

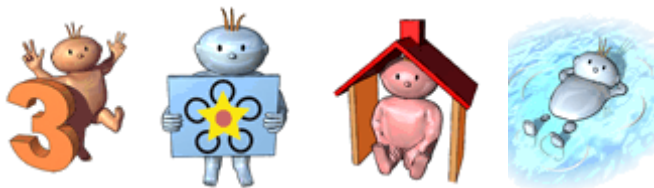


## Néouvielle Gavarnie

thermes de Luz St Sauveur  
Pyrénées centrales

L'hiver est la période idéale pour découvrir et profiter des "bains pyrénéens". Après chaque balade en raquettes au cœur des sites éblouissants de Gavarnie ou du Néouvielle, nous vous emmènerons vous délasser dans l'eau bienfaisante du bel établissement thermal de Luz St Sauveur : bains chauds, douches au jet, massages, hammam et soins divers mettront chaque jour une touche relaxante à la journée de découverte Nature. Deux formules de soins sont possibles.

### 6 jours / 5 nuits



#### POINTS FORTS

- 1 programme thermal de qualité inclus dans le prix du séjour
- découverte des grands sites naturels enneigés
- 1 option "Découverte sophrologie"

La randonnée se déroule du dimanche au vendredi

#### PROGRAMME

J1 Accueil à 11 heures à la gare Sncf de Lourdes, petit transfert jusqu'à Luz-St-Sauveur et installation à l' Hôtel Ardiden.

Balade sur le plateau de Lumière. Hydromassage tonique d'eau thermale, découverte espace balnéothérapie (piscine, jacuzzi, sauna, hammam oriental, bain romain).

J2 Montée aux cabanes d'Aoube puis au lac d'Aouda. Massage hydrojet, parcours hydrotonic avec aérobains.

J3 Randonnée au Cirque de Gavarnie dans la paix et le silence de l'hiver. Douche pression d'eau thermale, parcours hydrotonic, espace balnéothérapie.

J4 La Vallée d'Aygues-Cluses dans le massif du Néouvielle.

J5 Du col de Riou au Tuc des Arribans. Hydromassage relaxant en eau thermale, parcours hydrotonic.

J6 Les belles étendues du plateau de Saugué. Fin du séjour à la gare Sncf de Lourdes vers 16 heures 30.

Accès libre pendant 4 jours à l'espace balnéothérapie.

Programme optionnel "relaxation et sophrologie" (option non cumulable avec le programme thermal classique) :

J1 Gommage du corps, piscine-jacuzzi-sauna-hamman.

**Chamina-Voyages** - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France  
Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : [contact@chamina-voyages.com](mailto:contact@chamina-voyages.com)  
[www.chamina-voyages.com](http://www.chamina-voyages.com)

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France  
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n°Li 63950005 – 389249496 R.C.S. Clermont-Fd – Code APE n°633 Z  
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd

J2 Massage hydrojet avec enveloppement d'huiles essentielles relaxantes, piscine-sauna-hamman-jacuzzi, séance de sophrologie.

J3 Massage manuel relaxant au chocolat, piscine-jacuzzi-sauna-hamman.

J5 Hydromassage relaxant en bain individuel, piscine-jacuzzi-sauna-hamman, séance de sophrologie

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Nos guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas, si chacun garde sa bonne humeur.

### **HEBERGEMENT – REPAS**

1/2 pension en chambre double (avec douche et wc) en hôtel\*\*, Hôtel Ardiden à Luz St Sauveur, tél : 05 62 92 81 80. Mail : ardiden@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.

Pique-nique à midi.

### **LE PRIX COMPREND de l'accueil à la dispersion**

- l'hébergement en pension complète du déjeuner du J1 au déjeuner du J6
- l'encadrement
- le prêt des raquettes et bâtons
- les transferts nécessaires au déroulement normal du séjour
- l'accès libre à l'espace balnéo
- les soins inclus au programme

### **NON COMPRIS**

- les boissons et dépenses personnelles
- l'assurance

### **NIVEAU**

Randonnées faciles à la journée : 4 à 5 heures de marche, dénivelés montants de 200 à 600 m.

### **GROUPE**

Groupe de 5 à 15 personnes.

### **EN CAS DE PROBLEME DE DERNIERE MINUTE**

### **ENCADREMENT**

Accompagnateur en montagne diplômé spécialiste de la vallée.

### **SI VOUS SOUHAITEZ ARRIVER LA VEILLE OU PROLONGER VOTRE SEJOUR**

Adresse d'hébergement à proximité du point de rendez-vous :

Hôtel\* de la Gare, à Lourdes, tél : 05 62 94 84 05 Mail : lourdeshoteldelagare@hotmail.com

Hôtel\*\*\* Beau Séjour, à Lourdes, tél : 05 62 94 38 18 Mail : reservation@hotel-beausejour.com

Office de tourisme de Lourdes. Tél : 05 62 42 77 40

Luz St Sauveur:Hôtel Ardiden, tél : 05 62 92 81 80. Mail : ardiden@wanadoo.fr

### **ACCES**

Nos séjours sont spécialement conçus de gare à gare ; une incitation à utiliser le moyen de transport le moins polluant. Pour vos pré-acheminements en véhicule personnel, pensez au co-voiturage. Nous avons mis à votre disposition sur notre site internet un système d'annonces vous permettant de vous organiser sur vos dates de départs, rubrique "bourse-aux-equipiers".

#### **SI VOUS VENEZ EN TRAIN**

Accès gare SNCF de Lourdes

ALLER : Départ Paris Austerlitz en train Corail Lunéa 23h10 Arrivée Lourdes 07h46

RETOUR : Départ Lourdes: 17h10 Arrivée Paris Montparnasse 23h30

Les horaires donnés à titre indicatif doivent être vérifiés impérativement auprès de la SNCF, par téléphone (n° spécial 3635) ou Internet : [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)

**Chamina-Voyages** - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France  
Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : [contact@chamina-voyages.com](mailto:contact@chamina-voyages.com)  
[www.chamina-voyages.com](http://www.chamina-voyages.com)

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France  
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n°Li 63950005 – 389249496 R.C.S. Clermont-Fd – Code APE n°633 Z  
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd

## SI VOUS VENEZ EN VOITURE

Depuis le nord (Bordeaux), prendre l'A62 jusqu'à Langon, la D932 jusqu'à Aire sur l'Adour, puis la D935 jusqu'à Tarbes ; suivre alors la N21 jusqu'à Lourdes. Le point de rendez-vous est situé à la gare SNCF. Depuis l'est (Toulouse), prendre soit la N117, soit l'A64 jusqu'à Tarbes, puis la N 21 jusqu'à Lourdes. Voir le site [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

Si vous désirez vous rendre directement à l'étape du premier soir, vous devez nous en avvertir au plus tard 1 semaine avant le départ ; le groupe, le bus et votre accompagnateur vous attendraient inutilement. Sachez également que si une randonnée est effectuée en cours de route le premier jour, vous ne pourrez pas y participer.

Adresse de l'hébergement à l'étape du premier soir : Hôtel Ardiden, Luz St Sauveur, tél : 05 62 92 81 80. Mail : [ardiden@wanadoo.fr](mailto:ardiden@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.

## SI VOUS VENEZ EN AVION

L'aéroport le plus proche est celui de Tarbes-Lourdes-Pyrénées  
De l'aéroport, prendre un taxi jusqu'à la gare SNCF de Lourdes.

## ENVIRONNEMENT

Les randonnées se déroulent dans la zone sensible ; à ce titre toute activité se doit d'en respecter l'environnement, notamment en terme de protection: respect du patrimoine naturel, respect du patrimoine culturel et des habitants, respect des ressources naturelles (eau, sols, habitats, faune, flore, climat).

## CLIMAT

# L'ESPRIT CHAMINA

## ETHIQUE ET TOURISME RESPONSABLE

### CERTIFICATION ATR

Début 2008 la certification Agir pour un Tourisme Responsable a été attribuée à notre agence.

Gage de confiance pour notre clientèle, elle porte sur quatre engagements essentiels, desquels découlent de nombreuses actions sur le terrain et en interne :

#### 1 - Information claire et sensibilisation du voyageur au tourisme responsable

Description détaillée des prestations, diffusion de la charte éthique du voyageur, mention sur la culture et les us et coutumes locaux dans les fiches techniques...

#### 2 - Sélection des prestataires selon l'esprit du tourisme responsable

Les prestataires respectent les conditions juridiques d'exercice de leur métier en vigueur dans leur pays ; ont une politique de gestion des déchets et ressources naturelles...

#### 3 - Mise en place d'un transfert de compétences vers les prestataires

Formation des accompagnateurs, sensibilisation du personnel local au tourisme responsable...

#### 4 - Engagement du voyageur pour sa propre structure

Politique de gestion environnementale : tri des déchets, utilisation de papier recyclé ou issu de forêts gérées durablement, co-voiturage, compensation des émissions de CO2 pour les déplacements aériens...

Plus d'information concernant la labellisation ATR sur le site [www.tourisme-responsable.org](http://www.tourisme-responsable.org)

Chamina Voyages est également membre de CETO (Centre d'Etude des Tour Opérateurs). Ce collectif a pour objectif de faire connaître et valoriser le professionnalisme des tour-opérateurs, de développer un capital confiance avec les voyageurs en leur apportant de réelles garanties de services.

