



# Raquettes thalasso, découverte du Néouvielle et Cauterets

## FRANCE - PYRÉNÉES



*Nous vous invitons à découvrir les paysages féériques des massifs du Néouvielle et de Cauterets, 2 grands sites majeurs au cœur des hautes Pyrénées. Au rythme tranquille de nos randonnées en raquettes, sur la trace fraîche d'un renard, à la rencontre d'un lac figé par la glace, nos pas nous mènent à travers quelques-uns des plus beaux espaces Pyrénéens...*

*Pour parfaire cette semaine, vous avez la possibilité de réserver des séances de balnéo, aux thermes de Luz St Sauveur, pendant 3 soirs, afin de vous détendre en fin de journée.*



6 jours / 5 nuits  
5 jours de raquettes



4 à 8 personnes



En étoile



★★



Hôtel



Code : 1456

### LES POINTS FORTS :

- L'hébergement dans un hôtel familial situé dans un authentique village de montagne
- Les 3 séances de balnéo et de soins au centre thermal Luzea
- Les panoramas exceptionnels entre les massifs du Néouvielle et de Cauterets



## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### JOUR 1 : LOURDES - COL DE RIOUL - LUZ-SAINT-SAUVEUR

Rendez-vous en gare de Lourdes vers 9h00. Dépose des bagages à l'hôtel. Court transfert pour la première randonnée, vers le col de Riou, afin d'avoir déjà un beau panorama sur cette vallée....

Retour à l'hôtel pour la présentation du séjour et le dîner.

▲ 5h de marche, +450m / -450m

### JOUR 2 : LA CABANE D'AOUBE

Belle journée, avec une montée vers les cabanes d'Aoube. Au départ c'est un peu soutenu, mais ensuite, le relief s'adoucit avec de magnifiques combes enneigées, jusqu'au lac et le col d'Aoube. La descente s'effectue face au majestueux massif de Néouvielle. Option balnéo entre 17h et 19h.

Dîner et nuit à l'hôtel.

▲ 5h de marche, +500m / -500m

### JOUR 3 : LA VALLÉE DU MARCADAU

Transfert vers le pont d'Espagne, pour aller découvrir, le site merveilleux de la vallée du Marcadau, un parcours entre forêt et pâturages. Magnifique randonnée en boucle, au cœur du Parc National des Pyrénées. Option balnéo entre 17h et 19h.

Dîner et nuit à l'hôtel.

▲ 5h de marche, +400m / -400m

### JOUR 4 : LA VALLÉE D'AYGUES CLUZES

Nous partons pour découvrir une belle vallée aux alentours de la réserve du Néouvielle. Avec ses forêts éparées de pins à crochets disséminés dans de petites combes et ses petits lacs gelés, c'est un site idéal pour la raquette à neige.

Dîner et nuit à l'hôtel.

▲ 5h de marche, +450m / -450m

### JOUR 5 : LE PONT D'ESPAGNE

Pour la dernière randonnée en raquettes, nous partons du pont d'Espagne, pour aller découvrir la vallée du Vignemale et son magnifique paysage. Option balnéo entre 17h et 19h.

Dîner et nuit à l'hôtel.

▲ 5h de marche, +550m / -550m

### JOUR 6 : LUZ-SAINT-SAUVEUR - LOURDES

Fin du séjour après le petit déjeuner. Retour sur la gare SNCF de Lourdes vers 10h00.



### **IMPORTANT ITINÉRAIRE :**

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

### **NUITS SUPPLÉMENTAIRES :**

Nuits supplémentaires à Luz-Saint-Sauveur en formule demi-pension : de 65 à 75€ par personne en chambre de 2, et de 80 à 90€ en chambre individuelle (tarifs à titre indicatif, pouvant être réajustés en fonction des disponibilités du moment, et des types de chambre proposés). Nous vous recommandons donc de nous communiquer au plus tôt vos demandes de nuits supplémentaires.

### **PERSONNALISER SON VOYAGE :**

L'option Remise en forme comprend 3 séances au centre thermal Luzea, situé à proximité de l'hôtel à Luz-St-Sauveur. Les séances ont lieu entre 17h et 19h.

➤ Jour 2 : entrée à l'espace balnéo. L'espace balnéo comprend une piscine, des bains à bulles, un sauna, un hammam oriental et des banquettes de marbre chauffantes (durée 2 heures).

➤ Jour 3 : entrée à l'espace balnéo + 2 soins à l'eau thermale :

Hydromassage en cabine individuelle d'eau thermale avec programme de chromothérapie

Parcours hydrotonic d'eau thermale (20 mn)

➤ Jour 5 : entrée à l'espace balnéo + modelage manuel relaxant aux huiles essentielles (30 min)

Les soins sont sur réservation, et donc sous réserve de disponibilité.



## FICHE PRATIQUE

### NIVEAU PHYSIQUE :

➤ **Marcheur Régulier**

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.

5h de marche tous les jours, dénivelés de +/-400m à +/-550m par jour.

### NIVEAU TECHNIQUE :

Étapes de 5h de marche en moyenne, sur terrain facile enneigé en montagne, mais en règle générale aucune technique, ni de difficulté sur le circuit. Les conditions de neige évoluent en permanence : dure ou molle, profonde ou stable, elle rend la progression différente d'une semaine à l'autre. Ce paramètre imprévisible fait partie prenante de votre séjour et peut modifier votre aisance.

### ENCADREMENT :

Par un accompagnateur en montagne diplômé connaissant bien le pays, le massif et les parcours. Professionnel enthousiaste, il sera à même de vous faire partager ses connaissances et son engouement pour le milieu naturel et ceci en toute sécurité. Sa passion du métier l'engage à s'adapter aux conditions météorologiques, aux contraintes du terrain et autres aléas, à gérer le rythme et la condition physique de chacun, tout en restant disponible.

### HÉBERGEMENT :

Hôtel 2\* familial, dans un village authentique, en montagne.

### RESTAURATION :

Pension complète pendant toute la durée du séjour, petit déjeuner et dîner pris à l'hôtel, sous forme de repas typiques, toujours à base de produits locaux.

➤ Les repas du midi seront préparés par nos hôtes et pris le matin avant le départ.

➤ Le repas du soir est pris au restaurant de l'hôtel.



### **TRANSPORT DES BAGAGES :**

Portage dans votre sac à dos de vos affaires personnelles ainsi que de votre pique-nique.

### **TRANSFERTS :**

En minibus pour le transfert aller et retour (gare / début de la randonnée).

Transferts tous les jours, afin de rayonner autour de notre camp de base, fixé, au cœur d'un authentique village de montagne, pour découvrir la grande richesse et variété de ces vallées lacustres.

Courts transferts tous les jours, pour se rendre sur les départs de nos randonnées.

### **GROUPE :**

De 4 à 8 personnes

### **RENDEZ-VOUS :**

Le dimanche à la gare de Lourdes à 9h00.

### **DISPERSION :**

Le vendredi en gare de Lourdes vers 10h00.

### **MOYENS D'ACCÈS :**



#### **EN TRAIN**

Arrivée en gare TGV de Lourdes. Transferts aller / retour compris pour rejoindre l'hôtel.



## **DATES ET PRIX**

### **INFORMATIONS DATES ET PRIX :**

#### **Privilèges Chemins du Sud**

Pour plus de détails concernant vos remises, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : [www.cheminsdusud.com/remises-privileges](http://www.cheminsdusud.com/remises-privileges)

#### **Remise fidélité -5%**

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

#### **Remise FFRandonnée – remise -5%**

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

#### **Remise Salons – remise -5%**

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

#### **Remise Groupes constitués – remise -8% à -18%**

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.



### **NOTRE PRIX COMPREND :**

- L'encadrement par un accompagnateur professionnel,
- La pension complète du premier jour au dernier jour après le petit déjeuner,
- Le transfert de la gare jusqu'au point de départ (Aller/Retour),
- 3 entrées au thermes de Luz, avec 3 soins différents (dans le prix AVEC BALNEO)
- Courts transferts, tous les jours, matins et soirs,
- La taxe de séjour.

### **NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :**

- L'assurance annulation et/ou assistance
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription éventuels
- Le supplément chambre individuelle
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"

### **FRAIS D'INSCRIPTION :**

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

### **EN OPTION :**

- Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité au moment de votre inscription) : 160€, ou 190€ pour les départs du 2 au 21 février 2025.
- Supplément Remise en forme : 170€ par personne.

## **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ**

### **BAGAGES :**

- ✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
- ✓ 1 sac à dos de 30-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).



## VÊTEMENTS :

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

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

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

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

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, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ 1 maillot de bain (slip ou boxer pour les hommes), sandales et bonnet de bain (Luzea prête des serviettes pour l'accès à l'espace balnéo, ainsi que des peignoirs pour les soins).
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.





## **MATÉRIEL :**

### **POUR LE PIQUE-NIQUE**

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

### **AUTRES**

- ✓ 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, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (facultatif, selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 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 (facultatif)

## **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 (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à écharde (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.



## FORMALITÉS

### FORMALITÉS :

➤ Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

### SANTÉ :

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs. Cependant, nous recommandons d'être à jour de ses vaccinations.

### ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du dossier (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).
- Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du dossier.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du dossier.

Textes complets des assurances envoyés systématiquement avec nos emails de paiement d'acompte, et consultables lors de votre réservation en ligne (Document d'Information sur le Produit d'Assurance).



## NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h  
En cas de problème de dernière minute, appelez :  
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



[infos@cheminsdusud.com](mailto:infos@cheminsdusud.com)



57 rue François Gernelle BP 155  
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



[www.cheminsdusud.com](http://www.cheminsdusud.com)

Dernière mise à jour : 14/10/2024