



Balnéo Néouvielle Gavarnie, montagne, forme et bien-être



Des randonnées douces dans les sites grandioses de Néouvielle et de Gavarnie associées aux soins des thermes de Luz-Saint-Sauveur... Une véritable cure de jouvence au cœur des Pyrénées.

7 jours - 6 nuits - 5 à 7 jours de marche - 5 séances de balnéo

- Départ garanti à partir de 1
- Séjour en étoile
- Sans portage
- Liberté

Code voyage :
FP2FORM



Les points forts

- une formule de remise en forme riche & variée
- découverte "à la carte" de sites somptueux, plus de 10 itinéraires décrits



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

http://www.labalaguere.com/balneo_neouvielle_gavarnie_montagne_forme_bien_etre.html

Au départ de Luz Saint Sauveur, sympathique et dynamique petite ville de montagne, vous découvrirez les sites les plus beaux et grandioses des Pyrénées entre les lacs du Néouvielle et les murailles du Cirque de Gavarnie. Un choix de randonnées à votre niveau et votre rythme, selon vos envies et votre inspiration... Les thermes de Luz comptent parmi les plus prestigieux des Pyrénées. Si vous le souhaitez, un programme de balnéothérapie vous permettra d'associer marche, détente et soins du corps. Du plaisir, que du plaisir !

■ PROGRAMME

EN GUISE DE PRÉSENTATION

Depuis la nuit des temps, le montagnard voe à l'eau un culte nécessaire. La recherche des sources lui en fit découvrir de toutes sortes : enchantées, bienfaitrices, miraculeuses. Mais leur exploitation sera surtout le fait d'étrangers ; la découverte des Pyrénées fut donc indissociable du thermalisme.

À l'origine et pendant tout le Moyen Age, le thermalisme pyrénéen apparaît comme une pratique populaire, héritière de la relation cultuelle que les montagnards entretiennent avec l'eau des sources, à laquelle ils attribuent des propriétés magiques.

C'est avec le XVIème siècle, époque de la renaissance du thermalisme à la romaine, que naît un thermalisme d'élite, comme à Cauterets. Il va connaître une phase de déclin entre le XVII et XVIII siècle sauf, semble-t-il, à Barèges qui devient une station laboratoire grâce au séjour du duc de Maine.

L'essor du thermalisme pyrénéen et l'émergence d'un urbanisme thermal sont inséparables de la politique de développement des voies de communication conduite par les intendants de Gascogne à partir du deuxième tiers du XVIIIème siècle.

La Révolution industrielle et l'Empire libéral offrent les infrastructures nécessaires à l'épanouissement de la nouvelle mode thermale. La venue de Napoléon III et de l'impératrice Eugénie aux bains de Saint Sauveur en 1859 est pour la vallée, le catalyseur de la grande épopée thermale. Un homme, Achille Fould, à la fois Président du Conseil Général des Hautes Pyrénées et ministre, sait convaincre l'Empereur en villégiature à Saint Sauveur de l'intérêt du projet des routes thermales et de l'importance d'une gare à Lourdes.

Le nouveau confort des établissements thermaux, le patriotisme des médecins déconseillant les stations prussiennes, les nouvelles infrastructures, route et chemin de fer, jouent dès 1870 un rôle majeur dans la promotion de nos villes d'eau.

Saint Sauveur

Les paroles d'Isaïe au fronton des thermes de Saint Sauveur « vous puiserez de l'eau aux sources du Sauveur » rappellent qu'un évêque de Tarbes, réfugié à Luz lors des guerres de Religion, fait dégager en 1569 une source et construire une chapelle portant cette inscription latine. Jusqu'à la Révolution, le site est fréquenté par les gens de la vallée. En 1830, on construit des thermes plus monumentaux que les 5 maisons avec baignoires utilisées jusque-là. Agrandis en 1860 après le passage d'Eugénie, ils sont le cœur de l'actuel établissement

C'est après le séjour de Napoléon III et de son épouse que la station connaît des travaux d'embellissement : construction du Pont Napoléon...

