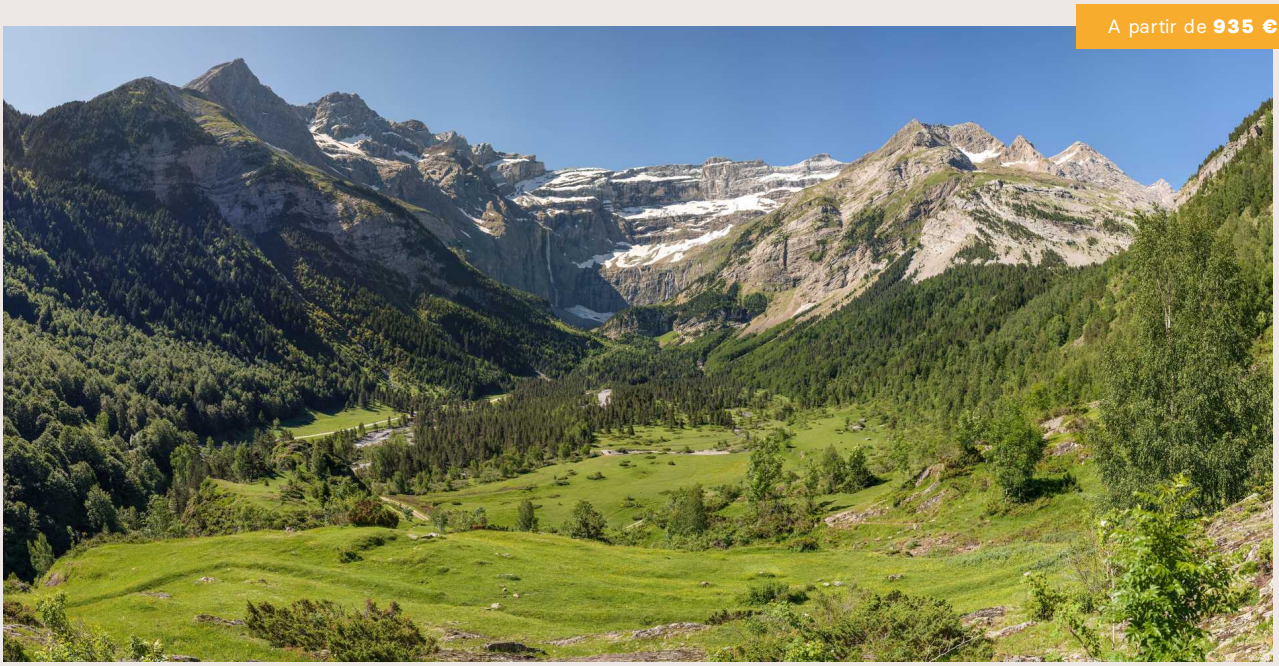
Pyrénées

BALNÉO NÉOUVIELLE-GAVARNIE, LA RANDO BIEN-ÊTRE

Code voyage : **FPNEOUBA**

RANDONNÉE

A partir de **935 €**



Voyage en petit groupe Niveau : **3/5** **7 jours** **Train à partir de 100 €**

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. Les cirques de Gavarnie et de Troumouse, le massif minéral de la Glère et sa multitude de lacs, le belvédère exceptionnel du Bergons... seront notre terrain de jeu de la semaine, pour une claque visuelle de chaque instant. Et, en fin d'après-midi, pour ceux qui le souhaitent, les séances «bien-être» aux thermes de Luz feront oublier petites raideurs et soucis, grâce au programme varié de bains, massages et soins. Un délicieux cocktail rando / bien-être, pour une semaine de ressourcement total !

POINTS FORTS

- Les innombrables lacs du Néouvielle et le majesteux Cirque de Gavarnie
- Le dîner chez Louisette
- Des options bien être pour un séjour 100% ressourcement
- La possibilité de réserver le train avec nous

Jour par jour

JOUR 1

ACCUEIL À LOURDES -BARÈGES - PLATEAU DE LUMIÈRE

Accueil à Lourdes 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.

DÉTAIL

Transport : Minibus (1h)
Marche : 4h
Dénivelé positif : 450 m
Dénivelé négatif : 450 m
Hébergement : Hôtel
Petit-déjeuner : libre

JOUR 2

MASSIF DU NÉOUVIELLE - LAC DETS COUBOUS

Randonnée dans le massif du Néouvielle, au coeur 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 féeriques.
Option Bien-Être : pause détente en fin d'après-midi.

