SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

votre trek commence ici...

# RAQUETTES BALNÉO NÉOUVIELLE – CAUTERETS

**Randonnées en raquettes accompagnées, en étoile, à partir d'un hôtel ****

**Séjour 6 jours, 5 nuits, 5 jours de raquettes.**

| | | | | Saison | | | | | | Départ garanti |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2 Chaussures** | **Hôtel **** | **Étoile** | **Portage de vos affaires personnelles pour la journée** | **J** | **F** | **M** | A | M | J | **A partir de 4 personnes** |
| | | | | J | A | S | O | N | **D** | |

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 fraiche d'un renard, à la rencontre d'un lac figé par la glace, vos pas vous mèneront à travers quelques-uns des plus beaux espaces **Pyrénéens…**

Pour parfaire cette semaine, vous avez la possibilité de séance Balnéo, aux thermes de **Luz St Sauveur**, pendant 3 soirs.

## NOS POINTS FORTS

- Un circuit en étoile dans un cadre exceptionnel, entre les massifs du Néouvielle et de Cauterets

- Des étapes différentes tous les jours dans ces belles vallées ouvertes

- Un hôtel ** familial dans un authentique village de montagne

- 3 séances de Balnéo et des soins, au centre thermal Luzea

**DATES :**

| | | |
|---|---|---|
| 14/01 au 19/01/2024 | 04/02 au 09/02/2024 * | 25/02 au 01/03/2024 |
| 21/01 au 26/01/2024 | 11/02 au 16/02/2024 * | 03/03 au 08/03/2024 |
| | 18/02 au 23/02/2024 * | 10/03 au 15/03/2024 |

**TARIFS :**

| | Basse saison | Haute saison * |
|---|---|---|
| **Avec Balnéo** | **875 €** | **945 €** |
| **Sans Balnéo** | **755 €** | **835 €** |

Supplément chambre individuelle **: + 150 €**
Supplément chambre individuelle **: + 180 € ***

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (BS) : **65 €** par personne
Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (HS) : **75 € *** par personne
Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (BS) : **80 €** par personne
Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (HS) : **90 € *** par personne

**LE TARIF 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, en option,
- courts transferts, tous les jours, matins et soirs,
- la taxe de séjour.

**LE TARIF NE COMPREND PAS :**

- les boissons avant, pendant et après les repas,
- les assurances.

**RÉGLEMENT :**
**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.

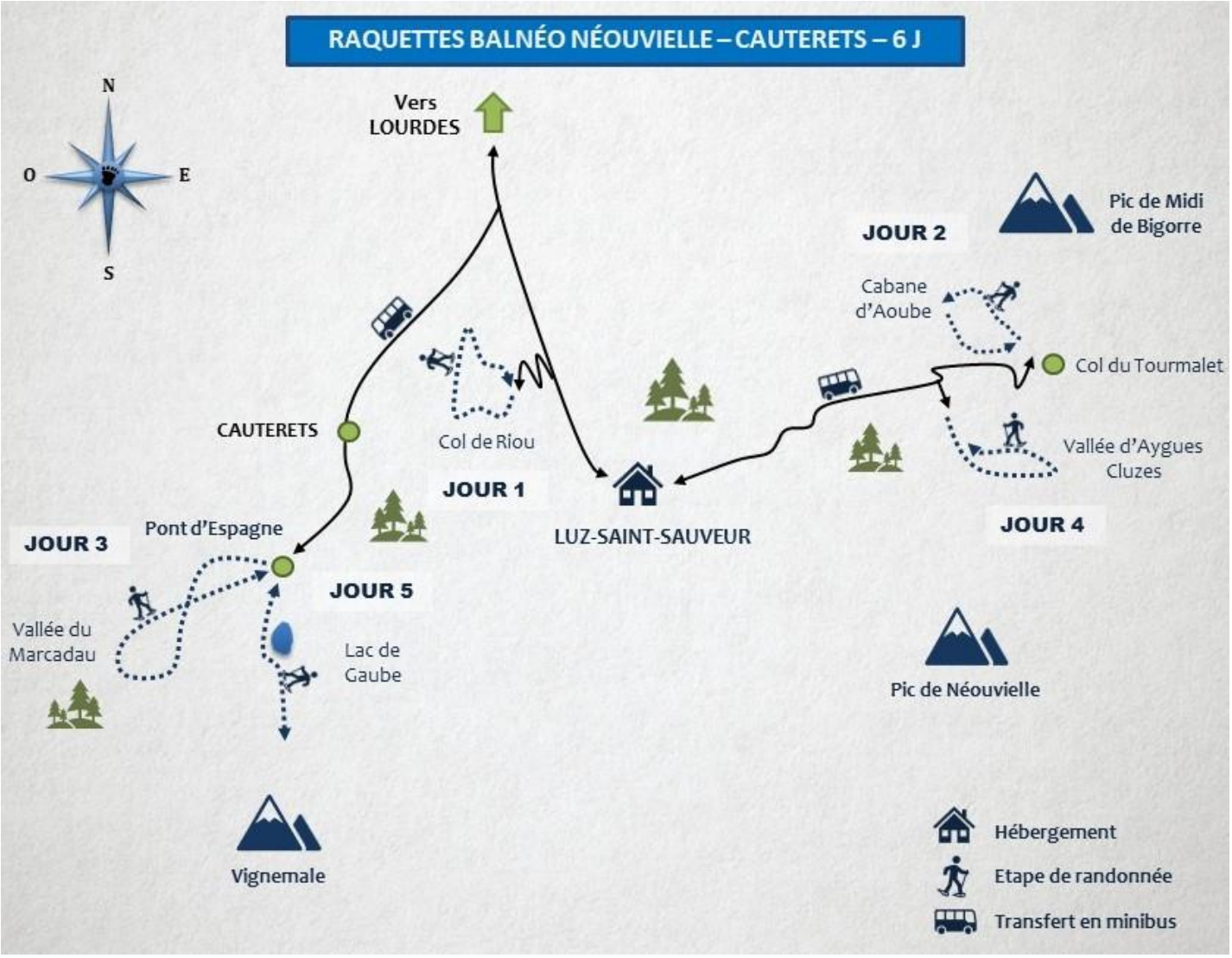
**FIDÉLITÉ**

Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3ième voyage ou séjour dans les deux années civiles qui suivent la date du départ de votre premier séjour.

**RÉDUCTIONS SUR LE PRIX DU SÉJOUR :**

***5 mois avant** la date de départ, **4%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 50 € pour un montant supérieur à 1200 €).
***4 mois avant** la date de départ, **3%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 30 € pour un montant supérieur à 1200 €).

# Votre itinéraire



# Déroulement du Séjour

**Jour 1 : RDV À LOURDES**

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

*Présentation du séjour. 5h de marche et environ 450 m de dénivelée positive et négative.*
*Nuit en hôtel* **

**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.

*5h de marche et environ 500 m de dénivelée positive et négative.*
***Option balnéo entre 17h et 19h***
*Nuit en hôtel* **

**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.**

*5h de marche et environ 400 m de dénivelée positive et négative.*
***Option balnéo entre 17h et 19h***
*Nuit en hôtel* **

**Jour 4 : LA VALLÉE D'AYGUES CLUZES**

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

*5h de marche et environ 450 m de dénivelée positive et négative. Nuit en hôtel* **

**Jour 5 : LE PONT D'ESPAGNE**

Pour la dernière randonnée en raquettes, nous partirons du pont d'Espagne, pour aller découvrir la **vallée du Vignemale** et son magnifique paysage.

*5h de marche, 550 m de dénivelée positive et négative.*
***Option balnéo entre 17h et 19h***
*Nuit en hôtel* ***

**Jour 6 : FIN**

Fin de nos prestations après le petit déjeuner. Retour sur la gare SNCF de Lourdes vers **10h00**

**À NOTER**

**Indépendamment de sa volonté, votre guide peut être amené à modifier quelque peu les journées indiquées au programme en fonction des conditions météorologiques, du niveau et de la forme des participants.**

# Info Séjour

**NIVEAU : 2 CHAUSSURES**

Pour marcheurs moyens, pratiquant déjà la randonnée, avec des dénivelées positives de **420 à 550 mètres**. 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.

| | 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 + |

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.

**PORTAGE :**

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

**GROUPE :**

Groupe constitué de 4 personnes minimum à 8 personnes maximum.

**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.

**RENDEZ –VOUS :** le dimanche à la gare de Lourdes à **9h00.**
**DISPERSION :** le vendredi en gare de Lourdes vers **10h00.**

**HÉBERGEMENT :**

Dans un hôtel ** familial, dans un village authentique, en montagne, en formule Twin, Double et Single.

**REPAS :**

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 pique-nique n'est pas compris pour les personnes ne désirant pas participer à une journée de randonnée)*
- Le repas du soir est pris au restaurant de l'hôtel.

**DÉPLACEMENT :**
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.

**OPTION BALNÉO**
L'option Balnéo 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)

Informations pratiques : Prévoir 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. Des maillots de bain et des sandales sont en vente sur place.
Les soins sont sur réservation, et donc sous réserve de disponibilité.

**SANTÉ :**
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'à l'hôtel.

# Nécessaire et Indispensable

**ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR :**
**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 6 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Une paire de chaussures légères type chaussons pour le soir
- Un maillot de bain (facultatif)
- 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 thermiques et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)
- Un pantalon de randonnée type Softshell, chaud, respirant et déperlant avec si possible guêtres pare-neige intégrées
- Un sur-pantalon imperméable, léger et compressible (type Gore –Tex)
- Paires de chaussettes montantes et chaudes (Merinos)
- Bonnet
- Gants chauds et étanches, sous-gants en soie (2 paires si possible)

**Pour la randonnée**

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- 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 (Pas de bottes ou d'après ski)
- Une paire de guêtres (si non intégrée dans le pantalon)
- 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 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
- Briquet
- 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 anti spasmodique
- Pastilles pour la toux
- Pansements et double peau type Compeed

# En vous souhaitant un agréable séjour balnéo en raquettes ...

**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

votre trek commence ici...

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

Agence de voyage N° IM031 170 004
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