



LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

VOSGES DU SUD

Randonnée et Bien Être à Luxeuil les Bains



Luxeuil-Les-Bains et les Vosges du Sud comportent quelques balades et randonnées agréables à faire. Si vous aimez le silence et prendre le temps d'écouter notre riche histoire résonner en vous. Si vous aimez la nature et vous perdre dans la longue contemplation de panoramas vibrant de beauté. Si vous aimez la détente et vous enlacer de bien-être sans jamais vous lasser d'être bien. Si vous aimez les traditions et partir à la rencontre de savoir-faire ancestraux dont on ne saurait se passer.

Luxeuil-les-Bains, Vosges du Sud... Un amour d'escapade

> PROGRAMME

FL314

6 jours - 5 nuits - 5 jours de randonnée et de séances de remise en forme

JOUR 1 : Accueil et installation en fin d'après-midi à l'hôtel.

Petite randonnée pédestre de 1h30 « Le Sentier du Patrimoine » Découvrez Luxeuil, les Bains, du centre historique, ses monuments classés, son abbaye et sa basilique, ses fouilles archéologiques, au quartier thermal.

2KM (pas de dénivelé) Terminez votre journée par un moment de détente dans le jacuzzi privatisé de votre hôtel

JOUR 2 : Départ pour une randonnée pédestre de 2h45 sur les pas de Saint Colomban, moine venu d'Irlande et fondateur de l'abbaye de Luxeuil, partez à la



découverte du patrimoine religieux. Du haut de la Chapelle Saint Colombar, faites une pause méditative et admirez la vue de la vallée. Repas tiré du sac à récupérer à l'office de Tourisme de Luxeuil les Bains.

9KM (190m de dénivelé)

- A partir de 15h : Accès à l'espace détente (piscine d'eau thermal à 34° + jacuzzi + hammam (bain de vapeur à 45°C) + salle de sport + 3 soins
- Bain reminéralisant hydro-massant
- Application d'argile en coussin chaud
- Ondée thermale hydro-massant)

JOUR 3 : Il y a 12 000 ans, au sud-ouest du Massif des Vosges, la fonte des glaciers a façonné un paysage unique : le Plateau des 1000 Étangs. Des landes, des prés et des forêts entremêlés de ruisseaux et de plans d'eau en font une région fascinante surnommée la Petite Finlande. Sillonnez cette région en vélo (VAE) le temps d'une ½ journée les sites remarquables des 1000 étangs. *Votre guide s'adapte à vous, 30km-50km).*

JOUR 4 : Randonnée pédestre de 3h30 sur les 1ers contreforts vosgiens vous pourrez admirer de beaux points de vue tout au long de votre parcours (étangs, croix, chapelle...). Descente sur la vallée ombragée. Repas tiré du sac à récupérer à l'office de Tourisme de Luxeuil les Bains.

12km (300m de dénivelé)

Après l'effort, profitez d'un moment Massage shiatsu 1 h (technique japonaise ancestrale qui favorise le maintien en bonne santé).

JOUR 5 : Randonnée pédestre de 2h30 : plateau parsemé d'étangs, Ferme d'antan et forêts de résineux. Repas tiré du sac à récupérer à l'office de Tourisme de Luxeuil les Bains.

8KM (290m de dénivelé) :

Moment de détente dans le jacuzzi privatisé de votre hôtel.

JOUR 6 : Profitez de votre dernier jour pour découvrir la destination et ses alentours (documentation fournie par l'Office de Tourisme). Pourquoi pas un passage au Pays de la Cerise avec une visite d'une de nos distilleries suivies d'une dégustation. *Fin du séjour.*



Ce programme est donné à titre indicatif, vous pourrez disposer à l'Office de Tourisme d'un choix plus large de randonnées. Vous pouvez également changer l'ordre de vos balades selon la météo prévue.

> DATES

Nous vous conseillons de venir avec votre propre véhicule afin de rejoindre le départ de certaines randonnées proposées. Vous aurez également la liberté de faire des visites dans les alentours en fonction de vos envies.

Du 01 Mai au 30 Septembre
(Thermes fermés le dimanche)

> LE PRIX COMPREND

- 5 nuits en hébergement en hôtel 3 étoiles
- Pension complète (repas du midi fourni (tiré du sac, sandwich, salade, boisson, fruit)
- Taxe de séjour
- Cartes de randonnées fournies
- Toutes les prestations bien être sont incluses
- ½ journée de location VAE + accompagnateur

> LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les soins complémentaires au centre de remise en forme
- Les assurances
- Les boissons
- 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)

> ACCUEIL / DISPERSION

L'accueil a lieu à l'hôtel, en fin d'après-midi, la veille de votre premier jour de marche.



Votre séjour se termine le Jour 6 après votre dernière randonnée.

> NIVEAU

Niveau 2 : Etape de 8 à 12 Km, soit 3 à 4 heures de marche. Maximum 300 m de dénivelé cumulé.

> HEBERGEMENT / RESTAURATION

Hébergement en Hôtel 3 étoiles (piscine extérieure, salle de sport, jacuzzi, sauna...)

Informations :

Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans de nombreuses régions de France, à la campagne comme en ville ou dans les capitales européennes. Certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer en font les frais. Elles sont apportées par les voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos, leur valise ou sur leurs vêtements... Cela n'a rien à voir avec l'hygiène. Certains hébergements en ville hors chemins de randonnées subissent ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des allergies. En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyrèthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labélisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage et vos vêtements dès le début du voyage avec un spray. Ce petit contenant pas trop lourd (120 ml) est mis en vente sur certains chemins chez certains hébergeurs ou dans des pharmacies. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu. Vous pouvez également demander conseil auprès de votre pharmacien qui pourra vous proposer d'autres produits alternatifs.

> REPAS DE MIDI

Les paniers repas du midi sont inclus dans nos prix à récupérer à l'office de Tourisme de Luxeuil les Bains.



› DOSSIER DE VOYAGE

Pour effectuer cette randonnée, nous vous enverrons au versement du solde, un dossier voyage comprenant : **vos bons d'échange à présenter à votre hôtel et soins détente, les feuilles de route de vos randonnées**

› ACCES

 Nous vous conseillons de venir avec votre propre véhicule afin de rejoindre le départ de certaines randonnées proposées. Vous aurez également la liberté de faire des visites dans les alentours en fonction de vos envies.

Autoroute A31 via Nancy / Autoroute A36 via Besançon



Luxeuil-les-Bains est à 400 km de Paris, 333 km de Lyon, 214 km de Strasbourg, 173 km de Dijon, 123 km de Nancy et 87 km de Besançon.

 Gares de Luxeuil-les-Bains (TER) et de Remiremont (TGV) / Gare d'Aillevillers (TER)

Billets et horaires au 36 35 / www.oui.sncf

Bus
Réseau Viamobigo, horaires disponibles sur le site <https://www.viamobigo.fr/fr/reseau-regional-mobigo/71/haute-saone-fiche-horaires/284>, renseignements au 03 80 11 29 29.
Ou par taxi, Tél. : 03 84 93 73 00



Pour connaître les prévisions météorologiques :

Composez le **32 50** puis **70** pour le département Haute-Saône.

Ou directement sur <http://france.lachainemeteo.com/meteo-france/previsions-meteo-france-0.php>

- **Affaires à emporter : ATTENTION pour les thermes le port du bonnet de bain est obligatoire ainsi qu'une paire de sandales et un maillot de bain (slip de bain pour les messieurs). Les deux sont en vente à l'accueil des thermes. En cas de retard certains soins peuvent être annulés.**

Historique

C'est ici que naquit la cité, Luxovium. Dans la fosse où se trouve l'établissement thermal, les sources jaillissaient du sol à l'air libre. Les romains en étaient fous, ce sont eux qui édifièrent les premiers thermes autour de ces sources chaudes. Ils lui attribuaient des vertus de purification, de longévité et de fécondité. À quelques mètres sous les pelouses du parc reposent les ruines de l'antique Luxovium...

De nombreuses antiquités gallo-romaines trouvées à Luxeuil-les-Bains témoignent d'un riche passé thermal. De tout temps, les eaux de Luxeuil ont bénéficié d'une réputation européenne.

Sous le règne de Louis XVI fut construit par un disciple de Nicolas Ledoux, sur l'emplacement des bains antiques, l'actuel bâtiment à la noble architecture, que Napoléon III ne put s'empêcher d'admirer, pendant plusieurs saisons, lorsque la cour impériale accompagna à Luxeuil la princesse Mathilde. A la Belle époque, la haute société se rendait aux thermes pendant plusieurs mois de l'année, on les appelait des "baigneurs". C'est ainsi que le quartier thermal s'est développé autour des bains (casino, commerces, villas thermales, distractions...).

L'établissement thermal de Luxeuil-les-Bains est l'un des plus anciens de France. À l'architecture classique en grès rose des Vosges, il fut construit au XVIIIe siècle et classé monument historique en 1862.



Les eaux thermales de Luxeuil-les-Bains sont chlorurées, sodiques, siliceuses, avec présence de lithium et riches en oligo-éléments. Hyperthermales de 48°C à 58°C à l'émergence. L'eau (refroidie à 34°C) apporte des vertus curatives en phlébologie, rhumatologie et gynécologie. Propriété de la Chaîne Thermale du Soleil, on y pratique des cures médicales et des soins de remise en forme.

› LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

- 1 sac à dos confortable (minimum 30 à 40 litres) pour le transport de vos affaires de la journée (appareil photo, pique-nique réparti entre tous les participants, couvert, gourde...)
- chaussures de randonnée de préférence à tiges et avec des semelles suffisamment épaisses de type VIBRAM.
- 1 pantalon solide ou knicker.
- 1 fourrure polaire, selon saison.
- 1 pull chaud et léger (prévoyez un pull chaud pour les soirées qui peuvent être fraîches même s'il fait beau)
- 1 vêtement de pluie (type K-Way ou cape de pluie).
- 3 paires de chaussettes de laine ou de coton (synthétique à proscrire).
- 1 short.
- lunettes de soleil
- crème solaire, pharmacie individuelle (Elastoplast si vous êtes sujet aux ampoules)
- 1 gourde de 1 litre et demi à 2 litres.

Pour la remise en forme (si vous avez choisi cette option) :

- 1 maillot de bain.
- une paire de chaussures de piscine (ou tongues) pour le centre de remise en forme (possibilité d'en acheter sur place).
- Pensez à prendre un bon livre pour les moments de détente à la Station Thermale !

Les peignoirs sont prêtés gracieusement par le centre de remise en forme.

Le port du bonnet de bain n'est pas obligatoire, mais si vous désirez en porter un il faut l'amener avec vous car la station thermale n'en possède pas.



FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLEE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION

