



## FRANCE | Raquettes et balnéo à midi, ça tombe à pic

6 jours / 5 nuits

Randonnée (niveau modéré)



**Circuit en regroupement avec des agences partenaires. Ce circuit n'est pas exclusivement réservé aux voyageurs solos.**

*Découvrez le massif Pyrénéen en douceur avec ce séjour raquettes et bien être. Forêts enneigées, cascades et lacs gelés seront au rendez-vous lors de vos randonnées quotidiennes avec en toile de fond le fameux Pic du midi de Bigorre. Loin des foules, vous évoluerez dans des vallées paisibles encore méconnues et préservées. Vous logerez dans un hôtel 3 étoiles au style familial et chaleureux avec une vue époustouflante sur les sommets enneigés. Le soir, vous pourrez vous détendre et reprendre des forces au centre de balnéothérapie. Un séjour équilibré et relaxant !*



## POINTS FORTS

- Un hôtel tout confort et chaleureux
- Un séjour équilibré entre randonnées et balnéo
- La découverte de la gastronomie locale
- Une grande diversité de paysages : forêts, lacs, rivière, sommets, plaines enneigées

## ITINERAIRE

### JOUR 1 : BAGNERES DE BIGORRE

Vous aurez rendez-vous en gare de Bagnères de Bigorre à 16h. Après un court transfert jusqu'à votre hôtel, vous pourrez profiter d'un petit apéritif de bienvenue. Un moment idéal pour faire connaissance avec les autres randonneurs et connaître l'organisation de la semaine. Vous pourrez ensuite, si vous le souhaitez, profiter d'une première séance de remise en forme.

**Repas compris :** Dîner

**Hébergement :** Hôtel

### JOUR 2 : VALLEE DE LA GAOUBE

Après le petit-déjeuner, vous partirez tranquillement en direction du domaine de la Payolle découvrir la vallée de la Gaube. Vous évoluerez au beau milieu d'une forêt de pins puis longerez les crêtes pour admirer de splendides points de vue sur la vallée. Votre accompagnateur sera aussi ravi de partager ses connaissances sur la faune et la flore sauvage de cette réserve naturelle.

**Repas compris :** Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

**Marche :** 4h30 (dénivelés : + 450m - 450m)

**Hébergement :** Hôtel

### JOUR 3 : TRAMEZAYGUES

Lors de cette journée, vous randonnerez au pied du somptueux pic du Midi de Bigorre. Ses falaises de plusieurs centaines de mètres vous intimideront. Vous poursuivrez votre balade dans la vallée de Tramezaygues et ses petites cabanes de bergers, refuges indispensables pour la vie pastorale. Une journée mémorable qui se clôturera par une agréable séance de remise en forme au centre Aquensis.

**Repas compris :** Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

**Marche :** 5h30 (dénivelés : + 450m - 450m)

**Hébergement :** Hôtel

### JOUR 4 : LA FORET DU DIFFÉREND

Aujourd'hui, votre randonnée vous conduira à travers la paisible forêt du différend qui surplombe le lac de Payolle. Vous serez alors au cœur de l'une des plus belles sapinières des Pyrénées avec, en toile de fond, les sommets enneigés du col d'Aspin. Une vue à couper le souffle ! Vous remonterez ensuite le bucolique ruisseau d'Artigou qui alimente le lac de Payolle.

**Repas compris :** Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

**Marche :** 5h30 (dénivelés : + 450m - 450m)

**Hébergement :** Hôtel

### JOUR 5 : HOUNT BLANQUE

Votre escapade de la journée vous fera passer par le Hount Blanque et son belvédère qui offre une vue imprenable sur toute la vallée de Campan et le pic du midi de Bigorre. Un retour agréable et



sauvage vous attendra avant de finir cette belle journée par un moment détente à l'espace bien être de votre hôtel.

**Repas compris :** Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

**Marche :** 5h (dénivelés : + 450m - 450m)

**Hébergement :** Hôtel\*\*\*

#### **JOUR 6 : FORÊT DE BEYREDE**

Pour terminer cette semaine de randonnée à raquettes, vous partirez en direction du col de Beyrède en passant par la forêt du même nom. Cette forêt très bien conservée abrite une faune et une flore endémiques de la région, que votre guide sera ravi de vous présenter. Ouvrez bien les yeux, peut être aurez-vous la chance de voir gambader quelques marmottes ! Retour à votre hôtel dans l'après-midi. Dispersion vers 16 h en gare de Bagnères de Bigorre.

**Repas compris :** Petit déjeuner - Déjeuner- Dîner

**Marche :** 5h00 (dénivelés : +450m, -450m)

**Hébergement :** Hôtel\*\*\*

#### **BIEN-ETRE / BALNEOTHERAPIE**

**Vous aurez à votre disposition 3 entrées (le jour 1, le jour 3 et le jour 5) au centre Aquensis de Bagnères de Bigorre.**

Vous pourrez profiter des eaux thermales riches en oligo-élément qui possèdent des vertus antalgiques, décontractantes et relaxantes, idéales après les sorties en raquettes. Vous apprécierez les cabines de massages, de balnéo, les soins du corps, ou encore le hammam et le sauna.

Jour 1 : Accès de 2h à l'espace de détente

Jour 3 : Accès de 2h à l'espace de détente

Jour 5 : Accès de 2 h à l'espace détente.

Si vous ne souhaitez pas l'option "balnéothérapie", consultez-nous. (Réduction de 100€ / pers.)

#### **IMPORTANT :**

*Cet itinéraire peut être soumis à modification, en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, le guide reste seul juge du programme.*

*Au cours de nos voyages, nous sommes parfois confrontés à des impondérables qui peuvent se traduire par des modifications de plannings, d'horaires, d'itinéraires et/ou d'hébergements. Notre expérience du tourisme nous autorise à reconnaître que - malgré notre professionnalisme et notre bonne volonté - ces inconvénients sont inhérents à tous les types de voyages (circuits, excursions, simples séjours) quels que soient les pays visités. Face à ces aléas éventuels qui sont aussi une des composantes de toute aventure, il est conseillé d'adopter une attitude ouverte et positive. Celle-ci vous permettra de bien vivre tout évènement imprévisible pouvant nous amener à modifier le descriptif prévu et contribuera ainsi au succès de votre voyage.*

## **LE PRIX**

#### **Le prix comprend**

- L'hébergement en hôtel
- Les repas indiqués comme "compris" dans l'itinéraire
- L'encadrement par un guide accompagnateur
- Les transferts locaux (dont la navette de la gare à l'hôtel si nécessaire)
- La location du matériel (raquettes et bâtons)



- L'option balnéothérapie comme indiqué dans l'itinéraire (Jours 1,3 et 5)
- Les taxes de séjour

#### **Le prix ne comprend pas**

- L'acheminement jusqu'à Bagnères de Bigorre
- Les repas non prévus au programme
- Les boissons et encas entre les repas
- Le supplément chambre individuelle (120€ sous réserve de disponibilité)
- Les dépenses personnelles et les pourboires
- Les assurances rapatriement, annulation et multirisques
- Les frais de dossier (15€)

*Nos prix sont soumis à modifications en fonction de la disponibilité et tarifs des sites visités, ainsi que de la disponibilité et tarifs hôteliers au moment de votre réservation.*

## **LES "PLUS" DES COVOYAGEURS**

1. La garantie de partir avec d'autres solos ayant les mêmes affinités
2. La possibilité de voir les profils des autres Covoyageurs déjà inscrits sur votre voyage
3. Des programmes exclusifs spécialement conçus pour favoriser échanges et convivialité
4. Des chambres à partager pour éviter un supplément single
5. Des départs spéciaux pour les monoparentaux et leurs enfants

## **VOTRE VOYAGE**

### **Le groupe**

De 4 à 12 personnes.

Circuit en regroupement avec d'autres agences partenaires et non exclusif Covoyageurs.

### **Niveau**

Randonnée de niveau modéré (5 jours de marche). Ce circuit nécessite d'avoir une bonne condition physique, justifiée par la pratique d'une activité sportive et de la randonnée. Aucune difficulté particulière mais attention, la montagne en hiver reste dangereuse, suivez les recommandations de votre guide. Nature du terrain : moyenne montagne, alternant entre forêts et étendues enneigées. Attention les temps de marche effective sont des horaires moyens et ne tiennent pas compte des temps de pause.

### **Encadrement**

Le séjour sera encadré par un accompagnateur en moyenne montagne connaissant bien le pays, le massif et le parcours. Professionnel enthousiaste, il sera à même de vous faire partager ses connaissances et son engouement pour le milieu naturel et ceci en toute sécurité. Sa passion du métier l'engage à s'adapter aux conditions météorologiques, aux contraintes du terrain et autres aléas, à gérer le rythme et la condition physique de chacun, tout en restant disponible.

### **Portage des bagages**

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée, le pique-nique, quelques encas et le matériel de sécurité commun et individuel.



### Repas/Boissons

- Petits déjeuners et dîners seront pris à l'hôtel
- Le midi, des pique-niques sont prévus
- Boissons non comprises

### Hébergement

En hôtel 3 étoiles très confortable : hôtel Le Catala, avec un parking privé et non payant, en formule twin avec salle de bain, WC, TV et climatisation dans la chambre. L'hébergement fournit draps, couvertures, et serviettes de bain. L'utilisation des serviettes de l'hôtel pour l'accès au centre de remise en forme est interdite

**EN PARTANT AVEC LES COVOYAGEURS :** vous avez la possibilité de partager une chambre avec un autre participant du même sexe. Si vous le souhaitez, vous pouvez néanmoins réserver une chambre single (avec supplément). Nous pouvons également être amenés à vous facturer le supplément single s'il ne reste personne avec qui partager la chambre (notamment en cas d'inscription tardive).

### Accès sur place

#### Lieux de rendez-vous/dispersion :

- RDV le dimanche en gare de Bagnères de Bigorre à 16heures.
- Le vendredi suivant en gare de Bagnères de Bigorre à 16heures.

### Moyens d'accès

#### Pour rejoindre Bagnères de Bigorre en voiture :

- Depuis Toulouse : autoroute A64 : direction Tarbes, Pau ; bifurcation D20 à Tournay puis route jusqu'à Bagnères de Bigorre.
- Depuis Bordeaux : A65 jusqu'à Pau, puis Tarbes ; prenez D8 jusqu'à Bagnères de Bigorre.
- Depuis Paris (811km), Limoges, Brive : autoroute A20 jusqu'à Toulouse puis A64, prendre direction Pau jusqu'à Tarbes, bifurcation D20 à Tournay puis route jusqu'à Bagnères de Bigorre.
- Depuis Montpellier : autoroute A61 puis A64, prendre direction Pau jusqu'à Tarbes, bifurcation D20 à Tournay puis route jusqu'à Bagnères de Bigorre.

**Parking : Parking privé non gardé et gratuit sur l'hébergement.**

#### Si vous souhaitez venir en train :

SNCF (3635 ou <http://www.voyages-sncf.com/billet-train>) Pour rejoindre Lourdes en train : lignes régulières directes toute l'année puis TER ou bus entre Lourdes et la gare de Bagnères de Bigorre).

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 :

A Bagnères de bigorre : Hôtel \*\*« Le P'tit Montagnard » 6 place Roussel ( 05.61.64.22.01.)

Hôtel \*\*« L'Auzeraie » 1 av Théodore Delcassé ( 05.61.64.20.70.)

**Attention : Pour votre pré-acheminement nous vous conseillons d'attendre la confirmation du voyage (par téléphone) et de réserver des billets échangeables et/ ou remboursables.**

## AVANT LE DEPART

### Formalités

- Pour tous les ressortissants d'un pays de l'Union Européenne, la carte d'identité en cours de validité est suffisante.



- Pour les ressortissants étrangers, le passeport est obligatoire, et, sauf dispense, un visa est nécessaire. Il doit être sollicité avant le départ auprès de l'ambassade ou du consulat de France de votre pays de résidence.

Un site utile : <http://www.diplomatie.gouv.fr>

Nous vous conseillons par ailleurs, de toujours avoir sur vous une photocopie de ces documents (page où apparaît votre photo), ainsi que de votre assurance, en cas de besoin, de perte ou de vol de l'original.

## **Equipement**

### **Bagage :**

Nous vous conseillons, dans la mesure du possible, de prévoir un bagage peu encombrant et facile à transporter. Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac à 12- 15 kg avec un seul bagage par personne. Pensez à prendre un petit sac à dos pour vos affaires de la journée (environ 35L).