**Chamina-Voyages** - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France  
Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : [contact@chamina-voyages.com](mailto:contact@chamina-voyages.com)  
[www.chamina-voyages.com](http://www.chamina-voyages.com)

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France  
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n°Li 63950005 – 389249496 R.C.S. Clermont-Fd – Code APE n°633 Z  
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd

### **RECOMMANDATIONS POUR UN SEJOUR RESPONSABLE**

Chamina Voyages recommande à tous ses clients d'adopter durant leur séjour une attitude fidèle aux engagements d'ATR. Ces recommandations sont déclinées à travers la charte éthique du voyageur et la charte Chamina Voyages.

La charte éthique du voyageur :

Vous pouvez consulter à tout moment sur notre site Internet [www.chamina-voyages.com](http://www.chamina-voyages.com) le contenu de la Charte Ethique du Voyageur. Nous pouvons également vous l'envoyer, sur simple demande de votre part.

La charte Chamina Voyages :

Elle a été élaborée par nos salariés et accompagnateurs, qui sont des voyageurs et randonneurs réguliers. Elle donne des règles simples à adopter pour voyager de façon responsable. Elle est consultable dans nos brochures, et téléchargeable sur notre site Internet. Nous pouvons également vous l'envoyer, sur simple demande de votre part.

## **SE PREPARER AU DEPART**

### **EQUIPEMENT CONSEILLE**

#### **VETEMENTS**

- chaussettes de laine (3 ou 4 paires)
- sous-vêtements chauds (collant + maillot) type «Carline» ou «Capilène»
- 1 pantalon de montagne
- 1 paire de guêtres
- 1 pull chaud et léger ou fourrure polaire
- 1 veste de montagne imperméable
- 2 paires de gants ou moufles
- 1 bonnet, 1 foulard ou écharpe
- 1 tenue de rechange confortable pour le soir
- 1 paire de chaussures de randonnée imperméables style Gore-tex
- 1 casquette ou visière

#### **MATERIEL DIVERS**

Pour l'activité raquettes :

- 1 ou 2 paires de chaussures de randonnée chaudes et étanches (avec membrane type «gore tex» ou équivalent). De bonnes chaussures de randonnée conviennent pour les raquettes, complétées éventuellement par une paire de surbottes si vos chaussures ne sont pas étanches.
- 1 (voire 2) paire de lunettes de soleil, 1 paire de lunettes type "masque" de ski
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos
- 1 gourde de préférence isotherme de 1 litre minimum
- 1 couteau + fourchette + gobelet ou bol pour les pique-niques
- petite pharmacie personnelle (médicaments personnels, élastoplaste, double peau, tricostérol, crème protectrice pour la peau et stick à lèvres, Arnica Montana en granules 9 CH pour éviter les courbatures, paracétamol...)
- papier hygiénique, mouchoirs en papier
- carte d'identité, carte vitale et contrat d'assurance

#### **BAGAGES**

1 sac à dos de 30 à 40 litres à armature souple et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement chaud, l'appareil photo...

#### **MATERIEL FOURNI**

raquettes à neige et bâtons

#### **POUR L'ACCES A L'ESPACE FORME**

n'oubliez pas d'amener (non fourni):

maillot de bain, peignoir, 1 paire de sandales anti-dérapantes

**Chamina-Voyages** - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France  
Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : [contact@chamina-voyages.com](mailto:contact@chamina-voyages.com)  
[www.chamina-voyages.com](http://www.chamina-voyages.com)

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France  
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n°Li 63950005 - 389249496 R.C.S. Clermont-Fd - Code APE n°633 Z  
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd

### **ASSURANCE**

Conformément à la réglementation, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, nous ne saurions nous substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle.

Nous avons mis au point avec EUROP ASSISTANCE, une assurance "assistance-annulation-interruption de séjour-bagage" dont le contrat vous est remis après souscription.

Veillez donc lire attentivement votre fascicule d'assurance et l'emporter avec vous pendant la randonnée.

Chamina Voyages sert d'interface entre ses clients et l'assureur, elle n'a pas la latitude pour influencer sur l'une ou l'autre des parties. Nous nous en tenons aux conditions strictes de vente. Vous êtes responsables du respect des procédures de déclaration de tout sinistre. Avant toute décision, prendre contact avec EUROP ASSISTANCE.

Si vous avez refusé notre assurance, n'oubliez pas de vérifier que votre contrat personnel est valable pour la destination choisie et de vous munir d'une attestation pendant le voyage.

### **BIBLIOGRAPHIE – CARTOGRAPHIE**

- Le Grand Guide des Pyrénées Editions Milan

**Chamina-Voyages** - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France  
Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : [contact@chamina-voyages.com](mailto:contact@chamina-voyages.com)  
[www.chamina-voyages.com](http://www.chamina-voyages.com)

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France  
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n° Li 63950005 – 389249496 R.C.S. Clermont-Fd – Code APE n°633 Z  
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd