



CHECKLIST IMPRIMABLE

# Ma cure thermique à Bagnères-de-Bigorre, sans oubli

Utilisez cette checklist pour préparer votre séjour thermal étape par étape, du choix de l'orientation jusqu'à l'organisation des journées sur place. Cochez uniquement les éléments confirmés par votre médecin et l'établissement thermal.

## Au sommaire

- 1 Les repères essentiels
- 2 Avant de réserver
- 3 Organiser son séjour en 5 étapes
- 4 Quel format correspond à votre projet ?
- 5 Ma valise et mon organisation sur place

## Les repères essentiels

Les orientations présentées par les Grands Thermes sont la rhumatologie, les affections psychosomatiques et les voies respiratoires.

Bagnères-de-Bigorre se situe dans les Hautes-Pyrénées, en Occitanie, à environ 550 mètres d'altitude.

La saison 2026 annoncée s'étend du 2 mars au 28 novembre 2026 : les dates doivent être vérifiées avant toute réservation.

Une cure conventionnée comprend généralement 18 jours de soins répartis sur trois semaines.

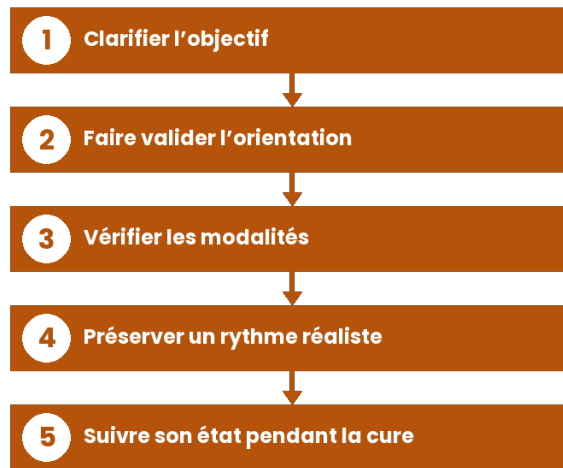
La minicure annoncée dure six jours ; ses soins et ses modalités doivent être confirmés auprès de l'établissement.

La prescription, l'agrément et la situation personnelle conditionnent la prise en charge éventuelle.

## Avant de réserver

- ☐ **Échanger avec le médecin prescripteur**  
Faire le point sur l'orientation adaptée, les objectifs et les éventuelles contre-indications.
- ☐ **Vérifier l'orientation thermale**  
Confirmer qu'elle correspond bien à la prescription et à l'agrément de la saison choisie.
- ☐ **Choisir le bon format de séjour**  
Comparer cure conventionnée, minicure et séjour bien-être selon l'objectif recherché et la prescription.
- ☐ **Contrôler les dates d'ouverture**  
Vérifier directement auprès des Grands Thermes les dates annoncées pour 2026.
- ☐ **Se renseigner sur la prise en charge**  
Demander les conditions applicables à votre situation ; ne pas confondre remboursement des soins et frais de séjour.
- ☐ **Établir un budget global**  
Prévoir notamment l'hébergement et les autres frais liés au séjour.
- ☐ **Réserver un hébergement adapté**  
Tenir compte de la proximité des thermes, des déplacements et du besoin de repos.

## Organiser son séjour en 5 étapes



### 1 **Clarifier l'objectif**

Déterminez si vous recherchez une cure thermique prescrite, une formule plus courte ou un séjour de détente. Un séjour bien-être ne remplace pas une cure médicalisée.

### 2 **Faire valider l'orientation**

La rhumatologie, les affections psychosomatiques et les voies respiratoires ne répondent pas aux mêmes situations. La décision doit être discutée avec le médecin et confirmée par l'établissement.

### 3 **Vérifier les modalités**

Demandez le programme de soins, les horaires, la durée exacte et les conditions d'accès correspondant à votre formule.

### 4 **Préserver un rythme réaliste**

Les soins sont souvent regroupés sur des créneaux rapprochés, fréquemment le matin. Conservez des plages de repos et évitez de surcharger les journées d'excursions.

### 5 **Suivre son état pendant la cure**

Signalez à l'équipe médicale ou thermique toute fatigue inhabituelle, contre-indication connue ou aggravation des symptômes.

## **Quel format correspond à votre projet ?**

| Format             | Ce qu'il faut retenir                                         | Point à vérifier                                                              |
|--------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Cure conventionnée | Généralement 18 jours de soins répartis sur trois semaines.   | Prescription, orientation agréée et conditions de prise en charge.            |
| Minicure           | Formule annoncée sur six jours, avec un objectif plus court.  | Soins proposés, modalités exactes et distinction avec une cure conventionnée. |
| Séjour bien-être   | Démarche orientée vers la détente et la découverte des soins. | Il ne remplace pas une cure prescrite ni un suivi médical.                    |

# CURES THERMALES : TROIS FORMATS POUR TROIS BESOINS

COMPAREZ LES OFFRES POUR CHOISIR CELLE QUI VOUS CORRESPOND

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <br><b>CURE CONVENTIONNÉE</b> | <br><b>MINICURE</b> | <br><b>SÉJOUR BIEN-ÊTRE</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>DURÉE</b>                                                                                                                                                                                                                    | <b>18 jours de soins</b><br>généralement répartis<br>sur trois semaines                                        | <b>6 jours</b><br>annoncés                                                                           | <b>variable</b>                                                                                                |
|  <b>PRESCRIPTION</b>                                                                                                                                                                                                             | <b>nécessaire</b>                                                                                              | <b>modalités<br/>à confirmer</b>                                                                     | <b>généralement<br/>sans prescription</b>                                                                      |
|  <b>OBJECTIF</b>                                                                                                                                                                                                                 | <b>parcours médical<br/>prescrit</b>                                                                           | <b>formule courte</b>                                                                                | <b>détente et découverte<br/>des soins</b>                                                                     |
|  <b>TROIS FORMATS, UNE MÊME RICHESSE : L'EAU THERMALE</b><br>De la cure médicale complète à la parenthèse bien-être, à chacun son parcours thermal.<br>Faites le choix de la durée et de l'accompagnement qui vous conviennent. |                                                                                                                |                                                                                                      |                                                                                                                |

**COMPARATIF** Les trois formats de séjour thermal à Bagnères-de-Bigorre : cure conventionnée, minicure et bien-être.

## ! À ne pas oublier

Les bienfaits recherchés — confort, mobilité ou récupération — peuvent varier selon la situation de chacun et ne constituent pas une promesse de guérison. Ne choisissez pas une orientation sur la seule base d'une présentation commerciale : faites-la confirmer par votre médecin et les thermes.

## Ma valise et mon organisation sur place

- ☐ **Prévoir les documents utiles**  
Prescription et éléments demandés par l'établissement, selon votre situation.
- ☐ **Noter les horaires de soins**  
Organiser les déplacements et les repas autour du programme thermal.
- ☐ **Planifier des temps calmes**  
Réserver des périodes de repos après les soins et limiter les activités trop nombreuses.
- ☐ **Préparer les questions à poser**  
Programme, rythme, soins, adaptation en cas de fatigue et interlocuteur à contacter.
- ☐ **Garder les coordonnées de l'équipe thermale**  
Les utiliser en cas de symptôme inhabituel ou de question pendant le séjour.

Ce document constitue un aide-mémoire et ne remplace pas l'avis du médecin ni les informations officielles des Grands Thermes. Vérifiez les dates, les soins, l'agrément et les conditions de prise en charge avant toute réservation.