



## Balnéo Cauterets-Gavarnie, des Bains du Rocher au pied du Vignemale



**La découverte de sites exceptionnels (Cauterets, Gavarnie...) autour du Pont d'Espagne au départ d'un hébergement convivial.**

**7 jours - 6 nuits - 5 jours de marche**

- Départ garanti à partir de 5
- Séjour en étoile
- Sans portage
- Accompagné

Code voyage :  
**FP1CAUT**



### ***Les points forts***

- des joyaux du Parc National des Pyrénées
- des lacs et torrents dominés par de beaux sommets
- le dîner du dernier jour en pleine montagne



*Avant votre départ, pensez à vérifier la validité de la fiche technique sur notre site web.*

---

[http://www.labalaguere.com/cauterets\\_gavarnie\\_pont\\_despagne\\_randonnee\\_balneo.html](http://www.labalaguere.com/cauterets_gavarnie_pont_despagne_randonnee_balneo.html)

*Un programme de randonnées faciles pour partir à la découverte des majestueux paysages du Parc National, aux portes de Cauterets. Cascades bondissantes du Pont d'Espagne, lac de Gaube, torrents de la vallée du Lutour ou du Marcadau... Pour l'après-rando, le bienfait des eaux thermales vous attend au sein d'un centre de remise en forme, à l'architecture exceptionnelle et des plus relaxantes. Nathalie et Bruno vous accueilleront chaleureusement dans leur petit hôtel coquet, et vous proposeront une cuisine familiale aux accents du terroir. Et pour finir en apothéose, un dîner dans un lieu surprenant !*

## ■ PROGRAMME

---

### EN GUISE DE PRÉSENTATION

#### L'environnement naturel de Cauterets :

Le massif de Cauterets est essentiellement cristallin formé de granite à la fin du Primaire (entre 350 et 400 millions d'années). Ce granit donne son aspect particulier au relief : sous l'action du gel les crêtes sont décharnées et les éboulis s'accumulent au pied des parois : en fond de vallée, l'érosion glaciaire arrondit les roches dont certaines présentent les stries des moraines.

On relève également des ensembles calcaires : à la face Nord du Vignemale, au Cabaliros (dévonien) ou au sommet du Viscos (ordovicien). On trouve aussi des affleurements de schistes (Lisey et Ferme Basque).

Les activités de l'homme ont porté sur le granit, utilisé dans la construction des maisons et des murs de soutènement, l'ardoise du Cambasque et de Tournaro a couvert les toits.

L'énergie hydraulique a été maîtrisée dès le XVIII siècle pour animer des scieries (au moins quatre, dont une au Cayan) et trois moulins. L'un d'eux fut en 1888 équipé d'une dynamo ; ce fut la première centrale hydroélectrique. L'usine de Calypso 1897 construite pour alimenter le tramway, fonctionne sous 67 m de chute.

Cependant les Cauterésiens ont défendu avec pugnacité leurs torrents, lacs et cascades contre les projets de captage avant et après-guerre : dérivées à 1 800 m, les eaux devaient être turbinées à Pragnères, dans la vallée voisine, mais les gaves auraient été réduits à un filet d'eau. Finalement, le nucléaire civil a écarté tout péril.

La montagne a aussi ses effets pervers. Sous l'influence d'un déboisement lié au sur-pacage, le Pégüère a donné naissance à de tels éboulements au XIX siècle que l'on envisagea de transférer les établissements thermaux à Pierrefitte. Les Eaux et Forêts entreprirent de 1886 à 1892 de consolider la montagne par des murs colossaux et de la reboiser (d'où la présence de mélèzes, qui n'est pas une essence pyrénéenne). Quelques années plus tard, en 1895, un glissement de terrain provenant du Lisey dévala jusqu'au fond de la vallée, emportant des maisons, obstruant la route et le gave. On dut appeler l'armée pour rétablir la liaison entre Cauterets et le reste du monde. Les Eaux et Forêts engagèrent ici aussi des travaux de soutènement et de reboisement

### JOUR 1

Accueil à Lourdes, transfert et installation à l'hôtel.

### JOUR 2

De Cauterets, mise en jambe le long des torrents et des innombrables cascades jusqu'au célèbre Pont d'Espagne.

Temps de marche : 3H. Dénivelé : + 470m / - 470m.

## **JOUR 3**

Court transfert vers la **vallée du Lutour** : randonnée magnifique jusqu'aux lac et **refuge d'Estom**, à travers pinèdes et pelouses. Observation des isards, des marmottes... Retour dans l'après-midi pour visiter la maison du Parc National.

**Temps de marche : 4H. Dénivelé : + 430m / - 430m.**

## **JOUR 4**

Transfert dans la vallée voisine pour une découverte du **Cirque de Gavarnie**, monumental site naturel des Pyrénées.

**Temps de marche : 4H. Dénivelé : + 400m / - 400m.**

## **JOUR 5**

Nous découvrons le légendaire **lac de Gaube** et remontons la vallée pour contempler le **Vignemale** et son imposante face Nord, flanquée du vertigineux couloir.

**Temps de marche : 4H. Dénivelé : + 450m / - 450m.**

## **JOUR 6**

Du Pont d'Espagne nous remontons la **vallée du Marcadau** et son gave merveilleux qui donne envie de s'arrêter à chaque instant pour profiter de ses rives engazonnées qui invitent à la détente. Nous le remonterons jusqu'au **Refuge Wallon** avant de redescendre le parcours tout en douceur.

**Temps de marche : 4H30. Dénivelé : + 400m / - 400m.**

## **JOUR 7**

Fin du séjour après le petit-déjeuner, dispersion à Lourdes.

*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.*

## **■ LA BALNEOTHERAPIE**

---

**L'option thermale** (en supplément, à souscrire lors de l'inscription)

Durant la semaine, 4 séances comprenant 1 soin par séance :

- Modelage dos 20mn.
- Application de boue thermale 15mn.
- Modelage hydrojet 20mn.
- Massage des jambes sur lit massant 20 mn.

2 heures d'accès aux Bains du Rocher : bassin intérieur et lagune extérieure, hammam, sauna, douches tropicales, salle de repos...

Le complexe thermal des Bains du Rocher s'étend sur 2500 m<sup>2</sup> d'espaces bien-être parfaitement intégrés dans leur environnement naturel, pour une vision insolite de la détente.

## **■ INFOS PRATIQUES**

---

## **RENDEZ-VOUS**

A 18h devant la gare SNCF de Lourdes.

## **FIN DU SÉJOUR**

Dispersion le matin à Lourdes.

## **ACCÈS AU LIEU DE RV**

**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 à 1 € 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 19h45 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. Pour limiter vos frais de déplacements et d'émission de carbone, pensez au covoiturage en tant que chauffeur ou passager : <http://www.covoiturage.fr/>

## **PARKING**

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.

Parking souterrain gardé de Peyramale, à 500m de la gare, en centre ville. Compter 30 à 50 € la semaine (selon saison).

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

## **SI VOUS DESIREZ ARRIVER LA VEILLE OU RESTER APRÈS LE SÉJOUR :**

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](mailto: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](mailto:reservation@hotel-beausejour.com)

## **Adresse d'hébergement à l'étape du premier soir :**

Si vous désirez vous y rendre directement, prévenez-nous au plus tard 1 semaine avant le départ afin que le groupe ne vous attende pas inutilement au point de rendez-vous.

- Gîte-Hôtel du Pas de l'Ours, 21 rue de la Raillère à Cauterets. Tel : 05 62 92 58 07. Mail : hotel@lepasdelours.com

*Attention, il se peut que pour votre séjour nous ayons dû choisir un autre hébergement que celui mentionné ci-dessus ; renseignez-vous auprès de nos bureaux quelques jours avant le départ.*

## **ACTIVITÉS**

### **DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)**

5

### **GROUPE LIMITÉ ENVIRON À (PERS.)**

15

### **NIVEAU**

3 à 4 heures de marche facile sur sentier avec des dénivélés de 250 à 400 m.

Il faut être en condition physique convenable, et être capable de marcher plusieurs heures en montagne.

### **PORTAGE**

Vous ne porterez que vos affaires de la journée.

### **ENCADREMENT**

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'état et spécialiste de la région.

### **HÉBERGEMENT**

Au choix :

- en hôtel\* dans des chambres sympathiques, décoration montagnarde, literie récente et de qualité.
- en formule gîte d'étape en dortoirs dans le même établissement.

### **REPAS**

Dîners pris en commun (le vin est inclus).

### **DÉPLACEMENTS**

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.

### **FORFAIT TOUT COMPRIS EXCEPTÉ**

Les boissons en dehors des repas (le vin est inclus aux dîners), les frais d'inscription et l'assurance.

## **FORMALITES\_FT**

Carte d'identité ou passeport en cours de validité. N'oubliez pas dans votre sac à dos le contrat d'assistance-rapatriement.

## **PENSEZY**

**Idées sympas :**

N'hésitez pas à amener une spécialité de votre région pour la partager avec le groupe.  
Au début du séjour, vous pouvez confectionner une caisse commune qui servira aux pots et achats de groupe.

## **■ ÉQUIPEMENT**

### **CONSEILS POUR LE CHOIX DE VOTRE ÉQUIPEMENT**

**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 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.

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

### **LES VÊTEMENTS**

- 1 chapeau, ou casquette, ou foulard
- 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 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.
- 1 paire de guêtres (facultatif)
- des vêtements et chaussures confortables pour le soir

## **LE MATERIEL A EMPORTER**

- 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 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 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 simple bouteille en plastique
- 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 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 ; donc 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)

## **LA 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")

## **LE MATÉRIEL FOURNI PAR LA BALAGUÈRE**

- 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.

## **AUTRES PRÉCISIONS**

*N'oubliez ni votre bonne humeur, ni votre curiosité !*

## **■ EN SAVOIR PLUS...**

---

### **CARTOGRAPHIE**

Carte au 1/50000ème. Bigorre, Parc National des Pyrénées (N4). Rando éditions.

### **BIBLIOGRAPHIE**

- « L'aventure du Vignemale », de Didier Lacaze. Ed. Rando éditions.
- « Cent ans aux Pyrénées », de Henri Berald. Réédition par la Librairie des Pyrénées, Pau, 2001. Ecrit à la fin du XIXème siècle, il retrace l'épopée de la conquête des Pyrénées.

### **SUR LE WEB**

<http://www.cauterets.com>

### **ADRESSES UTILES**

Office de tourisme de Cauterets : tél. : 05 62 92 58 07

## **■ ASSURANCES**

---

*Conformément à la réglementation de notre profession, La Balaguère est assurée en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.*

**Nous vous rappelons qu'une carte de crédit ne couvre en général que l'assistance rapatriement et pas l'annulation de votre voyage, et ce, à condition d'avoir utilisé cette carte pour payer l'intégralité du voyage.**

Nous vous proposons 3 formules d'assurance au choix à souscrire au moment de l'inscription.

## Forfait N°1 : assurance annulation simple à 2,5 %

Cette assurance permet le remboursement des sommes engagées (à l'exclusion des frais d'inscription et du coût de l'assurance) en cas d'**annulation** liée à l'une des causes ci-après : **accident grave, maladie ou décès** de l'assuré, de son conjoint ou de l'accompagnant, ainsi que de certains membres de leur famille.

## Forfait N°2 : assurance annulation simple ET assistance/rapatriement à 3,7 %

Cette assurance permet, en plus des garanties décrites dans le forfait N°1,

- de profiter de **prestations d'assistance** en cas de maladie ou blessure au cours du voyage ainsi que la **prise en charge de votre rapatriement** à votre domicile si nécessaire.
- d'être remboursé au prorata temporis (hors frais de transport et avec un délai de carence) en cas d'**interruption de séjour** suite à un accident, au décès d'un proche ou à certains sinistres.

## Forfait N°3 : forfait "super multi-risques" : 4,8 %

Cette assurance propose, en plus des garanties décrites dans les forfaits N°1 et N°2,

- une garantie annulation plus étendue avec le remboursement des sommes engagées (déduction faite d'une franchise) en cas d'**annulation pour toute cause justifiée** y compris le **départ impossible** lié à un cas de force majeure
- la prise en charge d'une partie des frais sur place en cas de **retour impossible** lié à un cas de force majeure
- un dédommagement (plafonné) pour **la perte, le vol ou la destruction de bagages**
- le paiement d'une indemnité pour un **retard de livraison de bagages** de plus de 48H

Vous recevrez avec la confirmation de votre inscription un extrait des conditions générales du contrat choisi. Veuillez le lire attentivement pour connaître les exclusions au contrat, les montants des franchises, les formalités de déclaration. Emportez ce document avec vous lors de votre voyage. La durée de validité de toutes les garanties correspond aux dates de voyage indiquées sur la facture et ne s'applique qu'aux prestations vendues. Pour les départs et les retours différés, nous consulter.

**Attention :** si vous souscrivez uniquement le contrat N° 1 (assurance annulation simple), cela signifie que vous possédez votre propre assurance assistance-rapatriement (liée notamment à certaines cartes de crédit). Nous vous conseillons de bien vérifier votre contrat et les garanties couvertes. Dans ce cas, nous vous demandons de nous indiquer lors de votre inscription le nom de votre compagnie et votre numéro de contrat. Mais sachez que vous assumerez, de ce fait, la responsabilité des risques encourus, notamment peut-être l'avance de certains frais.

**Important :** Si vous devez utiliser l'assistance en cours de voyage, vous devez impérativement obtenir l'accord préalable d'Europe Assistance avant de prendre toute initiative ou d'engager toute dépense en téléphonant au : 33 1 41 85 85 85 et en rappelant le n° de contrat . 58 662 860.

## ■ CERTIFICATION ATR

---

La Balaguère est membre fondateur d'ATR « Agir pour un Tourisme Responsable ».

La certification « Vers un Tourisme Responsable » nous a été décernée en septembre 2009 par l'AFNOR certification.

À partir de valeurs communes basées sur le respect, la solidarité et la qualité, ATR a pour objectif d'harmoniser les pratiques professionnelles de ses membres. La certification impose de respecter des critères exigeants :

- promouvoir un tourisme qualitatif pour une découverte authentique et un développement durable des régions d'accueil;
- veiller au respect de la législation du pays en matière de tourisme et de sous-traitance;
- veiller à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs de nos voyages et assurent une juste rémunération des services ;
- respecter et sensibiliser aux usages et différences culturelles des régions d'accueil;
- respecter l'environnement et le patrimoine culturel et naturel;
- vous informer de façon transparente et sincère sur les conditions de votre voyage.

Nous vous invitons à partager nos engagements en vous référant notamment à la charte éthique du voyageur qui se trouve dans votre dossier voyage et qui vous accompagnera dans cette démarche. Plus d'informations sur la certification ATR sur [www.tourisme-responsable.org](http://www.tourisme-responsable.org)

## ■ CONTACTS

---

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,

- consultez notre site sur : [www.labalaguere.com](http://www.labalaguere.com)
- appelez-nous au : 05 62 97 46 46
- envoyez-nous un fax au : 05 62 97 43 01
- un e-mail : [labalaguere@labalaguere.com](mailto:labalaguere@labalaguere.com)
- ou encore, écrivez nous à : La Balaguère Route du Val d'Azun, BP3 F 65403 Arrens-Marsous cedex

### EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter pendant ce séjour, Faites appeler le 05 62 97 46 46, nous vous mettrons en relation.



CHAQUE PAS NOUS RAPPROCHE

