

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 . . .

LA HAUTE VALLÉE D'AX, EN RAQUETTES AVEC L'OPTION BALNÉO

Randonnées accompagnées en raquettes et en étoile

Séjour 6 jours, 5 nuits, 5 jours en raquettes

En Hôtel ** confortable, au cœur de Ax les Thermes, avec l'option « Remise en forme »

				Saison			Départ garanti 			
2 chaussures	En Hôtel **	En étoile	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	À partir de 4 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Localisée sur l'Est des Pyrénées, la Haute Ariège est un territoire de hautes montagnes, bénéficiant souvent d'un bon enneigement, de par sa situation géographique. Grâce également à un microclimat, les perturbations donnent souvent lieu à d'abondante chute de neige...

Nous évoluerons tous les jours en étoile, depuis notre camp de base : un charmant petit hôtel familial, situé au cœur de la petite ville : d'Ax les thermes.

Venez parcourir ces grands espaces : vallées sauvages de la haute Ariège, des cols secondaires, des forêts éparses, saupoudrées de neige vierge...

NOS POINTS FORTS

- Une découverte de la Haute Ariège et de ses vallées glaciaires
- Un hôtel familial **, au cœur d'Ax les thermes, avec une cuisine de qualité
- L'option bien-être au centre Thermo Ludique

DATES

19/01 au 24/01/2025
26/01 au 31/01/2025

09/02 au 14/02/2025 *
16/02 au 21/02/2025 *
23/02 au 28/02/2025 *

09/03 au 14/03/2025
16/03 au 21/03/2025

TARIFS

Basse saison	Haute saison *
755 €	815 €

Supplément Balnéo : + 140 € par personne

Supplément chambre individuelle : + 130 €

LE TARIF COMPREND

- L'encadrement par un accompagnateur professionnel,
- Le prêt du matériel (raquettes, bâtons et kit de sécurité)
- La Pension Complète du premier jour au dernier jour après le petit déjeuner,
- Tous les transferts (A/R),
- 3 entrées au thermes d'Ax les thermes, avec 3 soins différents, en option.
- La taxe de séjour.

LE TARIF NE COMPREND PAS

- Les boissons avant, pendant et après les repas,
- Les assurances.

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

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.

Déroulement du séjour

Jour 1 : LE PLA DE SEPT CASES



Accueil en gare de **Ax les Thermes** à **9h00**. Dépose des bagages à votre hôtel puis départ vers le **Col de Marmare**. Nous monterons jusqu'au joli plateau de Sept Cases et au Col de la Gardie, chargés d'histoire et offrant une vue imprenable sur la chaîne des **Pyrénées Ariégeoises**. Belle randonnée en boucle.

Environ 4h30 de marche pour 380 m de dénivelé.
Option remise en forme de 17h00 à 19h00.

Jour 2 : LES CRÊTES DE PAILHÈRES



Au-dessus de la petite station d'**Ascou-Pailhères**, dominée par le **pic de Tarbésou** (2364 m), cette randonnée sur crêtes offre un vaste panorama sur l'Aude, la montagne Ariégeoise et jusqu'à la plaine toulousaine. Après le déjeuner, le **plateau de Mounégou** nous offrira un terrain de jeu propice à des glissades au milieu des pins à crochet.

Environ 5h de marche pour 420 m de dénivelé.

Jour 3 : LE CIRQUE DES PEDRONS



Aux portes de l'**Andorre**, cette randonnée vous conduira à la découverte d'un superbe cirque glaciaire. À plus de 2000 m d'altitude, sous le **pic des Pédrons** (2715 m), un paysage de Haute Montagne vous accompagnera tout au long de cet itinéraire.

Environ 5h de marche pour 450 m de dénivelé
Option remise en forme avec un soin, de 17h00 à 19h00.

Jour 4 : LES CRÊTES DU CHIOULA



Découverte d'un autre massif au départ du **col du Chioula**, avec son doux relief et son petit refuge éponyme. Découverte d'un vaste panorama sur les sommets frontaliers....

Environ 5h de marche pour 450 m de dénivelé.

Jour 5 : LE COL DU PRADEL



Découverte d'un autre massif au départ du hameau de l'**Eycherque**, pour découvrir en raquettes, le **col du Pradel**, à la frontière avec le département de l'Aude...

Environ 5h de marche pour 380 m de dénivelé.
Option remise en forme de 17h00 à 19h00.

Jour 6 : FIN DU SÉJOUR

Fin du séjour après le petit-déjeuner. Dépose en gare de Ax les Thermes vers 10h00, suivant les horaires de train.

À NOTER






Indépendamment de sa volonté, votre guide peut être amené à modifier quelque peu les itinéraires indiqués en fonction des conditions d'enneigement, de la météo, du niveau et de la forme des participants.

Info séjour

NIVEAU : 2 CHAUSSURES

Pour marcheurs moyens, pratiquant déjà la randonnée, avec des dénivelés positifs d'environ 400 à 550 mètres.

Étapes de 4h30 minimum en moyenne, sur terrain facile enneigé en montagne, mais en règle générale aucune technique ni 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 de vos affaires personnelles de la journée. Vos affaires restent à l'hôtel pendant le séjour. Le matin, nous prendrons le repas froid du midi avant de quitter notre hôtel de charme.

GROUPE :

Groupe constitué de 4 personnes minimum à 8 personnes maximum.

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

HÉBERGEMENT :

Dans un hôtel ** familial, dans un village authentique, en montagne, en formule Twin, Double et Single.

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 chocolatée.

(Le pique-nique n'est pas compris pour les personnes ne désirant pas participer à une journée de randonnée)

- Le repas du soir est composé d'un choix d'entrées, de plats et de desserts.

Pour ce forfait, les boissons restent à votre charge.

BALNÉO

OPTION 2 ENTRÉES AUX BAINS + 1 SOIN

2 entrées à l'espace SPA les jours 1 et 5 :

- **Un grand bassin central est illuminé par une verrière.** •
- **Le caldarium**, bains d'eau chaude (38°C),
- **Le vaporarium**, vapeur naturelle d'eau thermale.
- **L'Amphithéâtre** avec la nage à contre-courant, les geysers et jets massants,
- **Le bain irlando-romain** et ses banquettes bouillonnantes.
- **L'Espace Nordique** : où la chaleur sèche des saunas et la douche glacée 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.
- **L'Espace Bien-être**
-

1 soin drainant, pour stimuler votre circulation et libérer les toxines, le jour 3.

Nous vous conseillons d'apporter :

- Des sandales de bain propres (possibilité d'achat sur place 1.50€) obligatoires dans l'établissement. Le port du maillot de bain est obligatoire. Les shorts de bain pour homme sont acceptés. Compter 2 heures, en tout, du début à la fin, avec 1 heure dans le SPA et ensuite 30 minutes pour un soin.

RENDEZ -VOUS : le dimanche à la gare d'Ax les thermes à **9h00**.

DISPERSION : le vendredi en gare d'Ax les thermes vers **10h00**.

DÉPLACEMENT :

En minibus pour le transfert aller et retour (gare / début de la randonnée).

Transferts tous les jours, afin de rayonner autour de notre camp de base, fixé, au cœur d'un authentique village de montagne, pour découvrir la grande richesse et variété de ces vallées lacustres. Courts transferts tous les jours, pour se rendre sur les départs de nos randonnées.

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.

SANTÉ :

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs.

Etre à jour de ses vaccinations.

Penser à apporter votre **Carte Européenne d'Assurance Maladie**, qui est valable 1 an et qu'il faudra demander à votre Caisse d'Assurance Maladie 15 jours avant votre départ.

Cependant les rappels du tétanos et de la typhoïde sont néanmoins conseillés.

IMPORTANT À SAVOIR SI VOUS VOUS RENDEZ DIRECTEMENT À L'HÔTEL

Entre le 1er novembre et le 31 mars, il est obligatoire d'équiper son véhicule en pneus hiver ou de détenir des chaînes ou chaussettes à neige, dans certaines communes des massifs montagneux. Cette zone géographique en fait partie...

Nécessaire et Indispensable

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR :

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 paire de chaussures légères type chaussons pour le soir
- Un maillot de bain (facultatif)
- 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 thermiques et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)
- Un pantalon de randonnée type Softshell, chaud, respirant et déperlant avec si possible guêtres pare-neige intégrées
- Un sur-pantalon imperméable, léger et compressible (type Gore –Tex)
- Paires de chaussettes montantes et chaudes (Merinos)
- Un tour de cou
- Bonnet
- Gants chauds et étanches, sous-gants en soie (2 paires si possible)

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 (Pas de bottes ou d'après ski)
- Une paire de guêtres (si non intégrée dans le pantalon)
- 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
- Couverts, couteau et gobelet
- Une gourde
- Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- Papier toilette
- Briquet
- 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 anti spasmodique
- Pastilles pour la toux
- Pansements et double peau type Compeed

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

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

- Appeler 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