



Rando Balnéo à Cauterets, entre lacs et cascades

FRANCE - PYRÉNÉES



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!



7 jours, 6 nuits / 5
jours de randonnée



5 à 14 personnes



En étoile



★★★



Hôtel



Code : 1450

LES POINTS FORTS :

- La découverte en douceur dans un paysage pourtant montagnard
- De superbes lacs et cascades au coeur du Parc National des Pyrénées
- Le confort et la convivialité de notre hôtel 3*



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : LOURDES-CAUTERET


Accueil à la gare de Lourdes pour 16h.
Transfert à votre hôtel. Installation et présentation du séjour.

JOUR 2 : CAUTERETS ET LE TULMUTE DES CASCADES

Nous partons 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.

Option balnéo.

 10.5km, 4h de marche, +420m/-420m de dénivelée

JOUR 3 : VALLEE DU LUTOUR

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

 9.4km, 4h30 de marche, +420m/-420m de dénivelée

JOUR 4 : LAC DE GAUBE


Ce lac mythique a été la destination phare des touristes de la Belle Epoque. Il 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. Nous sommes ravis par ses flots bleus et purs, et les odeurs des pinèdes que nous traversons.

Option balnéo.

 4h30 de randonnée en boucle, 9,4 km, +/-440m de dénivelé

JOUR 5 : VALLEE DU MARCADAU

Après un passage par le spectaculaire Pont d'Espagne et ses flots rugissants, nous remontons 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.

 10,8km, 4h de marche +350m/-350m de dénivelée

JOUR 6 : VALLEE DU LYS

En partant du village, nous montons 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, +/- 510m de dénivelé

JOUR 7 : CAUTERETS - LOURDES

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

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

ARRIVÉE LA VEILLE OU PROLONGER VOTRE SÉJOUR :

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 3* suivants à 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

Si vous souhaitez prolonger votre séjour à Cauterets :

Tarif pour une nuit supplémentaire en demi-pension en chambre à 2 lits : 85 € par personne, (105€ en juillet/août), et en chambre individuelle : 75 € par personne (95€ en juillet/août)

Tarifs donnés à titre indicatif, pouvant être réajustés en fonction des disponibilités du moment, et des types de chambre proposés. Nous vous recommandons donc de nous communiquer au plus tôt vos demandes de nuits supplémentaires.

FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

➤ MARCHEUR RÉGULIER

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.

4 à 5h de marche, dénivelé de +/- 350 à 510m.



NIVEAU TECHNIQUE :

Etapas sur sentier tracé et entretenu en montagne, mais en règle générale aucune technique ni difficulté sur le circuit.

ENCADREMENT :

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

HÉBERGEMENT :

En hôtel 3*, 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.

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre de 2 personnes sauf si vous demandez le supplément chambre individuelle.

RESTAURATION :

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 leurs soins. Le chef élabore tous les plats dans les ateliers du restaurant.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous portez uniquement vos affaires de la journée.

TRANSFERTS :

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.

GROUPE :

De 4 à 8 personnes

RENDEZ-VOUS :

Le dimanche en gare de Lourdes à 16h30.

DISPERSION :

Le samedi suivant en gare de Lourdes vers 10h.

**MOYENS D'ACCÈS :****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 les routes nationales.

**EN TRAIN**

TGV, train ou train de nuit pour Lourdes, depuis Paris via Bordeaux ou depuis Lyon via Toulouse. Tél SNCF : 36 35. www.sncf-connect.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). 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).

www.pau.aeroport.fr



DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Pour plus de détails concernant les Privilèges Chemins du Sud, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : www.cheminsdusud.com/remises-privileges

Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -5%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

Remise FFRandonnée – remise -5%

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

Remise Salons – remise -5%

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

Remise Groupes constitués – remise -8% à -18%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.

NOTRE PRIX 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.

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'option Balnéo
- L'assurance annulation et/ou assistance
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription éventuels
- Le supplément chambre individuelle
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"

FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.



EN OPTION :

➤ OPTION BALNEO : +175€/personne

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 débloquent les tensions.

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

➤ Supplément chambre individuelle sous réserve de disponibilité : 220€ (250€ pour les départs en juillet et août)



ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.

✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).

Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter également le poids à 10-12kg, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitons également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.



VÊTEMENTS :

VETEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

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, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.



MATÉRIEL :

MATERIEL :

POUR LE PIQUE-NIQUE

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

AUTRES

- ✓ 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 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (facultatif, selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 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 (facultatif)

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 (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à écharde (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.



FORMALITÉS

FORMALITÉS :

Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

SANTÉ :

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

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du dossier (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).
- Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du dossier.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du dossier.

Textes complets des assurances envoyés systématiquement avec nos emails de paiement l'acompte, et consultables lors de votre réservation en ligne (Document d'Information sur le Produit d'Assurance).

AUTRES INFORMATIONS :

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.



NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h
En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 22/02/2024