

# Balnéo Néouvielle-Gavarnie, la rando bien-être



## *PRESENTATION*

Etoile, en hôtel\*\*\*

7 jours / 6 nuits / 6 jours de randonnée

Gavarnie, le cirque de Troumouse, la réserve du Néouvielle... Les sites les plus majestueux des Pyrénées en randonnée, alliés à un programme thermal de grande qualité au spa Cieléo de Barèges.

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. Chaque fin d'après-midi, les séances «bien-être» aux thermes de Barèges feront oublier petites raideurs et soucis. Embonpoint, fatigue, stress ou mal de dos se dissiperont grâce au programme varié de bains, massages et soins de détente. Un cocktail de santé !

# PROGRAMME

## Jour 01 : 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.

Transfert : 1h00

## Jour 02 : 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 Bien-Être : pause détente en fin d'après-midi.

Temps de marche : 5h à 6h. Dénivelé : + 750m / - 750m. Temps transfert : 30min.

Option bien être : pause détente en fin d'après midi

## Jour 03 : 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 de Héas, monte au pied de la Munia, magnifique 3000 et 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 Bien-Être : en fin d'après-midi présentation des thermes et première pause détente.

Temps de marche : 5h Dénivelée : + 600 m ; - 600 m Temps transfert : 1h00

Option bien être : pause détente en fin d'après-midi.

## Jour 04 : 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.

*Option bien être: pause détente en fin d'après-midi.*

## **Jour 05 : 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.

Temps de marche : 5h. Dénivelé : + 800m / - 800m. Temps transfert : 30 mn

*Option bien être : pause détente en fin d'après-midi.*

## **Jour 06 : 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 : + 500 m ; - 500 m Temps transfert : 1h20

## **Jour 07 : Luz St Sauveur - Lourdes**

**Transfert à Lourdes (30 min.) et fin du séjour dans la matinée.**

**Temps de transfert : 30 minutes**

## COMPLEMENT DE PROGRAMME

**Note :** Nous nous réservons le droit de modifier l'itinéraire ou le programme en cas de force majeure ou d'impératifs d'ordre pratiques ou sécuritaires

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 POINTS FORTS

- Les innombrables lacs du Néouvielle
- Le majestueux Cirque de Gavarnie
- Le dîner chez Louissette
- Les 3 options Bien-Être

Avant votre départ, pensez à vérifier la validité de la fiche technique sur notre site web.

## PENSEZ-Y

Idées sympas : N'hésitez pas à amener une spécialité de votre région pour la partager avec le groupe. Au début du séjour, vous pouvez confectionner une caisse commune qui servira aux pots et achats de groupe.

## LES OPTIONS BIEN-ÊTRE (non cumulable)

Pour ceux qui désirent profiter d'un moment de détente au centre thermal Luzea après les randonnées, nous vous proposons deux options :

- **Option "balnéo"** : 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, ...

- **Option programme "Bien-Être"**\* : 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.

\*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.

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.

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

### **Le premier jour à 10H30 devant la gare de Lourdes.**

Soyez habillé(e)s en tenue de randonnée, avec les chaussures de randonnée à portée de main et la gourde pleine.

**Accès voiture :** Depuis le nord (Bordeaux), prendre l'A62 jusqu'à Langon, la D932 jusqu'à Aire sur l'Adour, puis la D935 jusqu'à Tarbes ; suivre alors la N21 jusqu'à Lourdes.

Depuis l'est (Toulouse), prendre soit la N117, soit l'A64 jusqu'à Tarbes, puis la N 21 jusqu'à Lourdes.

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).

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

### **Accès train : gare de Lourdes**

Pour de plus amples renseignements concernant les tarifs et les horaires de train, téléphoner au 36 35

### **Accès avion : Aéroport de Tarbes-Lourdes Pyrénées**

De l'aéroport, prendre un taxi jusqu'à la gare SNCF de Lourdes.

## DISPERSION

### **Le dernier jour vers 10H00 à Lourdes.**

### **Hébergements avant ou après la randonnée : nous consulter**

## NIVEAU

Randonneurs contemplatifs.

Marcheurs niveau 2 sur une échelle de 5.

Environ 4 à 6 heures de marche par jour, avec un dénivelé de 400 à 800 mètres. Il faut être en condition physique correcte, et être capable de marcher plusieurs heures en montagne.

Nous vous recommandons également d'aller consulter votre médecin afin de savoir si une semaine de remise en forme ne vous est pas contre-indiquée (soins eaux thermales, contrastes de température ou d'humidité...).