Le quartier thermal est l'un des plus beaux exemples de site pyrénéen, où la contrainte de l'espace a engendré une disposition urbaine et une composition architecturale des plus remarquables, épousant à merveille les courbes de la montagne.

Comme Barèges, la fin du XIXème siècle voit l'activité décliner, mais elle est aujourd'hui en plein renouveau, notamment grâce à la station de Luz Ardiden.

JOUR 1

Accueil à l'hôtel, apéritif de bienvenue.

JOUR 2

Randonnée jusqu'aux lacs de la vallée dets Coubous dans le massif du Néouvielle.

Temps de marche : 4 ou 7h. Dénivelé : + 700 ou 1030m / - 700 ou 1030m.

JOUR 3

Randonnée dans le merveilleux Cirque de Troumouse.

Temps de marche : 4h15 ou 6h15. Dénivelé : + 600 ou 800m / - 600 ou 800m.

JOUR 4

Dans le massif de Cauterêts, le Pont d'Espagne et la vallée du Lac de Gaube au pied du Vignemale, ses isards et ses marmottes.

Temps de marche : 5h45. Dénivelé : + 700m / - 700m.

JOUR 5

Le Cirque de Gavarnie par le superbe chemin des Espugues.

Temps de marche : 3h. Dénivelé : + 400m / - 400m.

JOUR 6

Depuis le Lac des Gloriettes, montée au Cirque d'Estaubé.

Temps de marche : 3h ou 6h15. Dénivelé : + 200 ou 700m / - 200 ou 700m.

JOUR 7

Dernière balade ; il faudra quitter l'hôtel avant midi.

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

LE PROGRAMME THERMAL (en option)

Les thermes sont à St Sauveur, hameau proche de Luz. Il s'agit de thermes superbement rénovés et modernisés. On y accède en voiture (5 mn) ou par une navette qui part de l'office du tourisme. Cinq séances sont prévues au cours de la semaine.

Attention, les soins sont impossibles le dimanche en juillet et août ; et impossibles le samedi et dimanche en dehors de juillet-août. Donc en fonction de votre date de départ et de ces impossibilités, la chronologie pourra différer de celle annoncée ci-après.

Un accueil et une présentation seront effectués aux thermes au plus tard à 17 h avant la première séance. Le programme précis des soins thermaux de la semaine vous sera remis à ce moment-là. Tél. 05.62.92.81.58.

Deux options des programmes sont possibles : Dans les deux options, en plus de ces soins, l'accès libre aux installations thermales de Luz St Sauveur est inclus : piscine, hammam, sauna, bain bouillonnant...

Option Classique :

Jour 2 : Hydro massage d'eau thermale, parcours hydrotonic, balnéothérapie.

Jour 3 : Massage hydrojet avec enveloppement d'huiles essentielles relaxantes, balnéothérapie, stretching.

Jour 4 : Hydro massage tonique d'eau thermale, balnéothérapie.

Jour 5 : Massage AMMA (massage assis pour libérer les contractures dorsales et cervicales) ; parcours hydrotonic d'eau thermale ; piscine jacuzzi sauna hammam.

Jour 6 : Soin Oriental (Gommage du corps au sable et savon noir ; douche pression thermale, modelage hydratant) ; piscine jacuzzi sauna hammam.

Option séjour Nirvanesque :

Jour 2 : le soin du corps "cocktail cosmétique"

- Un soin givré préparé au shaker aux huiles essentielles parfumées de votre choix : Pina Colada, Mojito ou Tequila Sunrise.

- Gommage + massage hydratant : un pur moment de plaisir pour être de suite la tête et le corps dans les montagnes.

Jour 4 : un soin visage anti-âge effet lifting et bonne mine garanti pour ressentir déjà tout l'effet vacances dans les Pyrénées.

Jour 6 : Massage Nirvanesque : modelage relaxant de l'ensemble du corps sans oublier le visage pour lâcher toutes tensions intérieures et apporter calme et bien être.

■ INFOS PRATIQUES

DATES DE PROGRAMMATION

À votre convenance entre le 01 juin et le 15 septembre.

RENDEZ-VOUS

À l'hôtel à Luz Sain Sauveur entre 17h et 19h.

FIN DU SÉJOUR

Fin de programme avant 12h.

ACCÈS AU LIEU DE RV

En voiture : prendre la direction de Lourdes, continuer au sud vers Argelès-Gazost par R.N.21. Continuer sur RD 921 de Pierrefitte à Luz St Sauveur. Carte Michelin N 85.

En train : de Paris, Bordeaux ou Toulouse prendre le train jusqu'à la gare de Lourdes, puis navette SNCF jusqu'à Luz Saint Sauveur.

En avion : l'aéroport le plus proche est celui de Tarbes-Ossun-Lourdes. De l'aéroport, prendre un taxi jusqu'à la gare SNCF de Lourdes, puis voir accès train ci-dessus.

PARKING

Vous pouvez laisser votre voiture au parking de l'hôtel.

DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)

1

NIVEAU

De 4 à 6h avec dénivelé moyen de 500m. Une dizaine de randonnées de niveau modulable sont décrites.

PORTAGE

Vous ne porterez que vos affaires de la journée.

HÉBERGEMENT

Hôtel ** accueillant au centre historique de Luz Saint Sauveur en demi-pension.

REPAS

Les repas de midi ne sont pas compris dans le tarif. Vous pouvez vous-même confectionner vos pique-niques ou bien les commander la veille pour le lendemain auprès des hébergements (paiement sur place).

ORGANISATION

Votre véhicule personnel est nécessaire pour les déplacements vers les randonnées et les thermes (si vous choisissez l'option « Thermes »).

L'hôtel est à 2 kms des thermes, il y a une navette toutes les demi-heures au départ de l'Office de Tourisme.

LE PRIX COMPREND

6 nuits en demi-pension en hôtel**, un carnet de voyage avec topoguide et 2 cartes IGN.

LE PRIX NE COMPREND PAS

Les repas de midi, les boissons, les transferts, les frais d'inscription et l'assurance. L'accès à l'espace balnéo n'est inclus que si vous prenez l'option thermes (classique ou nirvanesque).

FORMALITES_FT

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

CONTENUPOCHETTE VOYAGE

Dans le mois précédent le départ et après réception du solde de votre séjour, nous vous enverrons une pochette voyage comprenant tous les documents nécessaires à la réalisation de votre randonnée : une fiche pratique détaillant le déroulement de votre séjour (horaires de rendez-vous, transferts, contacts et adresses des hébergements...) un topoguide détaillant votre itinéraire et le plus souvent complété d'informations culturelles, naturalistes etc., cartes (parfois intégrées au topoguide), ainsi que les documents contractuels (facture, contrat d'assurance) et des étiquettes pour vos bagages. Sur certains séjours ou à certaines périodes, nous pouvons être contraints d'expédier votre pochette à l'hébergement du premier jour ; nous vous en informerons aussi tôt que possible.

CHAMP SUPP. INFOS SÉJOUR

En juillet, pensez au festival de théâtre au cœur du Cirque de Gavarnie !

■ 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 VÉTEMENTS

- 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 protège-carte étanche (qui peut aussi servir de pochette étanche pour les documents mentionnés précédemment)
- 1 boussole
- 1 GPS (facultatif)
- 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 (utile si vous souhaitez emporter des salades pour votre pique-nique)
 - 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 vos compagnons de voyage 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")

AUTRES PRÉCISIONS

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

■ EN SAVOIR PLUS...

BIBLIOGRAPHIE

"Le Parc National des Pyrénées". Ed Rando Editions.

SUR LE WEB

http://www.parc-pyrenees.com/francais/cadre_general_decouvrir.htm

ADRESSES UTILES

Office du Tourisme de Luz St Sauveur, Tél. : 05 62 92 81 60

Office du Tourisme d'Argelès-Gazost, Tél. : 05 62 97 00 25

Office du Tourisme de Lourdes, Tél. : 05 62 94 15 64

■ 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 vous 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

■ CONTACTS

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

- consultez notre site sur : 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
- 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

