

SUR LES HAUTEURS





RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

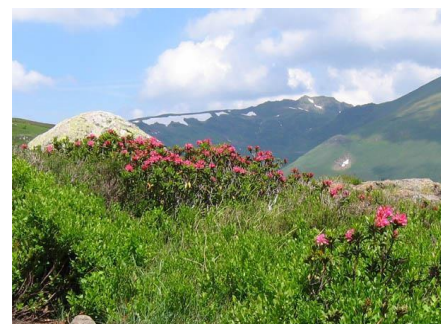
RANDO BALNÉO EN HAUTE ARIÈGE

Randonnées accompagnées, en étoile

Séjour 7 jours, 6 nuits, 6 jours de randonnée

En hôtel ** familial, avec option remise en forme en centre thermal

Niveau 1				Saison			Départ garanti 			
	Hôtel 2*	En étoile	Sans portage	J	F	M	A	M	J	A partir de 4 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Un séjour pour découvrir et prendre soin de soi, au cœur des Pyrénées Ariégeoises, dans la belle vallée d'**Ax les Thermes**.

Pendant la semaine, vous randonnerez sur des sentiers isolés, dans des vallées peu fréquentées, avec une grande diversité de paysages, des estives, des forêts mixtes, des parcours sur des **crêtes douces**, des lacs et des étangs glaciaires ou des pelouses fleuries etc...

À Ax les thermes, un centre thermo ludique permettra à ceux qui le souhaitent, de se ressourcer dans les eaux chaudes naturelles, en fin d'après-midi.

La Haute Ariège reste sans doute, un de secteurs les plus sauvages de toute la chaîne pyrénéenne !

Vous serez séduit par ses montagnes, ses lacs et son patrimoine historique.

Un séjour assurément **Nature...**

NOS POINTS FORTS

- Un hébergement hôtelier familial, au cœur de la petite ville d'Ax les Thermes
- Un itinéraire progressif dans la découverte de cet espace montagnard extraordinaire
- Un espace bien être dédié pour finir votre journée en beauté et parfaire ainsi votre détente

DATES : Du dimanche au samedi

05/05 au 11/05/2024

21/07 au 27/07/2024

01/09 au 07/09/2024

02/06 au 08/06/2024

04/08 au 10/08/2024

06/10 au 12/10/2024

16/06 au 22/06/2024

18/08 au 24/08/2024

20/10 au 26/10/2024

30/06 au 06/07/2024

TARIF : 855 € (sans Remise en forme)

TARIF Option balnéo : + 200 € (avec 3 entrées aux thermes d'Ax de 2 heures + 2 massages de 30 minutes)

Supplément chambre individuelle : + 155 €

LE TARIF COMPREND :

- L'hébergement dans un hôtel familial ** confortable, en pension complète du jour 1 à midi, au jour 7 le matin,
- Les transferts tous les jours avec notre minibus, pour se rendre sur les points de départ de nos randonnées,
- La taxe de séjour,
- L'encadrement par un guide diplômé d'Etat,
- 3 entrées au centre thermo ludique (Séance de 2h, en option).

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- Les boissons avant les repas,
- Les dépenses personnelles,
- Les assurances.

POURBOIRES :

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage.

Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

RÉGLEMENT :

A l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

LES ASSURANCES :

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (3,4% du montant du séjour).

Assurance Assistance Rapatriement + RC + pandémie et épidémie (2% du montant du séjour).

Assurance Multirisques : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (4,8% du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

FIDÉLITÉ :

Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3^{ème} voyage ou séjour dans les deux années civiles qui suivent la date du départ de votre premier séjour.

RÉDUCTIONS SUR LE PRIX DU SÉJOUR :

***5 mois avant** la date de départ, 4% (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 50 € pour un montant supérieur à 1200 €).

***4 mois avant** la date de départ, 3% (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 30 € pour un montant supérieur à 1200 €).

(NB : offre valable uniquement pour les séjours en individuel et non cumulable. Ne s'applique pas aux groupes, qui bénéficient déjà de tarifs spécifiques)

Votre itinéraire



Déroulement du séjour

Jour 1 : ACCUEIL ET PREMIÈRE JOURNÉE SUR LE CHIOULA



Accueil en gare SNCF d'Ax **les Thermes** puis un bref passage à votre hébergement, pour déposer vos bagages.
Ensuite, nous partirons en direction, du **col du Chioula** pour une belle rando en boucle, sur les estives du **Pla des Sept Cases** qui offrent des jolis points de vue, sur les hauts sommets Ariégeois.

Environ 4h30 de marche pour 400 m de dénivelé positif et négatif
Nuit en hôtel

Jour 2 : L'ÉTANG DE COMTE



Après un bon petit déjeuner, nous partirons en direction du village de Mérens-Les-Vals, berceau du cheval noir de **Merens**.

Une randonnée agréable, à l'ombre de la hêtraie, pour atteindre **l'étang de Comte**. Nous ferons notre pause Déjeuner sur les berges du lac, avant de redescendre en longeant l'autre rive du ruisseau.

Environ 5h marche pour 400 m de dénivelé positif et négatif
Nuit en hôtel et entrée au centre thermal (si option choisie)

Jour 3 : LA VALLÉE D'ORLU



Formidable randonnée dans la **réserve nationale d'Orlu**. Une escapade, dans une vallée riche en faune et flore, en un mot, une vallée extraordinaire dans laquelle nous aurons peut-être la chance d'apercevoir, quelques hardes d'isards...

Environ 5h de marche pour 400m de dénivelé positif et négatif
Nuit en hôtel

Jour 4 : LES ÉTANGS DE RABASSOLES



Aujourd'hui, nous prendrons de la hauteur au départ du **col de Pailhères**. Un sentier au milieu des myrtilliers et des rhododendrons nous amènera jusqu'aux **étangs de Rabassoles**.

C'est dans ce lieu magique que naquit la légende de **Jean de l'Ours...**

Environ 5h30 de marche et 450 m de dénivelé positif et négatif
Nuit en hôtel et entrée au centre thermal (si option choisie)

Jour 5 : LES ÉTANGS DE FONTARGENTE



C'est dans le massif de l'**Aston** que nous découvrirons un autre visage de cette belle région. C'est en sillonnant dans ce paysage de haute montagne dominé par le Pic du Rulhe (2783m), que nous atteindrons les **étangs de Fontargente**, frontaliers avec l'Andorre. Le retour se fera à travers les **mouillères de l'Estagnol** présentant un intérêt floristique et faunistique majeur.

5h30 de marche et 450 m de dénivelé positif et négatif
Nuit en hôtel

Jour 6 : LE PIC DE SEREMBARRE



Une agréable randonnée au départ d'un col peu connu, le **col de Pradel**, à cheval entre l'Ariège et l'Aude... Nous cheminerons sur un **sarrat**, (terme local qui désigne une crête arrondie) et des pentes herbeuses sur lesquelles, il n'est pas rare de pouvoir observer des marmottes, profitant pleinement de la chaleur du soleil.

4h30 de marche et 350 m de dénivelé positif et négatif
Nuit en hôtel et entrée au centre thermal (si option choisie)

Jour 7 : FIN

Transfert sur la gare SNCF de Ax les Thermes après le petit déjeuner, aux alentours de **10h30**.






À NOTER

Indépendamment de sa volonté, votre guide peut être amené à modifier quelque peu les journées indiquées au programme en fonction des conditions météorologiques, du niveau et de la forme des participants.

Info du séjour

NIVEAU : 1 CHAUSSURE

Pour marcheurs pratiquant déjà la randonnée avec des dénivelés positifs de **350 à 450 mètres**. Étapes de **4h00 à 5h00** de marche en moyenne, sur terrain facile de montagne et sans aucune technique particulière, ni de difficulté sur le circuit.

	NIVEAU	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

PORTAGE :

Portage dans votre sac à dos de vos affaires personnelles pour la journée ainsi que de votre pique-nique

GROUPE :

De 4 à 8 personnes

ENCADREMENT :

Par un accompagnateur en montagne diplômé connaissant bien le pays, le massif et les 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.

DÉPLACEMENT :

En minibus de 9 places, avec votre guide.

Transferts tous les jours pour se rendre sur les sites des randonnées, compter entre 15 et 30 minutes de transfert.

HÉBERGEMENT :

En hôtel familial 2* tout confort, en pension complète.

REPAS :

Pension complète pendant toute la durée du séjour, petit déjeuner et dîner pris à l'hôtel.

- Les pique-niques sont préparés par votre accompagnateur sous forme de salades composées à base de produits locaux. Équilibrées et variées, elles sont complétées par du fromage, un fruit et une gourmandise chocolat.

RENDEZ VOUS : le jour 1 à **9h00** à la gare SNCF d’Ax les Thermes

DISPERSION : le dernier jour, après le petit déjeuner, vers **10h00**.

ARRIVÉE LA VEILLE OU PROLONGER VOTRE SÉJOUR :

Si vous souhaitez arriver la veille de votre séjour ou tout simplement prolonger de quelques jours vos vacances, merci de nous prévenir.

MOYENS D'ACCES

EN TRAIN

Pour rejoindre Ax-les-Thermes

Lignes régulières directes toute l’année Paris – Latour-de-Carol avec arrêt à Ax-les-Thermes.

Vous pouvez consulter les contacts suivants :

Pour la France : SNCF - Tél : 3635 ou sur Internet www.sncf.fr ou www.dbfrance.fr

EN VOITURE

Pour se rendre au départ des balades et des activités (5 à 25 km), des minibus sont prévus. Si cela n'est pas suffisant, nous demanderons aux participants venus en voiture d'utiliser leur véhicule (avec un défraiement).

Depuis Toulouse

Autoroute A61 : direction Carcassonne-Montpellier-Foix ; bifurcation A66 (direction Andorre, Pamiers, Ax-les-Thermes). Puis voie rapide jusqu'à Tarascon s/Ariège, et N20 jusqu'à Ax-les-Thermes.

Depuis Bordeaux : A62 jusqu'à Toulouse, puis A61 et A66.

Depuis Paris (811 km), Limoges, Brive : Autoroute A20 jusqu'à Toulouse ; puis A61 et A66.

Depuis Montpellier : A61 puis A66, prendre direction Andorre jusqu'à Ax-les-Thermes.

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites :

www.viamichelin.fr

www.mappy.fr

SANTÉ :

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs. Cependant, nous recommandons d'être à jour de ses vaccinations.

SAVOIR VIVRE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :

Quelques règles de bonne conduite à connaître :

- Ne laisser aucun déchet errer dans la montagne, emportez toujours vos poubelles jusqu'à votre hébergement.

- Respecter les fleurs sauvages, ne pas les cueillir. Préférer les photographier ou les dessiner.

LE CENTRE THERMO-LUDIQUE, VOTRE ESPACE BIEN ÊTRE :

Ici, c'est l'eau thermale chaude, naturelle et aux vertus relaxantes, qui coule entre 33° et 38°C selon les différents bassins.

Au rez-de-chaussée : derrière un rideau de pluie tropicale, illuminé par une verrière, s'ouvre un grand bassin central de 200 m² et quatre alcôves latérales, entourés de colonnades et agrémentés de jeux d'eau : geysers, douches manteaux, cols de cygne, buses d'hydromassage, bouillonnements.

Découvrez également une série de bains sur le modèle romain : le *frigidarium*, bain d'eau froide,

le *caldarium*, bain d'eau chaude, et le *vaporarium* de vapeur naturelle d'eau thermale.

A l'étage, les plus de 15 ans pourront découvrir le **bain irlando-romain** et ses banquettes bouillonnantes... A ce même niveau, on accède également à différents espaces de détente :

• **l'Espace Nordique** : où la chaleur sèche du sauna et les douches glacées offrent un contraste saisissant.

• **l'Espace Oriental** : où l'on peut goûter aux rituels du hammam, dans une ambiance chaude et humide, si propice au calme ;

A l'extérieur, sur 2 niveaux, deux bassins :

Le *Panoramique* et l'*Amphithéâtre* équipés de divers jeux d'eau : contre-courant, geysers, jets massant, cols de cygne, bouillonnements. Le bassin *l'Amphithéâtre* est bordé de gradins qui font office de plages de repos. La terrasse supérieure est aménagée en solarium avec une vue imprenable sur la montagne environnante.

Nécessaire et Indispensable

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (Liste non exhaustive)

La météo peut vite changer en montagne. Un équipement adéquat vous permettra de passer ce séjour dans les meilleures conditions.

Pour l'hôtel

- Un sac ou une valise pour vos affaires des 7 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Une paire de chaussures légères pour le soir
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Équipement vestimentaire pour la randonnée

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

1. Couche respirante
2. Couche isolante
3. Couche protectrice

Pour appliquer cette méthode, il vous faut

- Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- Gilet sans manche coupe-vent
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-Tex reste le matériau de référence)
- Un pantalon de randonnée léger et stretch ou un pantalon transformable
- Un short
- Paires de chaussettes semi montantes ou basses
- Casquette
- Bonnet
- Gants légers ou sous-gants en soie.

Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- Bâtons de marche
- Une housse de protection du sac à dos (souvent intégrée dans celui-ci)
- Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville
- Une pochette étanche pour vos papiers, téléphone etc...
- Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos
- Protection solaire (crème et stick à lèvres)

- Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4
- Une gourde
- Une boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- Couverts, couteau et gobelet
- Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- Papier toilette avec une petite poche (*pour ne pas le laisser dans la nature*)
- Couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange.

Une petite pharmacie personnelle (votre guide a une pharmacie pour le groupe)

- Vos médicaments si traitement
- Aspirine / Paracétamol
- Un antiseptique
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Pansements et double peau type Compeed

BIBLIOGRAPHIE

Guides :

- 50 promenades en Haute-Ariège et Andorre, par Audoubert (1997)
- Guide Rando : Haute-Ariège, par Veron (2000)

Littérature :

- Les Pyrénées : vie sauvage en montagne et celle des hommes, C. Dendaletche, Ed. Delachaux et Neslier, 2003.
- A la rencontre de la montagne : sur le sentier de l'Observatoire de la Montagne, guide du sentier découverte d'Orlu, 1995.
- Guide des fleurs de montagne, Ed. Delachaux et Neslier, 1996.
- Montailou, village occitan, Le Roy Ladurie, Ed. Folio, 1975
- Pyrénées romanes, de M. Durliat, et V. Allègre, Ed. Zodiaque, 1969.
- L'Ariège d'autrefois, de M. et D. Déjean, Ed. Horvath, 1988.
- Histoire de Foix et de la Haute-Ariège, par Claudine Pailhès (2000)

CARTOGRAPHIE

IGN Top 25 2148ET Ax-Les-Thermes

En vous souhaitant un agréable séjour dans nos Pyrénées...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- Appelez nous au : 05 61 97 66 04
- Un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- Ou bien un courrier à :



23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04

www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442