## HEBERGEMENT

En hôtel\*\*\* sympathique, idéalement situé au cœur du village de St Luz St Sauveur en chambre de 2 (chambres individuelles avec 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.

## REPAS

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

## TRANSFERTS INTERNES

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.

## PORTAGE DES BAGAGES

Pas de portage, excepté vos affaires personnelles pour la journée.

## GROUPE

Les groupes sont constitués de 5 à 15 personnes.

Confectionnez dès le départ une caisse commune qui servira aux pots, aux achats de groupe. N'hésitez pas à ramener une spécialité de votre région et à la partager.

## ENCADREMENT

Il sera assuré par un accompagnateur diplômé et spécialiste de la région.

Le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours mais qui n'est pas destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas.

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages, pensez que vous êtes en montagne, que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers, neige ou glace en hiver), qu'il faut quelquefois parcourir des centaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement. De même sur certains séjours en étoile ou semi itinérants qui impliquent quelques transferts en bus ou minibus, la place dans ces derniers n'est pas illimitée et les allées du bus doivent demeurer « libres ».

Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8-10 kg :

- Les journées sont bien remplies, donc côté lecture n'amenez pas une bibliothèque !
- Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement...
- Votre trousse de pharmacie doit être réduite au strict nécessaire (voir liste). Votre accompagnateur est équipé d'une trousse de pharmacie avec ce qui est véritablement utile.
- Trousse de toilette réduite ; pensez petites contenances, échantillons et kits de voyages.
- Si vous partez pour plusieurs semaines, pensez à mettre dans un deuxième sac les affaires dont vous n'aurez pas besoin durant votre randonnée.



Vêtements :

Les principes :

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

- Un sous-pull à manches longues (ou courtes en fonction de la saison) en matière respirante (fibre creuse).
- Une veste en fourrure polaire chaude.
- Une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore tex.

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

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement, proscrire le coton, préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud.

Pensez à vous découvrir avant d'avoir trop chaud ; la sueur est l'ennemi du randonneur, elle humidifie les vêtements et donne froid lors des pauses.

N'OUBLIEZ PAS :

Les vêtements à emporter : (à adapter suivant la saison)

- 1 chapeau ou casquette et/ou foulard.
  - 1 paire de gants fins
  - 1 bonnet
  - T-shirts manches courtes (et/ou en fonction de la saison, sous pulls à manches longues) en matière respirante.
  - 1 veste en fourrure polaire.
  - 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore tex avec capuche.
  - 1 pantalon de montagne (trekking) déperlant.
  - Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnées. Évitez le coton (ampoules).
  - 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram.
- Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- Des sous-vêtements.
  - 1 pantalon confortable pour le soir.
  - 1 paire de chaussures de détente très légères pour le soir.

L'équipement :

- 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. Évitez 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

- 1 sursac à dos
- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos pour en protéger le contenu
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale
- 1 paire de bâtons (facultatif)
- 1 gourde (1.5 litres minimum)
- 1 thermos si vous emportez thé ou café
- 1 boîte plastique hermétique (volume 0.5 à 0.75 litre environ) pour le pique nique
  
- 1 couteau de poche type Opinal
- Couverts + gobelet
  
- 1 petite pochette étanche pour mettre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assurance
  
- Nécessaire de toilette
  
- 1 maillot de bain et une serviette qui sèche rapidement (inutile séjour en hôtel, sauf si baignade envisageable)
  
- Boules Quiès ou tampon ear (si votre voisin ronfle)
  
- Papier toilette + 1 briquet
  
- crème solaire + écran labial
  
- 1 frontale ou lampe de poche
  
- 1 couverture de survie
  
- Appareil photos, jumelles...

### **Votre Pharmacie**

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Antidiarrhéiques
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Steristrip
- Pince à épiler
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- Stérilium gâel (utile pour se laver/désinfecter les mains)

N'oubliez pas votre bonne humeur, ni votre curiosité !

**EVENTUELLEMENT** : sous-vêtements en microfibre, cape de pluie, jumelles, appareil photo...

# DATES ET PRIX

## DATES ET PRIX

Dates : Du Dimanche au Samedi	Prix par personne	Supplément chambre individuelle
Du 09 au 15 juin 2024	935 €	235 €
Du 16 au 22 juin 2024	935 €	235 €
Du 23 au 29 juin 2024	935 €	235 €
Du 07 au 13 juillet 2024	995 €	235 €
Du 14 au 20 juillet 2024	995 €	235 €
Du 21 au 27 juillet 2024	1025 €	235 €
Du 28 au 03 août 2024	1025 €	235 €
Du 04 au 10 août 2024	1025 €	235 €
Du 11 au 17 août 2024	1025 €	235 €
Du 18 au 24 août 2024	995 €	235 €
Du 25 au 31 août 2024	995 €	235 €
Du 01 au 07 septembre 2024	935 €	235 €
Du 08 au 14 septembre 2024	935 €	235 €
Du 15 au 21 septembre 2024	935 €	235 €
Du 22 au 28 septembre 2024	935 €	235 €

Supplément chambre individuelle : 235 €

Supplément option spa (4 entrées) : 70 €

Supplément option bien être (4 entrées de 2h00 à l'espace balnéo + programme de soins s'étalant sur 4 jours) : 175 €

## LE PRIX COMPREND

- les frais d'organisation et l'encadrement
- la nourriture et l'hébergement en pension complète (6 nuits), pique nique le midi
- les transferts mentionnés au programme

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons et dépenses personnelles

- le supplément chambre individuelle
- les options (SPA - Balnéo - Modelage)
- les assurances
- le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous
- l'équipement individuel
- tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend

# POUR EN SAVOIR PLUS

## DESCRIPTION

Au-delà de ces consignes communes à l'ensemble des séjours et du matériel habituel à emporter, il faudra aussi veiller pour celui-ci :

- à emporter impérativement, pour les thermes, un bonnet de bain, une paire de tongs, et un maillot de bain (slip de bain pour les hommes).

## LE CIRQUE DE GAVARNIE

Mondialement connu, le cirque de Gavarnie est un grand site pyrénéen. Cette muraille calcaire constituée de plusieurs gradins, est couronnée de sommets prestigieux dépassant les 3000 mètres, tel le Taillon ou le Marboré. La grande cascade, haute de plus de 400 mètres, est la septième au monde. De tous temps, Gavarnie a attiré nombre de poètes, peintres, aventuriers et autres amoureux de la nature. Même si le sentier menant au fond du cirque est particulièrement fréquenté durant la période estivale, le site n'en demeure pas moins incontournable, d'autant que de nombreux « chemins de traverses », que nous vous ferons découvrir, permettent d'admirer le cirque sous ses plus beaux aspects. Le cirque de Troumouse mérite également le détour ; les dénivelés du cirque sont certes plus modestes, mais la circonférence est particulièrement importante.

## LA RESERVE NATURELLE DU NEOUVIELLE :

La Réserve Naturelle du Néouvielle, créée en 1935 sur une enclave de la commune de Vielle-Aure dans les Hautes Pyrénées, s'étend sur 2300 ha. Sur sa partie occidentale, elle jouxte le Parc National des Pyrénées, formant une extension de ce dernier. Le massif du Néouvielle est un secteur lumineux, qui jouit d'un microclimat relativement ensoleillé.

Montagne granitique, le Néouvielle culmine à 3091 m. Son glacier a maintenant disparu, et il ne subsiste plus durant l'été, que quelques neiges éternelles qui se mirent dans les eaux émeraudes ou turquoises de ses innombrables lacs.

C'est un lieu particulièrement agréable pour la randonnée, qui permet de découvrir des vallons uniques, d'une richesse naturelle exceptionnelle ; la réserve ne compte pas moins de 1000 espèces de plantes, dont une quinzaine protégées au plan national, autant d'invertébrés, et une centaine de vertébrés...

Les paysages caractéristiques se composent de lacs, parfois entourés de pins à crochets, avec des sommets enneigés en arrière plan, mais aussi de pelouses, landes et éboulis. À chaque instant, c'est un nouvel émerveillement qui saisit le randonneur.

## BIBLIOGRAPHIE

- «Victor Hugo aux Pyrénées, ou la randonnée d'un poète » : Ed. Randonnée Pyrénéennes.
- « Gavarnie», d'Antonin NICOL.

- « Pyrénées Magazine » n°11. Ed. Milan Presse.

### **CARTOGRAPHIE**

- Carte au 1/25000ème . IGN Top 25, 1748 ET
- Carte au 1/25000ème . IGN Top 25, 1748 OT
- Carte au 1/50000ème . Bigorre, Parc National des Pyrénées (n°4). Rando éditions.

### **ADRESSES UTILES**

Itinéraire : [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

SNCF : Tel :0 892 35 35 35 ou <http://www.voyages-sncf.com>

Co-voiturage : [www.covoiturage.fr](http://www.covoiturage.fr) [www.123envoiture.com](http://www.123envoiture.com) [www.allostop.net](http://www.allostop.net)

Sites internet : <http://www.reserves-naturelles.org> <http://www.pyrene.free.fr>

Office de tourisme de Barèges ; tél. : 05 62 92 16 00