



RANDONNÉE ACCOMPAGNÉE, LE PLAISIR PARTAGÉ

NEOUVIELLE-GAVARNIE Randonnée et Bien-être



Gavarnie, le cirque de Troumouse, la réserve du Néouvielle... Les sites les plus majestueux des Pyrénées! Vous apprécierez ce bol d'air pur pyrénéen, dans une nature riche et préservée, au cœur du Parc National des Pyrénées et de la Réserve Naturelle du Néouvielle, avec des randonnées progressives en compagnie d'un accompagnateur connaissant parfaitement la région.

› PROGRAMME

FA064

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

JOUR 1 : Plateau de Lumière

Accueil et transfert jusqu'à Luz-Saint-Sauveur pour déposer nos affaires. Puis, direction Barèges, d'où nous partons à pied, vers le "plateau de Lumière". La balade débute dans une belle forêt, puis aboutit dans de très jolis prés parsemés de granges et travaillés de manière traditionnelle. Dans cette douceur d'antan, la vue s'ouvre sur le joli massif granitique de l'Ardiden et domine les villages aux toits d'ardoises posés sur le fond de vallée. Retour à Luz. Cet itinéraire pourra être remplacé par une randonnée offrant la même ambiance, sur la Montagne Fleurie et les granges de Midaou.

Temps de marche : 4h. Dénivelé : + 450m / - 450m. Temps de transfert : 1h.



JOUR 2 : Massif du Néouvielle - Lac Dets Coubous

Randonnée dans le massif du Néouvielle, au cœur du cirque granitique et lacustre Dets Coubous, parsemé de pins à crochets, avec une magnifique boucle passant au lac Nere. Dans ce décor harmonieux dominé de jolis petits sommets, la randonnée prend des allures féériques. Option balnéo : séance thermale en fin d'après-midi.

Temps de marche : 5 à 6h. Dénivelé : + 750m / - 750m.

JOUR 3 : Cirque de Troumouse

Transfert, puis randonnée dans le Cirque de Troumouse, au cœur du Parc National, à la rencontre des marmottes et peut-être des isards. L'itinéraire, débutant à Héas, monte au pied de la Munia, magnifique 3000, passe aux lacs des Aires avant de revenir en boucle au point de départ. Au milieu des pâturages du cirque de Troumouse, les crêtes forment une couronne gigantesque qui nous domine de plusieurs centaines de mètres de haut. Option balnéo : en fin d'après-midi présentation du programme thermal et première séance.

Temps de marche : 5h. Dénivelé : + 600m / - 600m. Temps transfert : 1h00.

JOUR 4 : Lac d'Oncet

Randonnée dans la région du Lac d'Oncet et du Col de Sencours, au pied du célèbre Pic du Midi de Bigorre. L'observatoire astronomique trône fièrement sur la pyramide que forme le pic, et domine les estives dans lesquelles nous évoluerons. Un lieu chargé d'histoire, fascinant à explorer, où les marques du temps sont bien présentes.

Option Bien-Être : pause détente en fin d'après-midi.

Temps de marche : 4h. Dénivelé : + 450m / - 450m. Temps transfert : 1h00.

JOUR 5 : Massif du Néouvielle - La Glère

Randonnée de lac en lac dans le magnifique bassin de La Glère, au pied du Néouvielle et du Turon. Ces fiers sommets dépassant les 3000 m dominant cet univers lacustre dans une véritable ambiance de haute-montagne.

Option Bien-Être : pause détente en fin d'après-midi.

Temps de marche : 5h. Dénivelé : + 800m / - 800m.

JOUR 6 : Cirque de Gavarnie

Transfert et randonnée au cœur de l'incontournable Cirque de Gavarnie ; paysage démesuré parmi les plus spectaculaires qu'il soit possible d'admirer en France, constitué d'immenses gradins entre lesquels s'agrippent les neiges



éternelles et d'où naissent une foison de cascades qui se précipitent par-dessus les falaises vertigineuses de l'ancre du cirque. Nous l'aborderons par des sentiers magnifiques et originaux, qui nous permettront de l'admirer sous ses plus beaux aspects. Puis, pour cette dernière soirée, nous reprenons le véhicule pour rejoindre l'auberge "Chez Louissette", blottie à 1600m d'altitude, en plein coeur de la forêt du Lienz, pour un délicieux moment de convivialité, autour d'une cuisine mettant à l'honneur la gastronomie du terroir.

Temps de marche : 4h. Dénivelé : + 500m / - 500m. Temps de transfert : 1h20

JOUR 7 : Fin du séjour. Transfert à Lourdes et fin du séjour dans la matinée.

Temps transfert : 30min.

