

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

RANDO BALNEO A CAUTERETS

Randonnées accompagnées, en étoile, niveau Facile

Séjour 7 jours, 6 nuits, 5 jours de randonnée

En hôtel ***, en chambre Twin, au cœur de Cauterets

				Saison		Départ garanti 				
1 Chaussure	Hôtel ***	En étoile	Portage de vos affaires de la journée	J	F	M	A	M	J	A partir de 4 personnes
				J	A	S	O	N	D	



La vallée de Cauterets offre aux randonneurs une large palette de découvertes, toutes axées sur l'eau ! Ici, les cascades et l'eau vive sont partout, et au-dessus de la ville thermale s'épanchent chutes d'eau grandioses, torrents limpides et lacs bleutés. De belles forêts de pins à crochets bordent les pentes des grands sommets granitiques abrupts et abritent quantité d'isards, d'écureuils, ainsi que le discret ours brun, tandis qu'à leur pied s'étendent de belles vallées verdoyantes et fleuries.

Au-dessus du lac de Gaube trône le mythique Vignemale, plus haut sommet frontalier des Pyrénées (3298 m) au pied duquel le comte Henry Russel avait fait creuser sept grottes pour mieux explorer « sa » montagne qu'il avait louée pour 99 ans !

NOS POINTS FORTS

- De superbes lacs et cascades, au cœur du Parc National des Pyrénées
- Des randonnées accessibles à toutes et à tous, pour une découverte en douceur
- Le confort d'un hôtel *** et la convivialité de son restaurant, situés au cœur de la ville thermale de Cauterets

DATES : Du Dimanche au Samedi

09/06 au 15/06/2024	07/07 au 13/07/2024 *	04/08 au 10/08/2024 *	01/09 au 07/09/2024
16/06 au 22/06/2024	14/07 au 20/07/2024 *	18/08 au 24/08/2024 *	08/09 au 14/09/2024
23/06 au 29/06/2024			15/09 au 21/09/2024

TARIFS :

965 € par personne

1045 € par personne *

Option BALNEO : + 175 € par personne

3 entrées de 2h

1 massage du dos de 20'

1 massage détente de 30'

Supplément chambre individuelle : + 220 €

Supplément chambre individuelle : + 250 € *

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (BS) : 85 € par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (HS) : 105 € * par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (BS) : 75 € par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (HS) : 95 € * par personne

LE TARIF COMPREND :

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne,
- L'hébergement en pension complète du midi du jour 1 au jour 7 avec le petit déjeuner,
- Les transferts quotidiens de l'hôtel au départ des balades,
- Les transferts A/R de la gare de Lourdes,
- La navette pendant le séjour,
- La taxe de séjour.

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- Les boissons,
- Les assurances.

POURBOIRES :

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, 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 un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

REGLEMENT :

A l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

LES ASSURANCES :

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

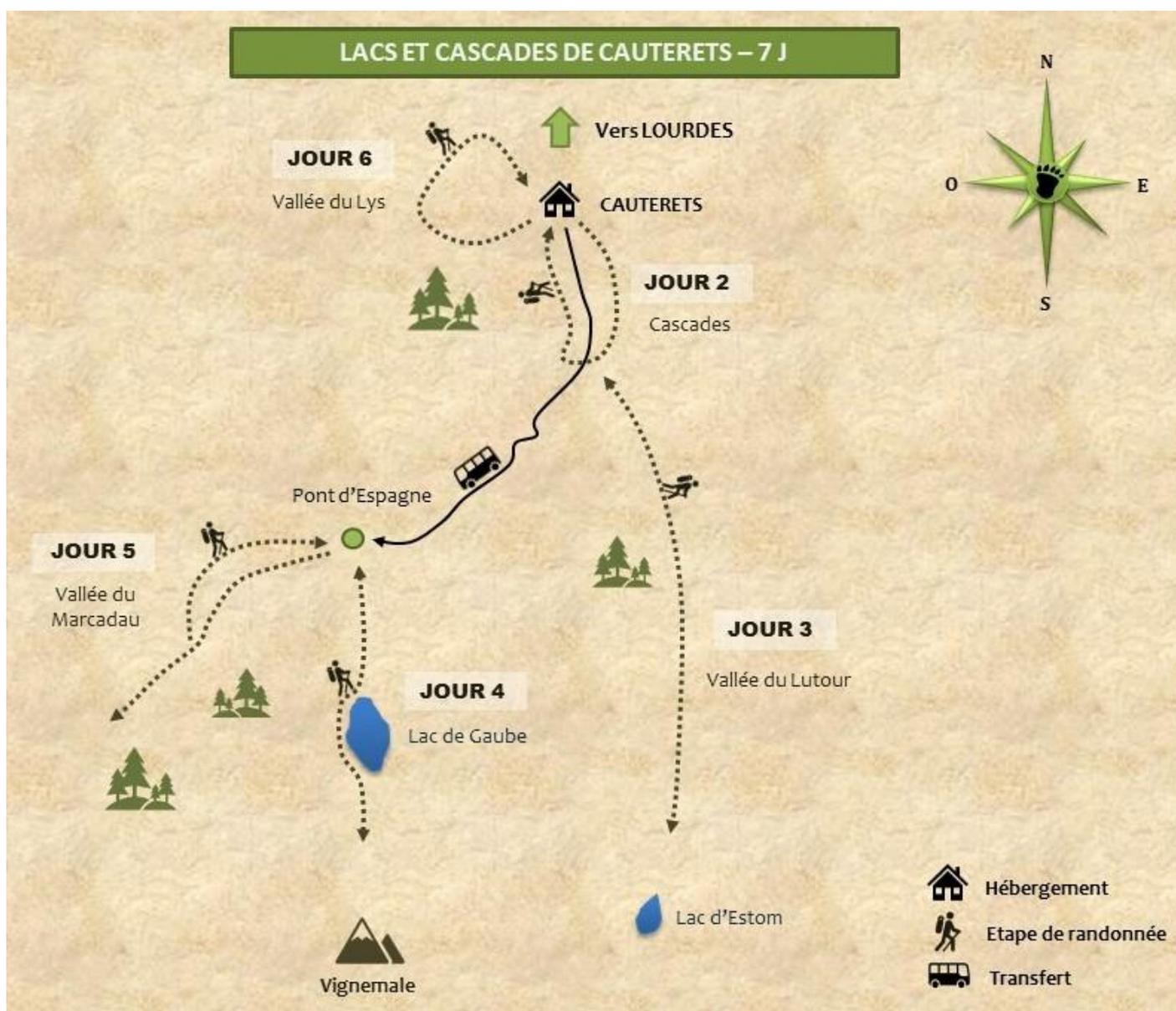
Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (3,4% du montant du séjour).

Assurance Assistance Rapatriement + RC + pandémie et épidémie (2% du montant du séjour).

Assurance Multirisques : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (4,8% du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

Votre itinéraire



Déroulement du séjour

Jour 1 : RDV LOURDES

Accueil à la gare de Lourdes pour 16h.

Transfert à votre hôtel. Installation et présentation du séjour.

Jour 2 : LE TUMULTE DES CASCADES



Nous partirons pour une randonnée de mise en jambe au départ de Cauterets, en décrivant une grande boucle au-dessus du fameux Gave pour en observer les plus belles chutes. Le fracas des cascades couvrira peut-être nos cris d'admiration !

Option Balnéo

4h de randonnée en boucle, 5 km, environ 320 m de dénivelée positive et négative

Nuit en hôtel ***

Jour 3 : LA VALLEE DU LUTOUR



Nous randonnerons au cœur de cette belle vallée aux paysages variés, où nous verrons probablement rôder de belles truites fario dans les eaux pures. La vallée est riche en isards et en marmottes que nous prendrons le temps d'observer.

4h30 de marche et 420 m de dénivelée positive et négative
10,5 km. Nuit en hôtel ***

Jour 4 : LAC DE GAUBE



Ce lac mythique a été la destination phare des touristes de la belle-époque, et est aussi la porte d'entrée vers le plus haut sommet des Pyrénées françaises, le Pic de Vignemale, qui trône fièrement au fond de la vallée. Vous serez ravis par ses flots bleus et purs, et les senteurs des forêts de pins que nous traverserons !

Option Balnéo

4h30 de randonnée en boucle, 9,4 km, 440 m de dénivelée positive et négative. Nuit en hôtel ***

Jour 5 : VALLEE DU MARCADAU



Après un passage par le spectaculaire Pont d'Espagne et ses flots rugissants, nous remonterons la paisible et verdoyante vallée du Marcadau, où une eau cristalline coule au milieu des pins à crochets et des tapis de fleurs. L'occasion d'observer le ballet des écureuils et les jeux des marmottes !

4h de randonnée en boucle, 10,8 km, 350 m en positif et négative. Nuit en hôtel ***

Jour 6 : VALLEE DU LYS



En partant du village, nous monterons à travers les pins jusqu'à la belle cascade du Cambasque, avant de sortir de la forêt et d'arriver au Pla des Artigues, plateau bucolique où les troupeaux paissent paisiblement au milieu des fleurs.

Option Balnéo

5h de randonnée en boucle, 8km, 510 m de dénivelée positive et négative

Nuit en hôtel ***

Jour 7 : FIN

Transfert à la gare de Lourdes, après le petit déjeuner, vers 10h.

A NOTER :

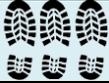
Indépendamment de sa volonté, votre guide peut être amené à modifier quelque peu les itinéraires indiqués en fonction des conditions météorologiques, du niveau et de la forme des participants.

Info séjour

NIVEAU : 1 CHAUSSURE

Pour marcheurs, pratiquant déjà la randonnée, avec des dénivelées positives d'environ 300 à 500 mètres.

Etapas de 3 à 4h30 en moyenne, sur sentier tracé et entretenu en montagne, mais en règle générale aucune technique ni difficulté sur le circuit.

	NIVEAU	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

RENDEZ -VOUS : le dimanche en gare de Lourdes à 16h30

DISPERSION : le samedi suivant en gare de Lourdes vers 10h

GROUPE :

Groupe constitué de 4 personnes minimum à 8 personnes maximum.

ENCADREMENT :

Par un accompagnateur en montagne connaissant bien le massif et son parcours.

HEBERGEMENT :

En hôtel ***, dans un authentique village de montagne, au cœur de la belle ville thermale de Cauterets. Chambre spacieuse, avec salle de bain, avec baignoire ou douche, TV écran plat.

REMISE EN FORME AUX THERMES :

Dans un décor minéral épuré, fait de pierres et de matériaux nobles, dans une ambiance feutrée et intime, le spa thermal Les Bains du Rocher s'inscrit dans un programme de relaxation, de bien-être et de remise en forme aquatique. Lits à bulles, cols de cygne, bassins intérieurs, hammam, sauna, salle de relaxation en pierres de sel... L'univers proposé aux Bains du Rocher vous permet de profiter des bienfaits de l'eau thermale. Le bassin extérieur, ses baignoires à remous, ses lits à bulles, son courant d'eau vous donneront l'occasion de profiter du paysage et de la montagne en toutes saisons.

Vous plongez dans ses eaux à 33° sera pour vous un moment de détente inoubliable au retour de vos randonnées, de vos activités de plein air ou au retour de votre journée ski.

A prévoir

Maillot de bain (Uniquement boxer et slip de bain)

Serviette / Claquettes ou tongs

En vente à l'accueil

OPTION BALNEO :

3 entrées de 2h en fin de journée

1 massage du dos de 20' : Libère les tensions et favorise le relâchement des muscles du dos afin de débloquer les tensions.

1 massage détente de 30' : Facilite la détente musculaire et favorise l'élimination des toxines. Idéal après une randonnée

ARRIVEE LA VEILLE OU PROLONGER VOTRE SEJOUR :

Si vous souhaitez arriver la veille de votre séjour où tout simplement prolonger de quelques jours vos vacances, vous avez la possibilité d'être hébergés aux hôtels *** suivants à Lourdes :

HOTELS * A LOURDES**

HOTEL SAINTE ROSE

Tel : 05 62 94 30 96

HOTEL CONTINENTAL

Tel : 05 62 94 34 63

HOTEL MAJESTIC

Tel : 05 62 94 27 23

REPAS :

Pension complète pendant toute la durée du séjour.

Les repas du midi seront préparés par l'accompagnateur et emportés dans le sac à dos le matin avant le départ.

Le petit-déjeuner et le dîner seront pris au restaurant de l'hôtel, où le chef met son talent à votre service. Vous trouverez ici certainement l'un des restaurants de Cauterets le plus convivial. Il propose une cuisine savoureuse et réputée pour sa qualité : exclusivement du « fait maison », de l'entrée au dessert, à partir de produits frais sélectionnés par nos soins. Le chef élabore tous les plats dans les ateliers du restaurant.

Pour des raisons d'hygiène, l'accès au restaurant n'est pas autorisé aux animaux de compagnie.

DEPLACEMENT :

En bus privé, pour les deux transferts : gare – hôtel : Aller / Retour.

Ensuite vous prendrez une navette publique pour vous rendre sur le point de départ des randonnées, chaque jour.

PORTAGE :

Uniquement votre sac à dos pour la journée, avec vos affaires.

SANTE :

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

SAVOIR VIVRE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :

Quelques règles de bonne conduite à connaître :

- Ne laisser aucun déchet errer dans la montagne, emportez toujours vos poubelles jusqu'au refuge.
- Respecter les fleurs sauvages, ne pas les cueillir. Préférer les photographier ou les dessiner.

MOYENS D'ACCES

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 "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.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.

Nécessaire et Indispensable

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (Liste non exhaustive)

La météo peut vite changer en montagne. Un équipement adéquat vous permettra de passer ce séjour dans les meilleures conditions.

Pour l'hôtel

- Un sac ou une valise pour vos affaires des 7 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Une paire de chaussures légères pour le soir
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Équipement vestimentaire pour la randonnée

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

1. Couche respirante
2. Couche isolante
3. Couche protectrice

Pour appliquer cette méthode, il vous faut

- Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- Gilet sans manche coupe-vent
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-Tex reste le matériau de référence)
- Un pantalon de randonnée léger et stretch ou un pantalon transformable
- Un short
- Paires de chaussettes semi montantes ou basses
- Casquette

Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- Bâtons de marche
- Une housse de protection du sac à dos (souvent intégrée dans celui-ci)
- Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville
- Une pochette étanche pour vos papiers, téléphone etc...
- Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos
- Protection solaire (crème et stick à lèvres)
- Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4
- Une boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- Couverts, couteau et gobelet
- Une gourde
- Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- Papier toilette avec une petite poche (*pour ne pas le laisser dans la nature*)
- Couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange.

Une petite pharmacie personnelle (votre guide a une pharmacie pour le groupe)

- Vos médicaments si traitement
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Pansements et double peau type Compeed

En vous souhaitant un agréable séjour ...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- appelez nous au : 05 61 97 66 04
- un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- ou bien un courrier à :

SUR LES HAUTEURS
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000 €
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442