



LA BALAGUÈRE
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

FICHE TECHNIQUE

Raquettes gourmandes et aqua-détente au pied du Pic du Midi



*Au cœur de la vallée de Campan, dans un petit village près de Bagnères de Bigorre, l'hôtel*** -pour le moins original- de notre amie Maguy vous accueillera dans une ambiance familiale.*

4 jours - 3 nuits - 3 jours de marche

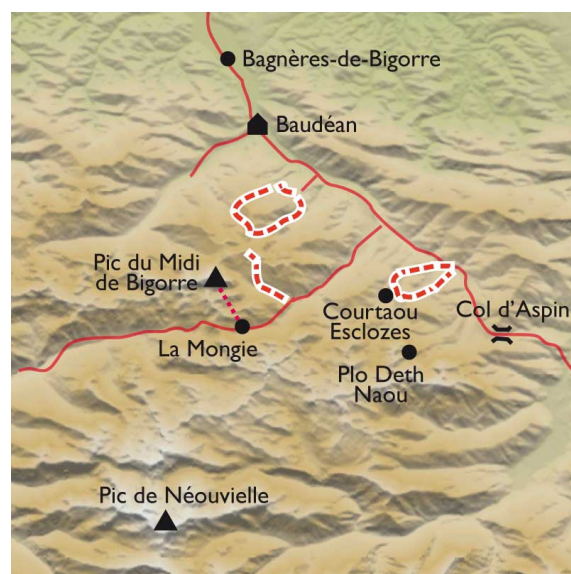
- Départ garanti à partir de 5
- Séjour en étoile
- Sans portage
- Accompagné

Code voyage :
FP4GOUR



Les points forts

- un petit hôtel confortable et accueillant où l'on se sent comme à la maison
- une cuisine très soignée.
- des balades autour du Pic du Midi de Bigorre
- 2 séances thermales



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

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

Maguy vous réglera de repas gourmands, avec bien sûr un dîner en apothéose pour le Réveillon. Les balades en raquettes vous mèneront du Lac de Payolle aux granges éparses du Sarrat de Bon, ou encore dans le vallon d'Artigues au pied de la face pyramidale du Pic du Midi. Chaque soir nous rejoindrons notre hôtel douillet, non sans aller faire quelques détours au remarquables Spa thermal d'Aquensis.

■ PROGRAMME

JOUR 1

Transfert au lac de Payolle, cerné d'épaisses sapinières. Randonnée en lisière de forêt, puis découverte du Courtaou des Esclozes, ancien village de bergers tout de pierre, et les nombreuses granges traditionnelles du Sarrat de Bon.

Temps de marche : 4h. Dénivelé : + 200m / - 200m. Temps transfert : 50 min.

JOUR 2

Balade sur les flancs du Liset de Hount Blaque, vaste point de vue dominant toute la vallée de Campan mais aussi le lointain massif de l'Aneto. Sommet en option pour les plus intrépides. Bain au centre thermal Aquensis, à Bagnères.

Temps de marche : 4h. Dénivelé : + 500m / - 500m. Temps transfert : 30 min.

JOUR 3

Nous remontons le vallon d'Arizes qui s'évase progressivement pour offrir une vue spectaculaire sur une pyramide naturelle de 1200m de haut : la face Est du Pic du Midi de Bigorre couronnée de son observatoire astronomique. Bain au centre thermal Aquensis, à Bagnères. Réveillon gastronomique.

Temps de marche : 4 à 5h. Dénivelé : + 500m / - 500m. Temps transfert : 30 min.

JOUR 4

Dispersion après le petit-déjeuner.

Temps transfert : 25 min.

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.

Les soins thermaux inclus

Pendant 2 jours, accès libre (2 heures par jour) aux installations du superbe centre thermal Aquensis : grande piscine à jets et bulles, col de cygne, sauna, hammam, piscine musicale, bain bouillonnant... D'autres soins (massages, etc.) sont possibles sur place avec supplément.

■ INFOS PRATIQUES

RENDEZ-VOUS

À 9h00 devant la gare SNCF de Lourdes.

FIN DU SÉJOUR

Dispersion à partir de 10h30 à Lourdes.

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

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 "Proxilys 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).

Éventuellement 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 APRES LE SEJOUR :

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

- 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

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

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

- Hôtel*** Le Catala (www.hotel-lecatala.com/), 12 Rue Larrey, 65710 Beaudéan (à 4 Km de Bagnères de Bigorre, direction Campan et La Mongie). Tél : 05 62 91 75 20. Mail : le.catala@wanadoo.fr

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.

DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)

GROUPE LIMITÉ ENVIRON À (PERS.)

15

NIVEAU

Randonnées faciles entre 300 et 500 m de dénivelé et 4 à 5 heures de marche.

PORTAGE

Vous ne porterez que vos affaires de la journée ; vos bagages seront transportés en véhicule par nos soins.

ENCADREMENT

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

HÉBERGEMENT

En chambre double en hôtel*** situé dans un agréable village de montagne. L'accueil et la gentillesse sont la norme de la maison. La décoration des chambres est insolite !

REPAS

Cuisine traditionnelle savoureuse ; excellent dîner pour le réveillon. Nous pique-niquerons le midi.

DÉPLACEMENTS

En fonction des effectifs, les transferts sont effectués en bus, minibus ou taxis.

FORFAIT TOUT COMPRIS EXCEPTÉ

Les boissons en dehors des repas, les frais d'inscription et l'assurance.

FORMALITES

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

PENSEZ-Y

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 VETEMENTS

- 1 chapeau, ou casquette, ou foulard
- 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 1 masque de ski utile en cas de mauvais temps (facultatif)
- 1 paire de gants chauds
- 1 paire de moufles chaudes de rechange à mettre au fond du sac (facultatif)
- des tee-shirts en matière respirante à manches longues (1 tous les 2-3 jours) et 1 ou 2 à manches courtes
- 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 collant chaud ou caleçon long (type "Carline"). Ou bien 1 pantalon de montagne doublé (chaud). Combinaison de ski alpin à proscrire.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type "Goretex" (facultatif)
- des sous-vêtements
- 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. Pour la randonnée proscrire absolument les bottes ou après-skis.
- 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 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)
- des mouchoirs
- du papier toilette
- 1 briquet
- 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
- raquettes
- bâtons
- matériel de sécurité (DVA, pelles, sondes)

AUTRES PRÉCISIONS

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

■ EN SAVOIR PLUS...

INFOSREGION

Le Pic du Midi de Bigorre :

Dominant toute la vallée de Campan (ou du Haut Adour), l'observatoire du Pic du Midi est situé à une altitude de 2876 mètres. L'hiver il est difficile à atteindre et la vie y a toujours été difficile.

Son histoire, qui débute en 1878 avec la pose de la première pierre, est une leçon de courage. C'est aussi une leçon de créativité car les astronomes ont su tirer parti des remarquables qualités du site de bien des façons pour étudier les planètes et, plus tard, pour préparer les missions Apollo. Ils ont aussi invité des géophysiciens, des botanistes et des cosmiciens à y mener des expériences. L'observatoire est devenu un centre de recherches pluridisciplinaires.

C'est par l'astronomie que l'Observatoire du Pic du Midi a acquis sa réputation mondiale, par l'observation de la couronne solaire, la cartographie des surfaces planétaires, la détermination de la période de rotation de Vénus, la préparation de l'alunissage des missions Apollo. L'astronomie est encore à l'heure actuelle le domaine d'investigation scientifique le plus important au Pic du Midi.

Cet Observatoire était à l'origine une station météorologique, et, au cours des ans, il a été un lieu de recherches dans bien d'autres domaines scientifiques, le magnétisme terrestre, la physique atmosphérique, la sismologie, la radioactivité naturelle, la glaciologie, les rayons cosmiques et, dans une moindre mesure, la radioactivité artificielle, la physiologie et la recherche médicale.

La vie quotidienne au sommet du Pic était vraiment dure, à cause de l'altitude et de l'isolement. Dans les années trente, un géophysicien du Pic, Hubert Garrigue, avait coutume de dire qu'il vivait à six ou huit heures à pied de la France. La mise en service du téléphérique en 1952 transforma complètement la vie quotidienne au sommet. Avant, il fallait une profonde motivation pour y vivre en permanence, aux dépens de la vie de famille et souvent de la santé. Le chauffage et les locaux d'habitation étaient insuffisants, leur ventilation inadéquate, provoquant des bronchites chroniques. La nourriture, à base de conserves et de viande salée, était une autre cause de mauvaise santé.

Bien évidemment tout ceci a bien changé. Le Pic a récemment été ouvert aux visiteurs, et nombreux furent ceux qui vinrent observer l'éclipse solaire en 1999.

Thermes, science et randonnée :

C'est au XIX^e. siècle que Bagnères de Bigorre atteint le sommet de sa célébrité ; l'Europe de la Belle Epoque y envoie ses oisifs et ses mondains en plus de ses souffrants : plus de vingt mille touristes chaque année, plus de cinquante sources exploitées en quatorze établissements, et ses Grands Thermes sont les plus vastes des Pyrénées. Bagnères vit alors au rythme trépidant des distractions mondaines: théâtre, bals, salons littéraires, concerts, réceptions grandioses... mais aussi, promenades sur les hauteurs de la ville, expériences et recherches scientifiques. Cette vie est si intense qu'on gratifia la ville du surnom "d'Athènes des Pyrénées".

Cette époque est aussi celle de la naissance de la randonnée dans la vallée ; le curiste et le mondain aimaient aussi se dépayser et partir à l'aventure vers les cimes. La majorité cependant se contentait de promenades aux alentours de Bagnères. En 1854 apparaissent aussi les guides de montagne, des montagnards pauvres, obligés de passer un examen et au port de la plaque et de l'uniforme. En 1903, des promenades comme le Bédât et le Monné sont au tarif du Club alpin français de Bagnères. Dès la guerre de 14-18 et la fin de la "Belle Epoque", cette profession disparaît rapidement devant un thermalisme en baisse sensible et l'apparition d'un tourisme moins mondain et moins fortuné.

CARTOGRAPHIE

- Carte au 1/25 000^{ème}. « Bagnères de Bigorre. Pic du Midi de Bigorre » IGN, TOP 25 1747ET.
- Carte au 1/50 000^{ème}. « Bigorre ». (Pyrénées, carte n° 4) ; Rando Editions.

BIBLIOGRAPHIE

- Le grand guide des Pyrénées, éditions Milan Georges BUISAN.
- Des Cabanes et des Hommes Editeur : Cairn- Georges BUISAN.
- Hier en Vallée de Campan de Georges Buisan - Ed. Cairn
- Le Pic du Midi d'un siècle à un autre, Editions Loubatières, 1998. BRUNET (Jean-Pierre), MORMONE (Jean-Michel) et VAISSIERE (Franck),
- Jean-Christophe SANCHEZ. Le Pic du Midi de Bigorre et son observatoire.

SUR LE WEB

- <http://www.pyrenees-decouvertes.com>
- <http://www.picdumidi.com>
- <http://www.campan-pyrenees.com>
- <http://www.bagneresdebigorre-lamongie.com>

ADRESSES UTILES

- Office de Tourisme du Grand Tourmalet : 3, allées Tournefort. BP 226. 65202 BAGNERES DE BIGORRE. Tél. +33 (0)5 62 95 50 71. Mail : info@grand-tourmalet.com



CHAQUE PAS NOUS RAPPROCHE

