

Fiche technique | Rando raquettes guidée | Niveau 2/5  | 4 jours ½ de marche

# Cauterets-Gavarnie : raquettes et balnéo au cœur du Parc National des Pyrénées

## Votre circuit en bref

- Accès facilité en gare de Lourdes
- Séjour en étoile
- Randonnée dans le Parc National des Pyrénées
- Hébergement **en chambre de 2** au cœur du vieux village en gîte familial, labellisé Clef Verte : Agir pour un tourisme durable

## Les points forts de la randonnée

- Randonnée dans des grands sites classés des Pyrénées : Vallée de Gaube, Gavarnie, vallée du Marcadau...
- Parcours aux reliefs doux adaptés à la pratique de la raquette à neige.
- Accès Balnéo (5h au total) après vos randonnées.



Ce séjour au cœur des Pyrénées Centrales permet de découvrir quelques-uns des plus beaux sites de la chaîne Pyrénéenne. Au départ de Cauterets, vous irez à la découverte de deux magnifiques vallées aux allures Canadiennes : la vallée de Gaube et la vallée du Marcadau. Paysages immaculés de neige, bosquets de pins, vallons, hauts sommets, cascades et lacs gelés seront au programme.

En vallée de Luz St Sauveur, vous gravirez deux jolis sommets faciles d'accès qui vous permettront de profiter de superbes panoramas à 360° sur les principaux sommets de plus de 3000m de la région : Balaïtous, Vignemale, Néouvielle, Pic du Midi de Bigorre, Taillon... et tant d'autres !

Autre moment fort du séjour, la découverte du célèbre cirque de Gavarnie avec ses nombreux sommets à plus de 3000 m figés par l'hiver. Abrisant la plus grande cascade d'Europe (423m), le cirque de Gavarnie avec sa magnifique architecture ne se décrit pas, il se contemple et se découvre. Inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO, ce cirque naturel de type glaciaire, impressionne de par sa grandeur et sa hauteur, ses parois atteignant près de 1500m.

Dans le cadre préservé et sauvage du Parc National des Pyrénées vous parcourez des itinéraires au relief doux particulièrement adapté à la pratique de la raquette à neige.

Après les randonnées, le complexe thermal les Bains du rocher vous permettra de profiter d'un moment de repos et de détente bien mérité !

[www.gr10-liberte.com](http://www.gr10-liberte.com) / [www.respyrenees.com](http://www.respyrenees.com)

[www.maison-iputxainia.com](http://www.maison-iputxainia.com)

Tél : (33) 5.34.14.51.50 ou (33) 6.10.97.16.54

[info@respyrenees.com](mailto:info@respyrenees.com)

## •PROGRAMME

NB : l'ordre des randonnées est soumis aux décisions de notre accompagnateur en montagne, qui est seul juge en fonction du niveau des participants et de la météo.

### **Jour 1 : Début de séjour à Lourdes**

Rendez-vous à 17h15 en gare de Lourdes et transfert à Cauterets (35min). Installation à votre hébergement. Briefing sur le séjour.

### **Jour 2 : Le Pic de Hautacam, fantastique belvédère des Pyrénées Centrales**

Transfert (45min). Parmi les plus beaux belvédères d'accès facile en hiver, le pic de Hautacam mérite une place de choix. Son accès facile depuis la station de ski d'Hautacam offre un panorama à 360° exceptionnel sur la plaine et sur de nombreux sommets des Pyrénées Centrales. Du Balaïtous au Pic du Midi de Bigorre en passant par le Vignemale et les « 3000 » de Gavarnie, la vue pour un sommet de cette altitude (1746m) est incroyable !

- Distance : 11km, durée 4h00, dénivelé positif +280m, dénivelé négatif -280m.

### **Jour 3 : Le col de Riou et le sommet de Pène Nère**

Transfert (50min). Au départ de la station de Luz Ardiden, une ascension toute en douceur permet de rejoindre le col de Riou à cheval entre la vallée de Cauterets et la vallée de Luz St sauveur. L'itinéraire progresse ensuite en suivant une superbe crête jusqu'au sommet du Pène Nère. Magnifique vue sur le massif du Néouvielle et le cirque de Troumouse ainsi que sur les sommets dominant Cauterets.

- Distance : 9km, durée 4h00, dénivelé positif +420m, dénivelé négatif -420m.

### **Jour 4 : La vallée et le refuge du Marcadau**

Court transfert (15min). Petit coin de paradis, la vallée du Marcadau est l'une des plus belles vallées de la chaîne Pyrénéenne. Le parcours ponctué par le magnifique plateau du Cayan, les cascades, les forêts fait de ce site un véritable « petit Canada ». Arrivée au grand refuge Wallon, la vue sur les hauts sommets frontaliers (Vignemale, Grande Fache, Cambalès...) sera le dernier moment fort cette journée !

- Distance : 16km, durée 5h45, dénivelé positif +420m, dénivelé négatif -420m.

### **Jour 5 : Le cirque de Gavarnie**

Transfert (55min). Aujourd'hui l'objectif est de découvrir le cirque de Gavarnie sous différents points de vue. Nous parcourons tout d'abord le plateau de Peyrenère, aux reliefs doux offrant un panorama superbe sur Gavarnie. Ce sera l'occasion de mieux comprendre le travail des glaciers qui ont forgé ces paysages, et que nous voyons aujourd'hui disparaître sous nos yeux...Puis, nous irons à la découverte du village de Gavarnie et observerons le cœur du cirque, ses cascades glacées et l'immensité de ses parois verticales.

- Distance : 14km, durée 5h30, dénivelé positif +450m, dénivelé négatif -450m.

### **Jour 6 : Le lac de Gaube**

Court transfert (15min). Au départ du pont d'Espagne, vous parcourez la célèbre et incontournable vallée de Gaube. Après une traversée de forêt le long du Gave, vous débouchez sur le superbe lac gelé de Gaube. Au loin, la majestueuse face Nord du Vignemale, plus haut sommet des Pyrénées françaises fait son apparition. En début d'après-midi, après votre randonnée, retour à l'hébergement pour un brin de toilette, puis transfert retour à la gare de Lourdes.

- Distance : 5,5km, durée 3h30, dénivelé positif +270m, dénivelé négatif -270m.

*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. Sur place, nos guides sont les meilleurs juges, ils peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite.*

## •RENDEZ-VOUS ET FIN DE SEJOUR

### Rendez-vous :

Le jour 1 à 17h15 en gare de Lourdes pour un transfert (35min de trajet) à Cauterets (65, Hautes-Pyrénées). Ou bien directement sur place, au gîte le Beau soleil, 21 Rue du Maréchal Joffre à Cauterets (06.61.10.27.21).

**PREVENIR IMPERATIVEMENT une semaine à l'avance par SMS au 06.10.97.16.54**, de votre heure et moyen d'arrivée (train en gare de Lourdes ou bien voiture directement à Cauterets).

### Fin de séjour :

Le jour 6 vers 16h15, après votre transfert à la gare de Lourdes.

## •DATES ET PRIX

### Nombre de participants

Groupe de 4 jusqu'à 12 personnes.

### Départs

Départ assuré dès 4 personnes.

Du dimanche 05/01/2025 au vendredi 10/01/2025	<b>prix par personne 845€</b>
Du dimanche 12/01/2025 au vendredi 17/01/2025	<b>prix par personne 845€</b>
Du dimanche 19/01/2025 au vendredi 24/01/2025	<b>prix par personne 845€</b>
Du dimanche 26/01/2025 au vendredi 31/01/2025	<b>prix par personne 845€</b>
Du dimanche 02/02/2025 au vendredi 07/02/2025	<b>prix par personne 845€</b>
Du dimanche 09/02/2025 au vendredi 14/02/2025	<b>prix par personne 870€</b>
Du dimanche 16/02/2025 au vendredi 21/02/2025	<b>prix par personne 870€</b>
Du dimanche 23/02/2025 au vendredi 28/02/2025	<b>prix par personne 870€</b>
Du dimanche 02/03/2025 au vendredi 07/03/2025	<b>prix par personne 870€</b>
Du dimanche 09/03/2025 au vendredi 14/03/2025	<b>prix par personne 845€</b>

### Suppléments/réductions :

- Nuit supplémentaire en BB chambre double : 46 €/pers

### Le prix comprend :

- L'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au petit déjeuner et pique-nique du jour 6
- Les transferts durant le séjour
- Le matériel fourni : raquettes, bâtons de marche et DVA
- L'encadrement par un BE AMM spécialiste de la région

### Le prix ne comprend pas :

- Les assurances
- Les soins balnéothérapie personnalisés.
- Les repas non indiqués dans « le prix comprend »
- Les transferts non compris dans le programme
- Les visites
- Les boissons
- Les frais de dossier (15€ par dossier)

## •NIVEAU

### Nature du terrain

Randonnées en montagne enneigée, sur des reliefs doux adaptés à la pratique des raquettes à neige.

### Niveau 2

Ces séjours sont élaborés pour ceux qui recherchent des vacances actives. Un niveau raisonnable de condition physique est nécessaire. Compter de 3h30 à 5h45 de marche par jour. Vitesse de montée\* +300 m à l'heure.

*\*Attention les temps de marche sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause.*

## •HEBERGEMENT / NOURRITURE

### Hébergement

5 nuits en **formule chambre de 2 personnes maximum**, avec salle d'eau et WC privés. Le gîte Beau soleil est un hébergement convivial et familial, où règne une atmosphère montagnarde et bienveillante. Notre amie Anouk y fait vivre son sens de l'hospitalité, elle saura vous accueillir chaleureusement, et nous mijotera de bons petits plats à base de produits **bio ou ultra-locaux** ! Le gîte est situé au cœur du vieux village à 350m des thermes des Bains du rocher.



### Les repas

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

## •LES BAINS DU ROCHER

Dans un décor minéral épuré, fait de pierres et de matériaux nobles, dans une ambiance feutrée et intime, le spa thermal Les Bains du Rocher s'inscrit dans un programme de relaxation, de bien-être et de remise en forme aquatique. Lits à bulles, cols de cygne, bassins intérieurs, hammam, sauna, salle de relaxation en pierres de sel...



L'univers proposé aux Bains du Rocher vous permet de profiter des bienfaits de l'eau thermale. Le bassin extérieur, ses baignoires à remous, ses lits à bulles, son courant d'eau vous donneront l'occasion de profiter du paysage et de la montagne en toutes saisons.

Vous plongez dans ses eaux à 33° sera pour vous un moment de détente inoubliable au retour de vos randonnées.

**Le +** : le bassin extérieur sous la neige, lorsque les flocons virevoltent et se posent délicatement à la surface de l'eau.



Crédits photos : P.Franchini (2 et 4), Bains du Rocher (3), Cauterets (1)

## •INFOS PRATIQUES

### Comment rejoindre Lourdes ou Cauterets :

- Par avion :  
Aéroport de Lourdes-Tarbes (35km) : Tel : 05 62 32 92 22  
Aéroport de Pau-Pyrénées (80km) : Tel : 05 59 33 33 00  
Aéroport de Toulouse-Blagnac (204km) : Tel : 0 825 38 00 00
- Par train et bus :  
Train depuis Bordeaux  
Train depuis Pau  
Train depuis Toulouse  
Navette Respyrénées ou Bus de Lourdes à Cauterets
- Par la route :  
Au départ de Tarbes suivre Lourdes, Argeles- Gazost, puis Cauterets.  
Situation : Paris 894km, Bordeaux 278km, Toulouse 204km, Nantes 602km

### Parking véhicule à Cauterets:

- Gratuits :  
Gare routière, Place de la gare  
Thermes César, derrière le fronton (centre-ville).

- Parkings gardés et payants :  
Parking Municipal souterrain, Rue de Belfort - Tel : 05 62 92 55 57, ou 05 62 9250 34 (Mairie), ou 05 62 92 50 50 (Office du Tourisme).

## • A EMPORTER DANS VOS BAGAGES

### Sac à dos

Un sac à dos de randonnée d'une capacité de 35 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée. Ce dernier devant contenir :

- Fond de sac (vêtement de neige, vêtement chaud, tee-shirt de rechange, lunettes de soleil, crème solaire, trousse à pharmacie, nécessaire de pique-nique, objets personnels, ...)
- Déjeuner pique-nique du jour (prévoir des couverts)
- Eau en suffisance (gourde minimum 1,5 litres)

### Les chaussures

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. 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. Attention, à vos chaussures restées trop longtemps dans un placard. La durée de vie d'une chaussure est de 2 à 5 ans. Au bout d'un certain temps les semelles se décollent et les coutures peuvent se déchirer.

### Les vêtements spécifiques pour la randonnée

- Une veste coupe-vent imperméable (type goretex)
- Deux vestes polaires ou chaudes
- Gants et bonnet (deux paires si possible)
- Un pantalon de marche adapté à la neige (imperméable)
- Des tee-shirts (privilégiez des matières respirantes)
- Vêtements de rechange et linge personnel
- **IMPORTANT : Un maillot de bain (slip de bain pour les hommes), des sandales de bain et un drap de bain pour l'option balnéo**

**Si vous avez des doutes ou des questions sur le matériel adapté à la randonnée hivernale en montagne, surtout, n'hésitez pas : contactez-nous !**

### Le pique-nique

- Couverts (fourchette, couteau pliant)
- Gourde 1,5 L minimum ou camel back bien plus pratique...

### Petit matériel

- Une paire de tennis pour le soir
- Lunettes et crème solaire
- Appareil photo...
- Votre trousse de toilette
- Une lampe de poche ou frontale
- Du papier hygiénique
- 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.

### Pharmacie collective

Trousse de premiers secours placée sous la responsabilité de votre accompagnateur

### Matériel fourni

Raquettes et bâtons de marche  
Appareil DVA (détecteur de victime en avalanche), pelle et sonde