



VOSGES DU SUD

Randonnée et Bien Être à Luxeuil les Bains

Luxeuil-les-Bains et les Vosges du Sud comportent quelques balades et randonnées agréables à faire .

Si vous aimez le silence et prendre le temps d'écouter notre riche histoire résonner en vous. Si vous aimez la nature et vous perdre dans la longue contemplation de panoramas vibrant de beauté.

Si vous aimez la détente et vous enlacer de bien-être sans jamais vous lasser d'être bien. Si vous aimez les traditions et partir à la rencontre de savoir-faire ancestraux dont on ne saurait se passer.

Luxeuil-les-Bains, Vosges du Sud... Un amour d'escapade

> PROGRAMME

FL314

6 jours - 5 nuits - 5 jours de randonnée et de séances de remise en forme

JOUR 1 : Accueil et installation en fin d'après-midi à l'hôtel. Merci de contacter Elise afin de lui communiquer votre heure d'arrivée, elle vous attendra au loung de l'hôtel pour échanger sur votre séjour.

Petite randonnée pédestre de 1h30 « Le Sentier du Patrimoine » Découvrez Luxeuil, les Bains, du centre historique, ses monuments classés, son abbaye et sa basilique, ses fouilles archéologiques, au quartier thermal.

2KM (pas de dénivelé) Terminez votre journée par un moment de détente dans le jacuzzi privatisé de votre hôtel



JOUR 2 : Départ pour une randonnée pédestre de 2h45 sur les pas de Saint Colomban, moine venu d'Irlande et fondateur de l'abbaye de Luxeuil, partez à la découverte du patrimoine religieux. Du haut de la Chapelle Saint Colomban, faites une pause méditative et admirez la vue de la vallée. Repas tiré du sac fourni par l'hôtel.

9KM (190m de dénivelé)

- A partir de 15h : Accès à l'espace détente (piscine d'eau thermal à 34° + jacuzzi + hammam (bain de vapeur à 45°C) + salle de sport + 3 soins
- Bain reminéralisant hydro-massant
- Application d'argile en coussin chaud
- Ondée thermale hydro-massant)

JOUR 3 : Il y a 12 000 ans, au sud-ouest du Massif des Vosges, la fonte des glaciers a façonné un paysage unique : le Plateau des 1000 Etangs. Des landes, des prés et des forêts entremêlés de ruisseaux et de plans d'eau en font une région fascinante surnommée la Petite Finlande. Sillonnez cette région en vélo (VAE) le temps d'une journée les sites remarquables des 1000 étangs. *Votre guide s'adapte à vous, 30km-50km).*

JOUR 4 : Randonnée pédestre de 3h30 sur les 1ers contreforts vosgiens vous pourrez admirer de beaux points de vue tout au long de votre parcours (étangs, croix, chapelle...). Descente sur la vallée ombragée. Repas tiré du sac fourni par l'hôtel.

12km (300m de dénivelé)

Après l'effort, profitez d'un moment Massage shiatsu 1 h (technique japonaise ancestrale qui favorise le maintien en bonne santé).

JOUR 5 : Randonnée pédestre de 2h30 : grès des Vosges, Ferme d'antan et forêts de résineux. Repas tiré du sac fourni par l'hôtel. 8KM (290m de dénivelé) :
Moment de détente dans le jacuzzi privatisé de votre hôtel.

JOUR 6 : Profitez de votre dernier jour pour découvrir la destination et ses alentours (documentation fournie par l'Office de Tourisme). Pourquoi pas un passage au Pays de la Cerise avec une visite d'une de nos distilleries suivies d'une dégustation. Fin du séjour.



Ce programme est donné à titre indicatif, vous pourrez disposer à l'Office de Tourisme d'un choix plus large de randonnées. Vous pouvez également changer l'ordre de vos balades selon la météo prévue.

› DATES

Du 01 Mai au 27 Novembre. (Thermes fermés le dimanche)

A partir de deux participants

› LE PRIX COMPREND

- 5 nuits en hébergement en hôtel 3 étoiles
- Pension complète (repas du midi fourni (tiré du sac, sandwich, salade, boisson, fruit)
- Taxe de séjour
- Cartes de randonnées fournies
- Toutes les prestations bien être sont incluses
- La location VAE + accompagnateur

› LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les soins complémentaires au centre de remise en forme
- Les assurances
- Les boissons
- Les frais d'inscription (+15 € / personne), les frais d'envoi à l'étranger (+15 € / dossier) ainsi que les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+35 € / dossier)

› ACCUEIL / DISPERSION

L'accueil a lieu à l'hôtel, en fin d'après-midi, la veille de votre premier jour de marche.

Votre séjour se termine le Jour 6 après votre dernière randonnée.



> NIVEAU

Niveau 2 : Etape de 8 à 12 Km, soit 3 à 4 heures de marche. Maximum 300 m de dénivelé cumulé.

> HEBERGEMENT / RESTAURATION

Hébergement en Hôtel 3 étoiles (piscine extérieure, salle de sport, jacuzzi, sauna...)

Informations :

Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans de nombreuses régions de France, à la campagne comme en ville ou dans les capitales européennes. Certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer en font les frais. Elles sont apportées par les voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos, leur valise ou sur leurs vêtements... Cela n'a rien à voir avec l'hygiène. Certains hébergements en ville hors chemins de randonnées subissent ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des allergies. En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyrèthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labélisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage et vos vêtements dès le début du voyage avec un spray. Ce petit contenant pas trop lourd (120 ml) est mis en vente sur certains chemins chez certains hébergeurs ou dans des pharmacies. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu. Vous pouvez également demander conseil auprès de votre pharmacien qui pourra vous proposer d'autres produits alternatifs.

> REPAS DE MIDI

Les paniers repas du midi sont inclus dans nos prix (fourni par l'hôtel)

> ACCES



Nous vous conseillons de venir avec votre propre véhicule afin de rejoindre le départ de certaines randonnées proposées. Vous aurez également la liberté de faire des visites dans les alentours en fonction de vos envies.



Luxeuil-les-Bains est à 400 km de Paris, 333 km de Lyon, 214 km de Strasbourg, 173 km de Dijon, 123 km de Nancy et 87 km de Besançon.

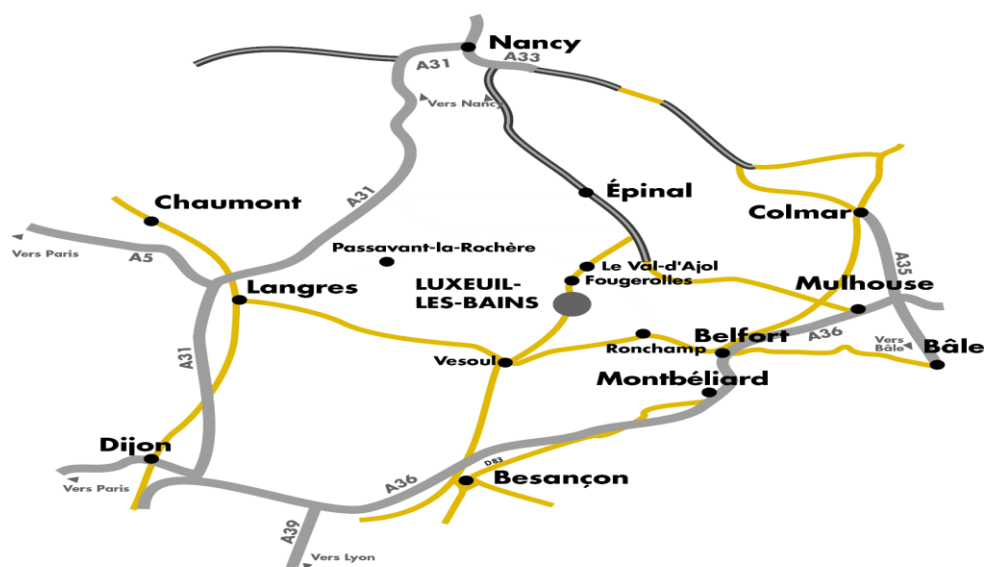
 Gares de Luxeuil-les-Bains (TER) et de Remiremont (TGV) / Gare d'Aillevillers (TER)

Billets et horaires au 36 35 / www.oui.sncf

Bus
Réseau Viamobigo, horaires disponibles sur le site
<https://www.viamobigo.fr/fr/reseau-regional-mobigo/71/haute-saone-fiche-horaires/284>, renseignements au 03 80 11 29 29.

Ou par taxi, Tél. : 03 84 93 73 00

 Autoroute A31 via Nancy / Autoroute A36 via Besançon



> DOSSIER DE VOYAGE

Pour effectuer cette randonnée, nous vous enverrons au versement du solde, un dossier voyage comprenant : vos bons d'échange à présenter à votre hôtel et soins détente, les feuilles de route de vos randonnées.



› LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

- 1 sac à dos confortable (minimum 30 à 40 litres) pour le transport de vos affaires de la journée (appareil photo, pique-nique réparti entre tous les participants, couvert, gourde...)
- chaussures de randonnée de préférence à tiges et avec des semelles suffisamment épaisses de type VIBRAM.
- 1 pantalon solide ou knicker.
- 1 fourrure polaire, selon saison.
- 1 pull chaud et léger (prévoyez un pull chaud pour les soirées qui peuvent être fraîches même s'il fait beau)
- 1 vêtement de pluie (type K-Way ou cape de pluie).
- 3 paires de chaussettes de laine ou de coton (synthétique à proscrire).
- 1 short.
- lunettes de soleil
- crème solaire, pharmacie individuelle (Elastoplast si vous êtes sujet aux ampoules)
- 1 gourde de 1 litre et demi à 2 litres.

Pour la remise en forme (si vous avez choisi cette option) :

- 1 maillot de bain.
- une paire de chaussures de piscine (ou tongues) pour le centre de remise en forme (possibilité d'en acheter sur place).
- Pensez à prendre un bon livre pour les moments de détente à la Station Thermale !

Les peignoirs sont prêtés gracieusement par le centre de remise en forme.

Le port du bonnet de bain n'est pas obligatoire, mais si vous désirez en porter un il faut l'amener avec vous car la station thermale n'en possède pas.

› ASSURANCES

Nos assurances, **Contrat Tranquillité Carte Bancaire** et **Contrat Tranquillité (Premium)** sont individuelles et facultatives. **Il vous appartient avant ou au cours de votre voyage de contacter personnellement l'assureur qui vous garantit** pour votre voyage pour déclencher l'assurance. **La prime d'assurance, les frais de visa, les frais d'inscription ne sont remboursables ni par La Pèlerine ni par l'assureur.** Pour connaître les modalités contractuelles exactes, en particulier le périmètre des



garanties, franchises et exclusions, nous vous recommandons de lire attentivement les conditions contractuelles complètes ainsi que les documents d'informations produits accessibles sur demande auprès de La Pèlerine ou sur le site www.lapelerine.com rubrique « Conditions de Vente ». Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription, ou sur simple demande.

Les assurances proposées doivent être souscrites au moment de l'inscription ou dans les 48h après l'inscription au voyage.

La souscription à nos assurances est accessible à tous, quel que soit votre pays de résidence.

Le Contrat Tranquillité (assurance Assistance/Rapatriement, assurance annulation et interruption de séjour) est facturé 4.15 % du prix total du voyage.

Le Contrat Tranquillité CB (Les garanties et plafonds viendront en complément de ceux de votre carte Visa Premier, Infinité, Master Card Gold, Platinium, après refus de celle-ci) est facturé 3.15% du prix total du voyage.

En cas d'annulation de votre part, et si vous n'avez pas souscrit à notre assurance annulation, des frais d'annulation seront retenus.

Le montant des frais dépend de la date d'annulation :

- 1) plus de 31 jours avant le départ : 15% du montant du voyage.
- 2) entre 30 jours et 21 jours avant le départ : 30% du montant du voyage.
- 3) entre 20 jours et 14 jours avant le départ : 55% du montant du voyage.
- 4) entre 13 jours et le jour du départ : 75% du montant du voyage.

➤➤ En cas d'annulation de la personne avec laquelle vous deviez partager la chambre, le supplément chambre individuelle vous sera facturé. Celui-ci vous sera ensuite remboursé par l'assurance à condition que son supplément soit inférieur au frais d'annulation.

Pour une annulation **avant le départ**, contactez La Pèlerine au +33 (0)4 71 74 47 40, qui se chargera des procédures.

Durant le séjour, avant toute démarche, contactez **ASSISTANCE MUTUAIDE** au +33 (0)1 45 16 43 47 (que vous ayez souscrit au contrat Tranquillité ou Tranquillité Carte Bancaire).



Si vous avez des questions sur votre contrat, vous pouvez contacter la Hot Line au 05 32 09 21 81.

La non-présentation le jour du départ ou abandon en cours de séjour non justifiés, ne donne droit à aucun remboursement.

Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription, ou sur simple demande.

MODIFICATION DE RESERVATION :

ATTENTION !

Des frais de dossier (50 €) seront retenus pour tout changement sur la réservation déjà effectuée (type de chambre, date de départ, nombre de personnes...).

Les réservations éventuelles de nuits supplémentaires en début ou en fin de randonnée doivent se faire obligatoirement à l'inscription et être spécifiées sur le bulletin de réservation. Une fois les dossiers confirmés, ces réservations devront se faire directement auprès de l'hébergement concerné et être payées sur place.

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLEE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION

