



LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

BALNEO NEOUVIELLE-GAVARNIE La rando bien-être



Des randonnées douces dans les sites grandioses de Néouvielle et de Gavarnie associées aux soins des thermes de Luz-Saint-Sauveur... Une véritable cure de jouvence au cœur des Pyrénées.

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.

> PROGRAMME

FL309

7 jours - 6 nuits - 6 jours de balades - 5 jours de soins thermaux

JOUR 1 : Arrivée et installation à l'hôtel Luz Saint Sauveur.

JOUR 2 : Massif du Néouvielle

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. Distance : 700m ou 1000km. Dénivelé : + 700m ou 1000m.

JOUR 3 : Cirque de Troumouse

Randonnée paisible dans la bucolique et merveilleux Cirque de Troumouse, immense écrin de verdure entourés 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'Estaubé

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 : Randonnée au choix et fin du séjour

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

Des éléments indépendants de notre volonté (météo, niveau du groupe, aléa logistique, divers...) peuvent amener notre équipe à modifier le programme. Nous demeurerons attentifs à votre satisfaction mais votre sécurité sera systématiquement privilégiée.





Les randonnées dans des massifs prestigieux
Les trois grands cirques des Pyrénées
L'hôtel confortable au cœur du village de Luz
Le programme thermal de qualité

› DATES et TARIFS

Du 01/06 au 30/09 aux dates de votre convenance et suivant la disponibilité des hébergements et de la station de remise en forme.

Merci d'indiquer sur le bulletin de réservation les autres dates qui vous conviendraient également (ex : possibilité de décaler la randonnée d'un ou deux jours avant ou après...) ; ceci au cas où un ou plusieurs hébergements ne seraient pas disponibles aux dates choisies. Nous vous demandons également de réserver le plus tôt possible. Nous n'avons pas de places réservées dans les hébergements et certains d'entre eux sont complets parfois plusieurs mois à l'avance.

Véhicule indispensable pour les déplacements vers les randonnées et les thermes (si vous choisissez l'option « Thermes »).

L'hôtel est à 2 km des thermes.

› LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en demi-pension (vin et boissons non compris)
- L'accès à l'espace balnéo thermes soins "Classiques".

› LE PRIX NE COMPREND PAS

- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les assurances
- Les frais d'inscription (+15€ par personne)
- Les frais d'envoi à l'étranger (+20 € par dossier)
- Les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+45€ par dossier).
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend".

› ACCUEIL / DISPERSION



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

> NIVEAU



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

> HEBERGEMENTS

Hôtel *** accueillant au centre historique de Luz Saint Sauveur.

> RESTAURATION

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 portez uniquement vos affaires de la journée, ainsi que votre pique-nique.

> BALNEOTHERAPIE

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.

Attention, il n'y a pas de soins les dimanches 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 :



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

Jour 1 : Hydromassage d'eau thermale, parcours hydrotonic, balnéothérapie.

Jour 2 : Massage hydrojet (en apesanteur sur un matelas d'eau, massage des cervicales aux mollets) ; piscine jacuzzi, sauna, hammam, stretching.

Jour 3 : Hydromassage tonique d'eau thermale, balnéothérapie.

Jour 4 : Massage AMMA (massage assis pour libérer les contractures dorsales et cervicales) ; parcours hydrotonic d'eau thermale ; piscine jacuzzi sauna hammam.

Jour 5 : Échappée douceur (modelage manuel relaxant aux huiles essentielles) ; piscine jacuzzi sauna hammam.

> ACCES



: 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 N85.



: 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.



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

Covoiturage : Pour limiter vos frais de déplacements et d'émission de carbone, pensez au covoiturage en tant que chauffeur ou passager. Faites appel à Blablacar. C'est simple et pratique. www.blablacar.com

Parking : Vous pouvez laisser votre véhicule au parking de l'hôtel.

> LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

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 sèchent 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.

LES 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.

Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, limitez également le poids à 10-12 kgs, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages.

Evitez 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

LES VETEMENTS

- 1 chapeau, ou casquette, ou foulard
- 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 1 paire de gants fins
- 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 (voir 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
- 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.
- ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail.
- 1 paire de guêtres (facultatif)
- des vêtements et chaussures confortables pour le soir

LE MATERIEL A EMPORTER

- 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)
- 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 Tupperwear (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)
- 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)

LA 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
- 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")

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLEE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION

