

## **Pyrénées : Rando et balnéo à Luchon**

*Randonnée Liberté*

*7 jours, 6 nuits*

*6 jours de marche*

Le Pays de Luchon vous ouvre en grand les portes des Pyrénées : paysages uniques, vallées attrayantes, pays d'eaux et pastoralisme. Voici un séjour en étoile mêlant à la fois sport-nature et bien-être.

Chaque matin, vous partirez à la découverte de trésors architecturaux mis en valeur dans des villages de moyenne montagne avec des rencontres insolites.

Dans l'après midi, vous rejoindrez les centres de remise en forme pour profiter des bienfaits des eaux thermales, déjà célébrées à l'époque romaine.

## Programme

### Jour 1 : Début de séjour à Luchon

Installation à votre hôtel, à Bagnères-de-Luchon, station thermale. Possibilité de visiter le village ou d'effectuer une petite randonnée.

### Découverte du centre-ville de Luchon

En fonction du jour et de votre heure d'arrivée, balade de découverte de l'architecture de la ville, et ses célèbres hôtels particuliers remontant à l'époque de Napoléon III, ou visites culturelles libres des musées et du marché de Luchon.

Distance : 2,5km, durée : 2h00.

### Jour 2 : La vallée de la Pique et la tour de Castel Vielh

Une mise en jambe toute en douceur dans la vallée de la Pique, jusqu'à la Tour de Castel Vielh. En utilisant des sentiers de promenade de proximité, en forêt, vous partirez à la découverte d'un patrimoine du passé. Pour les plus sportifs, option d'effectuer une boucle pédestre à la découverte d'une somptueuse cascade.

Distance : 7km, durée : 3h30, dénivelé plus : +230m, dénivelé moins : -230m.

### Jour 3 : Le village de Cazarilh, belvédère sur la vallée de Luchon

Promenade de piémont jusqu'au village de Cazarilh-Laspènes, présentant une identité remarquable de par sa configuration et la richesse architecturale de son église. Vous pourrez poursuivre jusqu'au hameau de Trébons, puis de Saccourvielle, avant de revenir sur Luchon.

Distance : 6km, durée : 2h30, dénivelé plus : +270m, dénivelé moins : -270m.

### Jour 4 : Les Granges de Gourron

La vie pastorale a toujours représenté une des activités principales des gens de la montagne. Ainsi, vous serez dépaysé par cette randonnée en estives jusqu'aux granges de Gourron, marquée d'un pastoralisme toujours présent. Une fois arrivé, le silence des lieux et la pureté des paysages procurent de grands moments d'émotions.

Distance : 8km, durée : 3h45, dénivelé plus : +400m, dénivelé moins : -400m.

### Jour 5 : D'Artigue à Luchon

Au départ d'Artigue, vous emprunterez le célèbre GR10 en direction de la vallée de Luchon, à travers des paysages du piémont pyrénéen et les villages caractéristiques de Sode et Juzet. Vous découvrirez les trésors cachés des constructions de montagne avec des maisons centenaires recroquevillées autour de leur église romane.

Distance : 8km, durée : 2h45, dénivelé plus : +20m, dénivelé moins : -580m.

### Jour 6 : Vers Superbagnères

La ville de Luchon, déjà célèbre du temps des Romains pour ses eaux thermales, fut également pionnière en matière de sport d'hiver. La construction du Grand Hôtel et de la Crémaillère reliant Luchon à Superbagnères débute en 1911.

Ainsi, c'est à la fois l'ancienne voie de la Crémaillère et le célèbre GR10 qui vous permettront de découvrir les contreforts de la forêt conduisant aux estives de Superbagnères.

Distance : 7km, durée : 3h30, dénivelé plus : +600m, dénivelé moins : -600m.

### Jour 7 : Fin de séjour à Luchon

Votre séjour s'achève à votre hôtel à Bagnères-de-Luchon, en fin de matinée.

## Quelques précisions

### **Niveau**

Facile. Randonnées sur bons sentiers balisés.

### **Prix**

- Du 29/04/2006 au 30/06/2006 : En Chambre de deux 580 €, En Chambre single 735 €
- Du 01/07/2006 au 31/08/2006 : En Chambre de deux 625 €, En Chambre single 780 €
- Du 01/09/2006 au 31/10/2006 : En Chambre de deux 580 €, En Chambre single 735 €

**Le prix comprend** : L'hébergement en demi-pension, le transfert du J5, le dossier de voyage avec cartes IGN et topo-guide, un programme de 5 jours en centre de remise en forme.

**Le prix ne comprend pas** : Les boissons, les assurances, les visites de sites, les pique-niques.

### **Encadrement**

Randonnée en liberté sans encadrement.

### **Portage**

Durant la randonnée, portage uniquement de vos affaires personnelles pour la journée de marche (pique-nique, eau ...).

### **Hébergement/nourriture**

#### **Hébergement**

En hôtel, en chambre de deux, avec douche et wc dans la chambre. Chambre individuelle à la demande.

#### **Nourriture**

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture)
- Repas du soir à base très souvent de spécialités locales, incluant une entrée, un plat et un dessert.
- Pique-niques non inclus. Achat sur place possible.
- Boissons non comprises.

### **Début/fin**

Début : A votre hôtel à Bagnières-de-Luchon, selon votre heure d'arrivée.

Fin : A votre hôtel à Bagnières-de-Luchon, selon votre heure de départ.

### **Organisation**

Nous nous chargeons des réservations de vos différents hébergements sur le circuit, de votre transfert du jour 5, de Luchon à Artigue, de l'organisation et de la mise en place de votre programme de remise en forme de 5 jours; nous vous fournissons un dossier complet avec cartes et topos détaillés. De plus, durant votre randonnée notre équipe d'assistance pourra également répondre à toutes vos questions et vous apporter si nécessaire les conseils utiles au bon déroulement de votre séjour.

Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

### **Votre programme de Remise en Forme :**

Les centres de Remise en Forme Vitaline et Sourcéa se situent aux Thermes de Luchon :

- Espace Vitaline : constitué d'un Vaporarium, bain de vapeur naturel, en galeries souterraines unique en Europe, d'une longueur de 160m. Filtrant à travers les parois, l'eau thermale crée une chaleur à la fois douce et humide à 100%; piscine de détente à 32°C, bassin à fond plat de 1,20m de profondeur; fauteuils de relaxation.
- Espace Sourcéa : Hamman, piscine à jets et rendez-vous « Bien être ».

En fonction de vos dates de réservation et de votre jour d'arrivée à Luchon, nous vous confirmerons le rendez-vous à l'accueil des Thermes de Luchon Forme et Bien-Etre, qui vous remettra le planning de votre programme, jour par jour.

### **Contenu de votre programme de 5 jours Remise en Forme :**

#### **A l'Espace Vitaline :**

- Accès à l'Espace Vaporarium
- 1 Douche au jet manuelle
- 1 bain hydromassant

#### **A l'Espace Sourcéa :**

- 1 rendez-vous Découverte "Bien-Etre" : Hammam + piscine à jets-streams - application de boue cervicale - aérobain aux huiles essentielles
- 1 rendez-vous Découverte "Bien-Etre" : Hammam + piscine à jets-streams - application de boue cervicale - douche au jet manuelle

Possibilité de recevoir, hors séjour, des soins supplémentaires, renseignements auprès de l'équipe du centre de Remise en Forme.

Luchon Forme et Bien-Etre

Les Thermes

31110 Luchon

Equipe Forme et Bien Etre de Vitaline :

tel : 0561792297 - bien-etre@luchon.com - www.thermes-luchon.fr

#### **Ouverture du centre :**

De 15h30 à 20h00, du 3 juillet au 3 septembre.

De 15h30 à 19h00, en dehors de la période ci-dessus.

### **Dates**

du 30 avril au 29 octobre 2006. Inscription à partir de 2 personnes.

### **Nombre de participants**

A partir de 2 personnes

### **Accès**

Aéroport de Lourdes-Tarbes, Aéroport de Pau-Pyrénées,

Aéroport de Toulouse-Blagnac, gare de Montréjeau puis bus jusqu'à Luchon.

### **Bibliographie**

#### **Ouvrages généraux – tourisme – gastronomie**

- Guide vert Pyrénées Aquitaine, éd. Michelin
- Guide Bleu, éd. Hachette

### **Géographie – nature**

- Bigorre et Quatre Vallées, Ed SNERD, 1981, Le Nail et Joulet
- Les Pyrénées, 3ème ed. 1973, PUF collection : Que sais-je ?
- Les Pyrénées, de la montagne à l'homme, Privat

### **Infos pratiques**

Météo locale : 0892680231 (Luchonnais)

Gendarmerie de Haute Montagne tel : 0562924141

Comité Départemental du Tourisme (Haute Garonne), 14, rue Bayard, BP 845; tel : 0561994400; Fax 0561994419 ;  
www.cdt-haute-garonne.fr

Office du Tourisme de Luchon, tel : 0561792121; www.luchon.com; Email: luchon@luchon.com

### **ACCES :**

#### **- Par avion :**

Aéroports : Aéroport de Lourdes-Tarbes (35km) ; tel : 0562329222

Aéroport de Pau-Pyrénées (70km); tel : 0559333300

Aéroport de Toulouse-Blagnac (200km) ; tel : 0561424400 - relié à la gare SNCF de Toulouse Matabiau par navette toutes les 20mn.

#### **- Par le train :**

Nombreux trains TER au départ de la gare de Toulouse Matabiau ; ligne Toulouse-Montréjeau, puis Montréjeau-Luchon en autobus SNCF, départ devant la gare de Montréjeau (trajet d'1h environ entre Montréjeau et Luchon)

Suivant la période de votre départ, renseignements en gare de Luchon, tel : 0561790336.

Renseignements : 08.92.35.35.35, appel direct, poste 9, www.ter-sncf.com, www.voyages-sncf.com, ou ligne directe 3635 (horaires, billets, services) par téléphone.

Gare de Lourdes : tel : 0562425562

#### **- Par la route :**

Situation : Paris 825km, via Limoges, Toulouse, Saint Gaudens ; Lyon 663km, via Marseille, Narbonne, Toulouse, Saint Gaudens ; Marseille 520km ; Bordeaux 314km, via Agen, Auch ; Toulouse 140km, via Montréjeau.

### **PARKING VEHICULE :**

Le centre ville de Luchon est une zone à parcmètre ; néanmoins plusieurs lieux peuvent accueillir des voitures en stationnement gratuit. Eventuellement, récupérer un plan bien réaliser à l'Office du Tourisme, Allées d'Etigny, ou bien contacter la police municipale, si votre hébergement n'a pas de parking.

- Parkings gratuits et non gardés : Autour du Casino, Place Richelieu ; parking autour du Téléporté (Télécabine) ; parking Léo Lagrange, derrière la place des Comminges.

### **A emporter dans vos bagages**

#### **Votre bagage**

Dans la mesure du possible nous vous conseillons de prévoir un bagage suiveur avec cadenas, facilement transportable (roulettes) pour vos déplacements avant et après le séjour (gare, aéroport).

Pour les randonnées itinérantes en montagne de type GR20, lorsque le transport de bagages est prévu par animaux de bât prévoir un sac de voyage solide pouvant être accroché sur des mulets car les valises sont interdites. En cas de doute consultez-nous.

Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac à 10kg-12kg avec un seul bagage suiveur par personne.

### **Le sac à dos**

La taille du sac est très importante elle peut varier en fonction du type de séjour.

Pour une randonnée dite sans portage : 30L minimum

Pour une randonnée avec portage allégé ou partiel : 50L minimum

Pour une randonnée avec portage : 60L minimum

### **Le fond de sac**

Quelque soit le séjour effectué vous devrez toujours emporter avec vous un vêtement de pluie, le pique-nique, une gourde d'eau ainsi qu'une petite trousse de secours et vos objets personnels, appareil photo, chapeaux, jumelles, ...

### **Les chaussures**

Les chaussures dépendront du séjour sur lequel vous partirez, c'est l'un des éléments les plus importants. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable.

Pour les petites randonnées nous vous recommandons des chaussures de marche souples de type trekking avec une bonne semelle et un bon contrefort.

Pour les randonnées en montagne de plus de 4h, prévoir des chaussures à tige haute, avec une semelle assez rigide. Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite car vos pieds auront tendance à gonfler.

Pour les séjours spécifiques comme le vélo ou les multi-activités prévoir des chaussures de sport à semelle crantée (type multisport) qui permettent de marcher et de faire du VTT dans de bonnes conditions.

### **Les vêtements**

- Une veste coupe-vent imperméable
- Un gros pull ou une veste polaire
- Un pantalon confortable pour la marche
- Un short, des tee-shirts..., ainsi que des sous-vêtements respirants
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un maillot de bain et une serviette
- Pour le début et fin de saison prévoir des gants fins et un bonnet pour les randonnées en altitude de type GR20.

### **Pour le couchage**

- Un sac de couchage de bonne qualité est essentiel pour tous les séjours impliquant des nuits en gîte d'étape, en refuge ou sous tente.

Une fermeture éclair sur le côté est préférable pour faciliter la ventilation lors des nuits les plus chaudes. Un recouvrement de coton ou d'ouatine s'ajoute à la chaleur et au confort d'un sac et l'empêche de devenir excessivement sale.

Pour les nuits en bivouac nous vous fournissons le matériel nécessaire (tente, tapis de sol), si vous possédez un matelas gonflable de type thermarest nous vous conseillons de l'emporter.

- Des boules quies
- Un sac à viande (sac cousu)

### **Pour le pique-nique**

- Une boîte hermétique en plastique (0,5L) pour transporter les salades éventuelles des pique-niques.
- Couverts (fourchette, couteau pliant)
- Gourde d'un litre minimum

### **Petit matériel**

- Une paire de tennis style jogging, ou de sandalettes pour le soir
- Une paire de bâtons télescopiques
- Lunettes et crème solaire
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo...
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale pour les séjours en refuge et gîte
- Du papier hygiénique pour les randonnées en refuge et sous tente
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, Compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos... une couverture de survie

### **A votre service**

Toute l'équipe de Tour Aventure est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, alors n'hésitez pas à nous contacter : nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.