la copie de votre licence par email).

Remise Salons -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 de -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.

➤ Si vous avez de jolies photos de votre séjour, ou d'un autre séjour de notre brochure, vous pouvez nous les adresser par mail à photos@cheminsdusud.com en donnant votre « Bon pour accord pour utilisation commerciale ». Si nous les publions sur notre site internet ou notre brochure, nous vous offrons un avoir de 100€ à valoir sur votre prochain voyage (sans limite de validité et cumulable avec nos remises).

NOTRE PRIX COMPREND :

- 5 nuits en demi-pension (du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 6),
- Les repas de midi du jour 1 au jour 5,
- L'encadrement des randonnées,
- Les transferts depuis le point de rendez-vous jusqu'à la dispersion le dernier jour.

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation et/ou assistance (proposées en option à 2%, 3% ou 4%, calculés sur le prix total de votre dossier)
- Votre acheminement aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de dispersion indiqués (sauf si vous avez choisi le vol en option, lorsque celui-ci est proposé)
- Les boissons
- Les options bien-être
- Les frais d'inscription éventuels (15€ par personne, à partir de 90 jours du départ)
- Le supplément chambre individuelle (proposé en option)
- 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 en chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : 310€

LES OPTIONS SPA ET MASSAGES :

Ces options doivent obligatoirement être réservées au moment de votre inscription. L'ordre des soins peut être modifié, en fonction des disponibilités du planning. Il est possible de réserver des soins supplémentaires directement auprès de l'Institut des Bains du Rocher (sous réserve de disponibilités) : www.bains-rocher.fr/institut

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.

Le spa thermal des Bains du Rocher :

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 toute saison. Vous plonger dans ses eaux à 38° sera pour vous un moment de détente inoubliable.

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

- ✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes ; préconisée pour les séjours avec transports publics prévus lors des transferts). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
- ✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).

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 maillot de bain (slip de bain pour les hommes) et des "tongs" pour les thermes
- ✓ 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 – SALADES COMPOSEES

- ✓ Couverts (réutilisables, pas jetables)
- ✓ 1 boîte de conservation bien hermétique en plastique de 0,5 litre minimum. Elle sert d'assiette et de stockage, sans pour autant salir votre sac.
- ✓ 1 échantillon de liquide vaisselle et une petite éponge pour laver votre matériel de pique-nique
- ✓ 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). Surtout utile en hiver, prendre également (facultatif) 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). L'utilisation d'embouts pour vos bâtons de randonnée est essentielle pour protéger les sols et prévenir l'érosion. Ces embouts réduisent l'impact des pointes métalliques sur les sentiers, évitant ainsi la dégradation des terrains fragiles. Nous vous recommandons de les utiliser (en caoutchouc ou en plastique). Certains sites ou parcs nationaux les imposent progressivement.
- ✓ 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)
- ✓ 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
- ✓ 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 ; facultatif)
- ✓ Appareil photo
- ✓ Jumelles (facultatif)

PHARMACIE :

Le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours (non destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas). Néanmoins, il n'est pas autorisé à administrer tout médicament à un participant sans prescription médicale ou accord médical des secours.

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)
- ✓ Pince à échardes (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 :

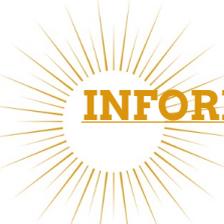
A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

➤ 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).



INFORMATIONS DESTINATION

CLIMAT :

Cauterets bénéficie d'un climat frais l'hiver, offrant des opportunités idéales pour des randonnées en raquettes ou dans la neige en hiver. En été, les températures augmentent modérément, rendant la saison parfaite pour profiter de randonnées dans la nature sans souffrir de la chaleur intense.



NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du lundi au vendredi de 9h à 18h, et le samedi de 9h à 17h
(de novembre à janvier inclus : fermeture le samedi)
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



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 18/07/2025