

## **Pyrénées : Escapade rando et balnéo en Luchonnais**

*Multiactivités*

*3 jours, 2 nuits*

*2 journées de marche*

Au coeur des Pyrénées Centrales, dans le Luchonnais, nous vous proposons un week-end de détente et de randonnée dans un cadre merveilleux, au pied des sommets de plus de 3000m tels que l'Aneto.

Profitez des eaux bienfaitantes des célèbres thermes de Luchon au retour de vos randonnées.

Vous arpenterez les chemins de la vallée, sur les traces des bergers et des paysans, entre forêts et prés.

De retour de vos activités, vous trouverez de bons plats du pays concoctés par Élodie, et profiterez de l'accueil de vos hôtes dans une maison traditionnelle du 18<sup>ème</sup> siècle.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : [info@tour-aventure.com](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://www.tour-aventure.com)

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

## Programme

### Jour 1 : Début de séjour escapade rando et balnéo en Luchonnais

Arrivée sur votre lieu d'hébergement, à Juzet de Luchon : installation. Nuit et repas aux chambres d'hôtes.

### Jour 2 : Soulane du Médan

A deux pas de Luchon, sympathique boucle permettant de découvrir la cascade de Juzet, le village de Sode et toute la soulane du Médan avec ses granges à l'abandon. 3h de marche. Dénivelé +230m. Au retour de votre randonnée, vous vous rendez au centre de remise en forme pour votre première séance de relaxation.

### Jour 3 : Fontaine de Saunères

Ce bel itinéraire, en grande partie sur le GR 10, vous conduira à la cabane de Saunères où le point de vue plongeant sur la ville de Luchon est étonnant. Vous découvrirez le magnifique village pastoral d'Artigue, un des plus hauts de la Haute Garonne. 3h30 de marche. Dénivelé +440m. En fin d'après-midi, deuxième séance de remise en forme. Fin de séjour en fin d'après-midi.

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.

### Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : [info@tour-aventure.com](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://www.tour-aventure.com)

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

## Quelques précisions

### Niveau

Randonnées de 2h30 à 3h30 de niveau facile. Enfants à partir de 12 ans.

### Prix

- Du 01/01/2008 au 31/12/2008 : Prix / personne 175 €

### Suppléments/réductions :

- Réduction séjour sans balnéo : 55 €/pers.
- Supplément chambre individuelle : 30 €/pers.

### Le prix comprend :

L'hébergement en demi-pension, le topo-guide, deux entrées à l'espace de remise en forme de Luchon.

### Le prix ne comprend pas :

Les boissons, les assurances, les piques-niques, les visites de sites.

### Encadrement

Randonnées en liberté sans encadrement. Nous vous fournissons un topo-guide détaillé.

### Portage

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

### Hébergement/nourriture

#### Hébergement

En chambre de deux, trois ou quatre en fonction de vos demandes et des disponibilités en chambre d'hôtes, avec douche et wc dans la chambre.

#### Nourriture

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture)
- Repas du soir à base 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 : Le jour 1 à Juzet de Luchon (31), selon votre heure d'arrivée.

Fin : Le jour 3, en fin d'après-midi, à Juzet de Luchon (31).

### Organisation

Nous nous chargeons de toute l'organisation en partenariat avec une structure locale : réservations de vos différents hébergements sur le circuit. Nous vous fournissons un topoguide détaillé avec cartes. 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.

### Dates

#### Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

Départ à la demande de début Avril à mi-Novembre. Inscription à partir de 2 personnes.

### **Nombre de participants**

A partir de 2 personnes

### **Accès**

Autoroute A 64, Sortie Montréjeau-Luchon, ou gare routière de Luchon (possibilité de vous récupérer). Voiture personnelle souhaitable.

### **Bibliographie**

#### **Ouvrages généraux – tourisme**

- Parc National des Pyrénées  
59 route de Pau, 65000 Tarbes, tel 0562443660  
site Web : [www.parc-pyrenées.com](http://www.parc-pyrenées.com)
- Bigorre et Quatre vallées, éd. SNERD, 1981, JF Le Nail et JFJoulet
- Les Quatre vallées, éd. Milan, Docteur Sarramon
- Guide vert Pyrénées Aquitaine, éd. Michelin
- Guide Bleu, éd. Hachette

#### **Géographie–nature**

- Gîtes et refuges, Rando Editions, A. et S. Mouraret
- Les Pyrénées, 3ème éd. 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](http://www.cdt-haute-garonne.fr)

Office du Tourisme de Luchon, tel : 0561792121; [www.luchon.com](http://www.luchon.com); Email: [luchon@luchon.com](mailto:luchon@luchon.com)

Luchon Forme et Bien-Etre, Les Thermes 31110 Luchon.

Centre de remise en forme :

Equipe Forme et Bien-Etre de Vitaline : tel : 0561792297; [bien-etre@luchon.com](mailto:bien-etre@luchon.com); [www.thermes-luchon.fr](http://www.thermes-luchon.fr)

Ouverture du centre : De 15h30 à 20H du 5 juillet au 5 septembre et l'hiver. Et de 15h30 à 19h hors de ces périodes .

#### **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](http://www.ter-sncf.com), [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com), ou ligne directe

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : [info@tour-aventure.com](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://www.tour-aventure.com)

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

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. Une fois à Luchon, prendre en direction de Juzet de Luchon : les chambres d'hôtes sont au centre du village.

## **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

#### Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

- 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 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

#### **Pour la balnéo**

Un maillot de bain (slip de bain obligatoire pour les hommes), un bonnet de bain est obligatoire. (Prêt de serviette et peignoir de bain, ainsi que de sandales (selon les soins) par les Thermes.)

#### **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.

#### Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83