

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 . . .

PETIT MONTAGNARD EN HAUTE ARIÈGE

Séjour multi activités en famille

Séjour 6 jours, 5 nuits, 5 jours et demi d'activités

En hôtel

				Saison			Départ garanti 			
1 Chaussure	En hôtel tout confort	En étoile	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	A partir de 6 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Une semaine ludique pour profiter pleinement de ses vacances en famille, dans la Haute vallée d'Ax les Thermes, en Ariège.

Un cocktail d'aventure pour découvrir quelques belles vallées des Pyrénées Ariégeoises, pour observer les marmottes, se balader avec les ânes, comprendre l'univers des loups, construire un abri de fortune ou faire l'acrobate dans les arbres ...

Un savant mélange d'activités ludiques et de découvertes qui comblera toute la famille...

Nos points forts

- La découverte ludique de cette région des Pyrénées, authentique et sauvage
- Un cocktail d'activités diverses et variées
- Des randonnées adaptées aux enfants de tout âge, à partir de 7 ans

DATES : Du Dimanche au Vendredi

07/07 au 12/07/2024	28/07 au 02/08/2024
14/07 au 19/07/2024	04/08 au 09/08/2024
21/07 au 26/07/2024	11/08 au 16/08/2024

TARIFS :

785 € par personne adulte

- **50 €** par enfant de 7 à 10 ans

- **30 €** par enfant de 11 à 13 ans

LE TARIF COMPREND :

- l'hébergement en pension complète, du jour 1 au soir au jour 6 après le pique-nique,
- l'accès au centre thermo ludique,
- le prêt de matériel pour les activités,
- toutes les activités citées dans le déroulement de la semaine sont comprises dans le tarif,
- la taxe de séjour.

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- Les boissons,
- les dépenses personnelles,
- l'assurance annulation.

RÈGLEMENT :

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

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.

LES ASSURANCES :

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

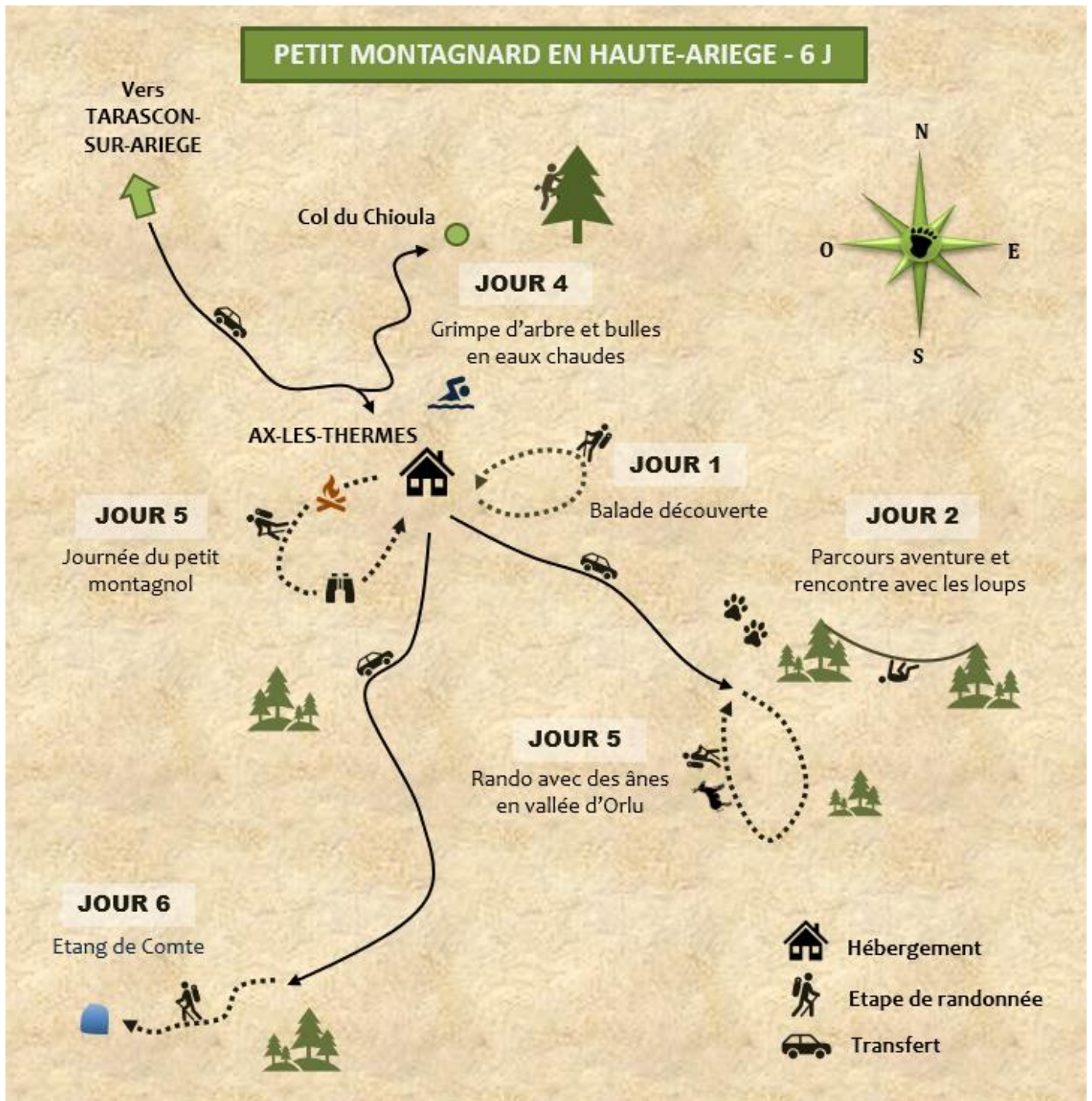
Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (**3,4%** du montant du séjour).

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.

Votre itinéraire



Déroulement du séjour

Jour 1 : ARRIVÉE À AX LES THERMES



Accueil à **Ax les Thermes** à 14h00 et installation à votre hébergement.
Ensuite, une petite escapade en famille avec votre accompagnateur pour une première approche **du milieu naturel...**

*Apéritif d'accueil le soir et présentation de la semaine à venir.
Environ 3h00 de marche. Nuit à l'hôtel*

Jour 2 : PARCOURS D'AVENTURE ET RENCONTRE AVEC LES LOUPS



Après un bon petit déjeuner, ce sera un parcours d'aventure, au cœur de la vallée d'**Orlu**. Des parcours variés et adaptés pour chaque enfant, en toute sécurité.

L'après-midi, RDV à la **Maison des Loups** pour mieux connaître cet animal, à la fois craint et vénéré...

*2h30 d'activité dans le Parc Aventure
1h30 à 2h dans le parc animalier des loups
Nuit à l'hôtel*

Jour 3 : JOURNÉE DU PETIT MONTAGNOL



Une journée pour laisser libre cours à son **imagination** et à sa **créativité**.

Après la construction d'un abri de fortune et d'une partie de cueillette, nous allumerons un feu pour partager la grillade et faire cuire le **pain du berger**.

Un dessert surprise précédera l'atelier de **Land'Art...**

Un peu de marche pour rejoindre le camp... Nuit à l'hôtel

Jour 4 : GRIMPE D'ARBRES / BULLES EN EAUX CHAUDES



Le matin, vous montez jusqu'au **col du Chioula**, pour faire vos premiers pas dans les arbres. Vous grimpez à votre rythme, dans de **grands arbres majestueux**, jusqu'à atteindre la hauteur que vous souhaitez. Sensation assurée...

Après le pique-nique, l'accès au **centre thermoludique** vous permettra de vous détendre, dans les eaux chaudes et naturelles.

2h30 d'activité dans les arbres et 2h00 d'accès aux bains d'eaux chaudes. Nuit à l'hôtel

Jour 5 : EN RANDO AVEC DES ÂNES



Aujourd'hui, une rando dans la **Réserve Naturelle d'Orlu** avec nos **amis à longues oreilles**, les ânes... Des pauses régulières pour observer les **marmottes**, la flore des Pyrénées et si vous avez un peu de chance, vous pourrez même apercevoir une harde d'**isards**, sur les pentes herbeuses de cette vaste vallée.

*4h30 de marche et 300 m de dénivelé positif
Nuit en hôtel*

Jour 6 : BALADE À L'ETANG DE COMTE



Pour cette dernière journée, vous monterez tranquillement jusqu'à **l'étang de Comte**. En flânant le long du ruisseau, dans la fraîcheur de la sapinière, vous déboucherez sur **l'Estagnol**, ce petit méandre aux eaux claires et limpides, où paissent les chevaux emblématiques de l'Ariège, **le Merens**.

*4h00 de marche et 350 m de dénivelé négatif
Fin du séjour dans l'après-midi et retour sur Ax les Thermes.*

À NOTER






Indépendamment de sa volonté, votre guide qui connaît parfaitement ce séjour et le terrain peut être amené à modifier quelque peu le programme indiqué en fonction des conditions météorologiques, du niveau et de la forme des participants ou d'autres impondérables. Il adaptera le rythme de marche sur celui des enfants.

Info sur le séjour

NIVEAU : 1 CHAUSSURE

Pour des familles avec des enfants à partir de **7 ans** pratiquant déjà la randonnée ou des activités sportives. Les randonnées en montagne se font sur des terrains non accidentés avec des dénivelés positifs d'environ 300 mètres.

Etapas de **4h00** en moyenne sur sentier bien tracé et entretenu en montagne, sans aucune 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 ainsi que de votre pique-nique.

GROUPE :

De 6 personnes à 12 personnes maximum.

ENCADREMENT :

L'encadrement est fait par des spécialistes des activités proposés.

- Un accompagnateur en montagne diplômé, avec vous pour la semaine
- Un moniteur diplômé pour l'activité « Parcours Aventure »
- Un moniteur diplômé pour l'activité « Grimpe d'arbres ».

HÉBERGEMENT :

- En hôtel 2 étoiles, en formule chambre familiale de 3, 4 ou 5 personnes.

REPAS :

En pension complète (du jour 1 au soir au jour 6 après le pique-nique).

Petit déjeuner et repas du soir 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 chocolatée.

Sans oublier, le goûter...

ARRIVÉE LA VEILLE

Sur Ax les Thermes : Hôtel **« Le P'tit Montagnard » 6 place Roussel ☎ : 05.61.64.22.01.

Hôtel **« L'Auzeraie » 1 av Théodore Delcassé ☎ : 05.61.64.20.70.

RENDEZ -VOUS : le dimanche à **14h00**, directement à l'hôtel, à Ax les Thermes

DISPERSION : le vendredi suivant dans l'après-midi, vers 16h

DÉPLACEMENT :

En voiture personnelle pour venir au point de RDV puis tous les petits transferts pour se rendre sur les sites de randonnée et d'activités.

SAVOIR VIVRE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :

Quelques règles de bonne conduite à connaître :

- Ne laisser aucun déchet errer dans la montagne, remportez toujours vos poubelles jusqu'à votre hébergement.
- Respecter les fleurs sauvages, ne pas les cueillir. Préférer les photographier ou les dessiner.

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 6 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes / Une serviette microfibre
- Une paire de chaussures légères pour le soir
- Un maillot de bain
- 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 et gants légers ou sous-gants en soie

Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- 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 3 ou 4
- Une boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- Une gourde
- 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
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Pansements et double peau type Compeed

En vous souhaitant un agréable séjour en famille ...

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