

France

RAQUETTES BALNÉO, NÉOUVIELLE GAVARNIE

Code voyage : **FPBALRAQ**



RAQUETTES

A partir de **915 €**



Voyage en petit groupe



Niveau : **2/5**



7 jours



Train à partir de 100 €

Des balades grisantes en raquettes au cœur des Pyrénées enneigées, et de la détente dans une eau chaude et relaxante, pour un mariage tonifiant du chaud et du froid...

Quelles meilleures vacances que la découverte des Pyrénées enneigées raquettes aux pieds combinée à la détente dans les bains chauds des thermes de Luz-Saint-Sauveur ? Les paysages des sites de Gavarnie et du Néouvielle envoûtés par les charmes de l'hiver laissent apparaître une nature aussi éblouissante qu'apaisante. Les rayons du soleil flirtent alors avec les immenses reliefs enneigés dans un jeu d'ombres et de lumières fascinant. Et pour parfaire cette semaine, laissez-vous tenter par l'option « Bien Être » où massages et soins relaxants vous emporteront vers une quiétude totale.



POINTS FORTS

- La découverte des grands sites naturels enneigés
- La balnéo incluse au retour de la rando
- L'hôtel à proximité immédiate des thermes
- La possibilité de réserver le train avec nous

Jour par jour

JOUR 1

LOURDES - LUZ-SAINT-SAUVEUR

Petit transfert jusqu'à Luz St Sauveur, installation à l'hôtel. Balade de mise en jambes sur le plateau de Lumière, non loin de Barèges. Après la forêt, nous découvrons un beau vallon avec des granges isolées dans les prés endormis. De l'autre côté de la vallée, le massif granitique de l'Ardiden capte le regard, tandis-que notre vallon se prolonge vers le massif du Néouvielle.

DÉTAIL

Transport : 1h
Activité : 5h
Dénivelé positif :
200 m
Dénivelé négatif :
200 m
Hébergement : Hôtel

JOUR 2

LAC ET COL D'AUBE - BARÈGES

Court transfert. Montée vers les cabanes d'Aoube ; le départ est un peu soutenu, mais rapidement le relief s'adoucit en de jolies combes enneigées, menant au lac et Col d'Aoube. La descente s'effectue face au majestueux massif de Néouvielle.

DÉTAIL

Activité : 5h-6h
Dénivelé positif :
700 m
Dénivelé négatif :
700 m
Hébergement : Hôtel

JOUR 3

CIRQUE DE GAVARNIE

Court transfert, puis randonnée au Cirque de Gavarnie dans la paix et le silence de l'hiver. À cette période, le cirque prend des allures féeriques, avec ses cascades glacées et ses draperies de neige. Les gradins de plusieurs centaines de mètres de haut entrecoupés de larges vires composent un paysage unique. Immensité silencieuse et démesure laissent le randonneur en émoi. Gavarnie est réellement un site unique et grandiose dont on ne se lasse jamais du spectacle !

DÉTAIL

Transport : 1h
Activité : 4h-5h
Dénivelé positif :
400 m
Dénivelé négatif :
400 m
Hébergement : Hôtel

JOUR 4

MASSIF DU NÉOUVIELLE

Au dessus de Barèges, la vallée d'Aygues-Cluses pénètre dans le massif du Néouvielle. Avec ses pins à crochets disséminés dans de douces combes et ses petits lacs gelés, c'est un site rêvé pour pratiquer la raquette à neige. Les lagopèdes - ou perdrix des neiges - jouent la carte du parfait mimétisme au milieu de ce paradis blanc. Les traces de renard et autres petits prédateurs laisseront probablement davantage de témoignages de leur discrète présence en ces lieux.

DÉTAIL

Activité : 5h-6h
Dénivelé positif :
600 m
Dénivelé négatif :
600 m
Hébergement : Hôtel

JOUR 5

LUZ ARDIDEN

Transfert vers Luz Ardiden. Montée vers le col de Riou, offrant subitement un vaste panorama sur le massif de Cauterets, avec au loin sur la frontière, les 3005m de la Grande Fache. Continuation à proximité des crêtes offrant un large panorama, vers le Tuc des Arribans. Descente en boucle par des pentes ludiques jusqu'à la cabane de Conques.

DÉTAIL

Transport : 1h
Activité : 5h
Dénivelé positif :
600 m
Dénivelé négatif :
600 m
Hébergement : Hôtel

JOUR 6

PLATEAU DE SAUGUÉ

Transfert jusqu'au plateau de Saugué, pour une très belle boucle à travers les vastes prés enneigés ponctués de granges et offrant une vue exceptionnelle sur le cirque de Gavarnie.

DÉTAIL

Transport : 1h
Activité : 3h-4h
Dénivelé positif :
300 m
Dénivelé négatif :
300 m
Hébergement : Hôtel



Transfert et dispersion après le petit déjeuner.

Transport : 1h

Déjeuner : libre

Dîner : libre

À NOTER

- 4 accès de 2h à l'espace balnéo comprenant piscine, jacuzzi, hammam, sauna, bain romain et parcours hydrotonic d'eau thermale à utiliser durant le séjour.
- 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.
- Ce voyage a été construit en collaboration avec Atalante et nos partenaires locaux, 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 des ces agences dans votre groupe.

Dates & prix

AUCUN DÉPART N'EST PRÉVU POUR L'INSTANT

(informations au 01/05/2024)



Le prix comprend

- La pension complète sauf les repas du jour 7
- L'encadrement par un professionnel de la montagne diplômé d'État
- Les transferts en minibus décrits au programme de randonnées
- La fourniture de l'équipement de sécurité, des raquettes et bâtons
- Pass Balnéo (inclus) : 4 accès de 2h à l'espace balnéo comprenant piscine, jacuzzi, hammam, sauna, bain romain et parcours hydrotonic d'eau thermale à utiliser durant le séjour.



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

À payer sur place

- les boissons (boissons incluses au dîner du nouvel an)
- les dépenses personnelles
- Les repas du jour 7
- 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

- Programme "Bien-Être" (en option)* : 95€ par personne

J2 : Massage Oriental + parcours hydrotonic.

J3 : Bain hydromassant + parcours hydrotonic.

J5 : Massage hydrojet sur lit d'eau + parcours hydrotonic.

J6 : Massage manuel relaxant + parcours hydrotonic.

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

- Supplément chambre individuelle pour tout le séjour (sur demande et sous réserve de disponibilité) : 245€ par personne (du 26/12/22 au 01/01/23) et 215€ par personne (du 08/01/23 au 25/03/23)

- 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

Randonnées faciles à la journée : 4 à 5 heures de marche en raquettes, dénivelés montants de 200 à 600 m

ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'état, spécialiste de la région et de la raquette à neige

ALIMENTATION

Dîners au restaurant de l'hôtel, cuisine familiale. Nous pique-niquons le midi.

HÉBERGEMENT

En chambre double (chambre individuelle avec supplément) en hôtel** familial, situé à proximité des thermes.

4 Pass Balnéo (inclus) :

4 accès de 2h à l'espace balnéo comprenant piscine, jacuzzi, hammam, sauna, bain romain et parcours hydrotonic d'eau thermale à utiliser durant le séjour.

Programme "Bien-Être" (en option)* :

J2 : Massage Oriental + parcours hydrotonic.

J3 : Bain hydromassant + parcours hydrotonic.

J5 : Massage hydrojet sur lit d'eau + parcours hydrotonic.

J6 : Massage manuel relaxant + parcours hydrotonic.

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

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

RENDEZ-VOUS A 9h devant la gare SNCF de Lourdes.

ACCÈS 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.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.

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 9h15 à la gare SNCF de 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

Vos bagages seront transportés en véhicule par nos soins.

En fonction du nombre de participants, 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.

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

- 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
- raquettes. Précisez-nous lors de votre inscription, votre poids et votre taille afin de vous fournir autant que possible, une taille de raquettes adaptée à votre morphologie
- bâtons
- matériel de sécurité (DVA, pelles, sondes), port obligatoire chaque jour

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

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 VETEMENTS

- 1 chapeau, ou casquette, ou foulard
- 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 1 masque de ski (facultatif ; utile en cas de mauvais temps)
- 1 paire de gants chauds
- 1 paire de moufles chaudes de rechange à mettre au fond du sac (facultatif)
- des tee-shirts en matière respirante à manches longues (1 tous les 2-3 jours) et 1 ou 2 à manches courtes
- 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 collant chaud ou caleçon long (type "Carline"). Ou bien 1 pantalon de montagne doublé (chaud). Combinaison de ski alpin à proscrire.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type "Goretex" (facultatif)
- des sous-vêtements
- 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. Pour la randonnée proscrire absolument les bottes ou après-skis.
- 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 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 gourde filtrante (type Lifestraw®, Katadyn MyBottle®, Life Saver® ...)
- 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 Quies ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- des mouchoirs
- du papier toilette
- 1 briquet
- 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 (ou valise à roulette). Ne prenez pas un bagage trop volumineux afin d'éviter des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.

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 écharde
- 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