### **Vêtements :**

Vêtements : La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

- 1 chapeau ou casquette
- 1 ou 2 paires de gants
- 1 bonnet et/ou bandeau
- T-shirts : éviter le coton (très long à sécher) et préférer des t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...6
- 1 sous-pull ou chemise manches longues
- 1 veste en fourrure polaire
- 1 pantalon de trekking adapté à la neige
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste style Gore-tex, simple et légère
- 1 sur-pantalon imperméable (facultatif)
- 1 maillot de bain et une serviette de bain pour aller au centre thermoludique. Obligatoire pour l'accès au centre de remise en forme
- Chaussettes de marche. Eviter les chaussettes type "tennis" en coton (très longues à sécher et risque élevé d'ampoules) et préférer celles à base de Coolmax par exemple
- 1 paire de chaussures de randonnée imperméable tenant bien la cheville (semelle type Vibram)
- 1 paire de chaussures détente pour le soir
- Linge personnel et pyjama
- Vêtements de rechange
- Lunettes de soleil
- Des boules Quies
- Protection solaire
- Gourde 1L minimum ou Camel Bag
- Nécessaire de pique-nique : couverts, gobelet et Tupperware hermétique
- Appareil photo, Jumelles
- Lampe frontale

### **Matériel fourni**

- Raquettes et bâtons sont fournis
- Le matériel pour les activités spécifiques également

## **Pharmacie**





Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de premiers secours, mais nous vous conseillons toutefois d'emporter vos médicaments et traitements personnels : Aspirine, pansements et compresses, désinfectant, bande elastoplast, double peau pour les potentielles ampoules, anti-diarrhéique, collyre, pastilles pour la gorge, antibiotique à spectre large, anti-inflammatoire, pastilles d'hydroclonazone pour purifier l'eau, et répulsifs anti moustiques.

## INFORMATIONS PAYS

### Géographie & Climat

La petite ville de Bagnères de Bigorre se situe dans le département des Hautes-Pyrénées, en région Occitanie. Elle est notamment connue pour le pic du Midi de Bigorre dont le sommet atteint une altitude de 2 876 mètres.

Pour plus d'informations sur les conditions météorologiques, vous pouvez consulter avant votre départ : [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr)

### Budget & change

Prévoyez un budget pour vos dépenses personnelles.

### Pourboires

Les pourboires sont facultatifs, mais si vous avez été satisfaits de votre voyage et du travail de nos équipes locales, il est d'usage de donner un pourboire.

## TOURISME RESPONSABLE

Dès leur création, les Covoyageurs ont cherché à promouvoir un tourisme responsable basé sur des valeurs de respect, de solidarité et de qualité sur un plan humain, environnemental et économique.

La prise de conscience et la sensibilisation de tous nous semblent primordiales.

Que nous soyons explorateurs, passionnés, randonneurs ou monoparentaux, nous sommes toujours les visiteurs invités des pays hôtes que nous parcourons.

### Le Respect des Patrimoines

La nature et les sites culturels et historiques du pays visité constituent des richesses touristiques, uniques et irremplaçables. Ils sont aussi à l'origine du désir de voyager des Covoyageurs. Leur sauvegarde est primordiale et la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis du pays visité est donc essentielle.

*Le respect des patrimoines naturels et culturels se traduit par :*

- *le respect des sites culturels: ne pas dégrader des œuvres d'art ou des monuments, parfois simplement en les touchant!, ne pas prélever de vestiges archéologiques, ne pas acheter d'objets traditionnels ou sacrés provenant de sites vandalisés, etc.*
- *le respect des sites naturels: ne pas sortir des sentiers balisés, ne pas conduire hors-piste, ne pas rapporter de "souvenirs" partie intégrante du patrimoine naturel, prélever le moins de bois possible pour la cuisine, utiliser avec parcimonie l'eau potable, éviter de polluer avec des savons non biodégradables, faire lessive et toilette en aval et le plus loin possible des maisons et des puits, ne pas abandonner de déchets ou d'ordures derrière vous sauf s'ils peuvent faire l'objet de recyclage, ne pas faire de feu sans avoir demandé l'autorisation au préalable, etc.*



- *le respect de la faune locale: ne pas perturber les animaux dans leur vie quotidienne, toujours respecter une distance minimale lors de leur observation, ne pas chercher à les approcher, les caresser ou les nourrir, ne pas faire de bruit en les approchant, ne pas chasser ou pêcher d'espèces rares, ne pas chercher à acheter ivoire, écailles, peaux, coraux, coquillages, ou même animaux vivants, qui font souvent partie des espèces menacées et/ou protégées, ne pas demander à votre guide d'enfreindre ces règles, etc.*

## **Le Respect des Hommes**

L'un des principaux intérêts des voyages proposés par les Covoyageurs réside dans l'authenticité et la diversité des rencontres effectuées avec les populations locales. Chacun de ces peuples fonctionne avec ses règles et ses traditions propres, souvent partie intégrante de leur culture et/ou de leur religion. On a coutume de dire qu'il n'y a pas de mauvais touristes, mais seulement des voyageurs mal informés. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des populations rencontrées est fondamentale.

*Le respect des hommes se traduit par :*

- *une attitude de respect et d'humilité vis-à-vis des populations locales rencontrées, de leur culture, de leur façon de vivre, de leur rythme de vie: respect de certains « codes », pas de tenue vestimentaire débraillée ou provocante, pas d'embrassade en public, pas de contact trop appuyé notamment sur la tête des enfants, pas de photo sans demander l'autorisation au préalable, etc.*
- *la prise de conscience des différences de niveaux de vie entre le Covoyageur et les populations rencontrées. Celles-ci peuvent générer des incompréhensions voire du ressentiment. Tous biens, services, cadeaux, nourritures, doivent être évalués en valeur locale (attention à ne pas déstabiliser interlocuteurs et marchés par des pourboires ou cadeaux manifestement disproportionnés par rapport aux pratiques locales, attention à ne pas exhiber appareils photos, caméras, matériels audio-vidéo, dont la valeur peut représenter des mois de salaires pour le pays visité, vous pouvez pratiquer le marchandage - qui fait souvent partie intégrante des traditions locales - mais avec tact, patience et humour, etc.)*
- *des donations encadrées afin d'éviter certains effets néfastes d'un développement touristique rapide: nous vous encourageons à effectuer des donations sur place en nature (cahiers, stylos, fournitures, etc.) ou en numéraire mais nous vous recommandons de ne pas donner directement de cadeaux ou d'argent aux enfants car cela ne fait qu'augmenter la mendicité. Nous vous conseillons de vous rapprocher de votre guide local qui saura redistribuer au mieux vos présents.*

## **Le Développement d'un Tourisme Equitable**

Toutes les activités touristiques génèrent des retombées économiques locales mais elles peuvent aussi provoquer des nuisances non souhaitées jusqu'à déstabiliser les équilibres sociaux du pays visité. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des retombées bénéfiques sur les populations rencontrées et le développement du pays est totale.

*Le développement d'un tourisme équitable se traduit par :*

- *une vigilance particulière des Covoyageurs dans le choix de ses partenaires locaux de façon à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs du*





*voyage (priorité donnée aux services rémunérés localement plutôt qu'aux organisations étrangères, ils en bénéficieront ainsi directement et sans intermédiaires, etc.)*

- *des voyages en petits groupes (maximum : 15 participants) qui privilégient un tourisme léger pour minimiser les impacts néfastes sur les ressources locales et l'environnement et qui permettent une meilleure intégration dans le pays visité*
- *une distribution sur le web et la suppression des intermédiaires commerciaux de façon à permettre la maximisation des retombées économiques locales.*

### **La Qualité des Services et des Relations Humaines**

Les Covoyageurs est la première agence de voyages à proposer des circuits spécialement dédiés aux solos et aux monoparentaux. Quelle que soit votre façon de voyager, quel que soit votre profil de voyageur, quelle que soit la destination que vous avez choisie, les Covoyageurs cherchent à promouvoir un tourisme responsable qui vous fera découvrir dans un contexte authentique des natures insoupçonnées, de nouvelles cultures, des façons de vivre différentes.

Respect, tolérance et bienveillance font partie intégrante de votre voyage. Ils aident à magnifier rencontres et découvertes, et s'inscrivent dans le cadre du développement durable de la Terre et des Hommes.

Bon voyage !