DÉTAIL

Transport : Minibus. (0h30)
Marche : 5h-6h
Dénivelé positif : 750 m
Dénivelé négatif : 750 m
Hébergement : Hôtel

JOUR 3

CIRQUE DE TROUMOUSE

Transfert, puis randonnée dans le Cirque de Troumouse, au coeur 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.
Options Bien-Être : en fin d'après-midi présentation des thermes et première pause détente.

DÉTAIL

Transport : Minibus (1h)
Marche : 5h
Dénivelé positif : 600 m
Dénivelé négatif : 600 m
Hébergement : Hôtel

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.

DÉTAIL

Transport : Minibus (1h)
Marche : 4h
Dénivelé positif : 450 m
Dénivelé négatif : 450 m
Hébergement : Hôtel

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 dominent cet univers lacustre dans une véritable ambiance de haute-montagne.
Option Bien-Être : pause détente en fin d'après-midi.

DÉTAIL

Transport : Minibus. (0h30)
Marche : 5h
Dénivelé positif : 800 m
Dénivelé négatif : 800 m
Hébergement : Hôtel

JOUR 6

CIRQUE DE GAVARNIE

Transfert et randonnée au coeur 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'antre du cirque. Nous l'aborderons par des sentiers magnifiques et originaux, qui nous permettrons de l'admirer sous ses plus beaux aspects.
Puis, pour cette dernière soirée, nous reprenons le véhicule pour rejoindre l'auberge "Chez Louisette", 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.

DÉTAIL

Transport : Minibus (1h20)
Marche : 4h
Dénivelé positif : 500 m
Dénivelé négatif : 500 m
Hébergement : Hôtel

JOUR 7

LUZ SAINT SAUVEUR - LOURDES (FIN DU SÉJOUR)

Transfert à Lourdes et fin du séjour dans la matinée.

DÉTAIL

Transport : Minibus (0h30)
Déjeuner : libre
Dîner : libre

À NOTER

- Ce voyage a été construit en collaboration avec Atalante et notre partenaire La Balaguere, afin de vous proposer un plus grand nombre de départs garantis, tout en alliant nos savoir-faire et nos expériences du voyage. Par conséquent, vous pourriez retrouver des voyageurs de ces agences dans votre groupe.
- Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide accompagnateur peut en effet modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.
- ATTENTION : Ce programme est réservé aux adultes agés de 18 ans et plus.

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.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 18/05/2024)

Nombre de participants : de 5 à 15

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	DÉPART CONFIRMÉ ?
DIM. 16/06/24	SAM. 22/06/24	**935 €**	DÉPART INITIÉ
DIM. 07/07/24	SAM. 13/07/24	**995 €**	DÉPART INITIÉ
DIM. 14/07/24	SAM. 20/07/24	**995 €**	DÈS 5 INSCRITS
DIM. 21/07/24	SAM. 27/07/24	**1 025 €**	DÈS 5 INSCRITS
DIM. 28/07/24	SAM. 03/08/24	**1 025 €**	DÈS 5 INSCRITS
DIM. 04/08/24	SAM. 10/08/24	**1 025 €**	DÈS 5 INSCRITS
DIM. 11/08/24	SAM. 17/08/24	**1 025 €**	DÈS 5 INSCRITS
DIM. 18/08/24	SAM. 24/08/24	**995 €**	DÈS 5 INSCRITS
DIM. 25/08/24	SAM. 31/08/24	**995 €**	DÈS 5 INSCRITS
DIM. 01/09/24	SAM. 07/09/24	**935 €**	DÈS 5 INSCRITS
DIM. 08/09/24	SAM. 14/09/24	**935 €**	DÈS 5 INSCRITS
DIM. 15/09/24	SAM. 21/09/24	**935 €**	DÈS 5 INSCRITS
DIM. 22/09/24	SAM. 28/09/24	**935 €**	DÈS 5 INSCRITS

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

Le prix comprend

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement en hôtel 3* (base chambre double/twin à partager) pour 6 nuits
- La pension complète du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 7
- Les transferts éventuels sur place nécessaires aux randonnées
- Les transferts aller-retour de la gare avec notre minibus

Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les frais de transport A/R jusqu'au lieu de RDV
- Les options bien-être

À payer sur place

- Les boissons
- Les dépenses personnelles
- Les pourboires

Assurances au choix

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :**5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

Voyage en train

Nos prix sont calculés hors acheminement. Les points de rendez-vous et de départ de chaque voyage sont indiqués sur votre itinéraire.

Mais rassurez-vous, nous pouvons réserver vos trains pour vous simplifier la vie :

- Une proposition à la carte (choix du plan de transport, de la compagnie, de la gare de départ, etc.).
- La transparence sur le prix du billet.
- Le tout pour un forfait fixe de 40 € / personne.

Options

- Le supplément chambre individuelle pour tout le séjour (sur demande et sous réserve de disponibilité) = 235€

- LES OPTIONS BIEN-ÊTRE (non cumulables)

Ces options doivent obligatoirement être réservées au moment de votre inscription. L'ordre des soins peut-être modifié, en fonction des disponibilités du planning.
Les serviettes, peignoirs et sandales ne sont pas fournis par le centre thermal. Vous pouvez amener les vôtres, ou bien les louer sur place.

- Option "balnéo" (4 entrées de 2h à l'espace balnéo) = 70 euros par personne
- Option "bien-être" (4 entrées de 2h à l'espace balnéo + programme de soins s'etalant sur 4 jours) = 175 euros par personne

- Possibilité de réserver l'acheminement en train avec nous :

- Une proposition à la carte (choix du plan de transport, de la compagnie, de la gare de départ...).
- La transparence sur le prix du billet.
- Le tout pour un forfait fixe de 40 € / personne.

Détail du voyage

NIVEAU

Séjour en étoile à partir de Luz Saint Sauveur. De 4 à 6 heures de marche par jour sur sentier, avec des dénivelés de 400 à 800m.
Ce programme est réservé aux adultes agés de 18 ans et plus.

ENCADREMENT

Notre randonnée est encadrée par un guide accompagnateur en montagne diplômé d'état et spécialiste de la région.

ALIMENTATION

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

HÉBERGEMENT

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.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

RDV le J01 à 10h30 devant la gare de Lourdes. Soyez habillés en tenue de randonnée, avec votre sac de la journée, les chaussures de randonnée à portée de main et la gourde pleine.

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

ACCES AU LIEU DE RENDEZ-VOUS
EN TRAIN : 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
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). http://www.tlp.aeroport.frSoit 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). http://www.pau.aeroport.frSinon 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.
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.

DISPERSION

Dispersion à partir de 10h à Lourdes.

SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

Adresse d'hébergement à proximité du point de rendez-vous :
Hôtel** Lutetia (http://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*** Beau Séjour (http://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

PARKING PENDANT LE CIRCUIT

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.

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

DÉPLACEMENT

Vous ne portez que vos affaires de la journée ;
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.

POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Un matériel collectif (boussole, cartes, pharmacie...) est prévu par l'encadrement.

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

- 1 chapeau, ou casquette, ou foulard
- 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou type @Buff
- 1 paire de gants chauds
- 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 (voire 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 (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- 1 maillot de bain (slip de bain pour les hommes) et des "tongs" pour les thermes
- 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. Proscrire les chaussures à tige basse.

- 1 paire de guêtres (facultatif)
- des vêtements et chaussures confortables pour le soir

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- 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
- écran labial
- 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litre mini ou gourde souple type Platypus (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante (type Lifestraw®, Katadyn MyBottle®, Life Saver®)
- 1 petit thermos 50 cl (facultatif et surtout utile en hiver si vous souhaitez apporter 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 et 1 serviette qui sèche rapidement (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, du savon écologique...)
- boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- 1 drap-sac dit aussi "sac à viande", pour nuit(s) en dortoir (gîte et/ou refuge)
- des mouchoirs
- du papier toilette

- 1 briquet (attention à ne pas provoquer d'incendie ; 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)

BAGAGES

Pour votre séjour, prévoyez :

- 1 sac de voyage par personne. 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

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")

Formalités & santé

PASSEPORT

Oui

VISA

Non

CARTE D'IDENTITÉ

Oui

VACCINS

Non

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Non