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 innombrables lacs du Néouvielle
- Le majestueux Cirque de Gavarnie
- Le dîner chez Louissette
- Les 2 options Bien-Être

› DATE ET PRIX

Voir date et tarif sur notre site

› LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé
- L'hébergement en pension (vin et boissons non compris)
- Les pique-niques le midi
- Les transferts nécessaires au bon déroulement du séjour.

› LE PRIX NE COMPREND PAS

- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- L'option balnéo (à réserver à l'inscription)



- Les boissons et dépenses personnelles
- Les assurances
- Les frais d'inscription (+15 € / personne), les frais d'envoi à l'étranger (+20 € / dossier) ainsi que les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+45 € / dossier).
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend".

> ACCUEIL / DISPERSION

RENDEZ-VOUS : Le dimanche à 10h30 devant la gare de Lourdes. Si vous arrivez en voiture vous pouvez directement vous rendre à l'hôtel à Barège. Le déjeuner du midi est compris. En tenue, chaussures de randonnée à portée de main et gourde pleine.

En cas de retard, contactez-nous au 07 77 08 14 68

DISPERSION : Le samedi vers 10h à Lourdes

> NIVEAU



Moyen. Étape de De 3 à 6 heures de marche par jour sur sentier, avec des dénivelés de 400 à 800 m.

> HEBERGEMENTS

En hôtel*** sympathique idéalement situé au cœur du village de Luz-Saint-Sauveur, en chambre double ou twin (chambre individuelle en supplément).

Le centre thermal Luzea est excentré d'environ 2kms du centre du village de Luz-Saint-Sauveur. Depuis l'hôtel, vous pouvez prendre les navettes gratuites qui partent toutes les heures de l'Office de tourisme (à 100m de l'hôtel), ou faire ce trajet à pied, selon ce que vous préférez.

> RESTAURATION

Petits déjeuners et dîners seront pris à l'hôtel. Dernier dîner "Chez Louissette", une authentique auberge blottie dans les bois à 1500m d'altitude. Nous pique-niquerons les midis.



› TRANSPORT DES BAGAGES

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

› ENCADREMENT

Vous serez encadrés par un accompagnateur en montagne expérimenté, professionnel et diplômé d'État pour un groupe de 5 à 15 participants.

› DÉPLACEMENTS

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.

› L'OPTION BALNEOTHERAPIE

LES OPTIONS BIEN-ÊTRE (non cumulable)

Cette option doit obligatoirement être réservée lors de votre inscription. L'ordre des soins est susceptible d'être modifié. 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'option Balnéo: +75

4 entrées de 2h à l'espace balnéo, pour profiter librement des installations dédiées à la détente et au bien-être : piscines, bains à bulles, sauna, hammam oriental, banquettes de marbre chauffantes, ...

L'option Bien Etre : + 175€

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied
32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | <https://www.lapelerine.com/>



4 entrées de 2h à l'espace balnéo, additionnées à un programme de soins s'étalant sur la semaine :

J2 : Évasion gourmande (massage et gommage de 45min) + parcours hydrotonic.

J3 : Bain hydromassant + parcours hydrotonic.

J4 : Massage hydrojet sur lit d'eau + parcours hydrotonic.

J5 : Massage manuel relaxant + parcours hydrotonic.

Le centre thermal Luzea est situé dans le quartier de Saint-Sauveur, un peu excentré du centre du village. Depuis l'hôtel, environ 2kms vous séparent des thermes. Chaque jour, des navettes gratuites régulières font le trajet entre l'Office de tourisme de Luz (à 100 mètres de l'hôtel) et le centre thermal, toutes les heures. Vous pourrez donc, selon vos envies (et les horaires de vos soins), faire ce trajet à pied, ou grâce aux navettes (vous pourrez trouver les informations précises sur les horaires à l'Office de Tourisme).

Les serviettes, peignoirs et sandales ne sont pas fournis par le centre thermal. Vous pouvez amener les vôtres, ou bien les louer sur place (serviette ou peignoir à 2,5€ l'un, 3,5€ les deux. Sandales à 1,50€)

› ACCES



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.

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

Nous vous conseillons enfin de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès au point de départ du circuit grâce au site Comparabus. Contrairement à ce que son nom laisse penser, ce site, pour un même trajet, vous proposera diverses possibilités telles qu'avion, train, bus, ou covoiturage.



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. Parking souterrain gardé de Peyramale, à 500m de la gare, en centre-ville. Compter 30 à 50 € la semaine (selon saison).



Gare d'accès et de dispersion : gare SNCF de Lourdes.

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

Attention : en cas d'insuffisance de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ.

Si vous vous rendez en train au départ de la randonnée, **évit**ez certains tarifs non modifiables / non remboursables type Prem's tant que le départ n'est pas assuré.



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). <http://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 "Proxilys 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.

> 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 Tuperwear (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

