SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

votre trek commence ici...

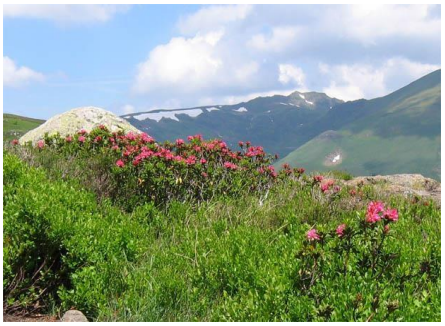
RANDO BALNÉO EN ARIÈGE

Randonnées accompagnées et en étoile

Séjour 7 jours, 6 nuits, 6 jours de randonnée

En hôtel familial 2★, avec l'option remise en forme en centre thermal

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



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

Nous vous proposons ce séjour rando balnéo, pour découvrir et prendre soin de soi, au cœur des Pyrénées Ariègeoises, dans la belle vallée d'**Ax les Thermes**.

Pendant la semaine, vous randonnerez sur des sentiers isolés, offrant une grande diversité de paysages… des estives fleuries, des forêts mixtes, des parcours sur des **crêtes douces**, ou encore des lacs et étangs glaciaires… 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.

Une évasion « **hors du temps** » avec la sélection des plus belles randonnées dans ces montagnes encore préservées…

NOS POINTS FORTS

- Un hébergement en hôtel 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

Du 04/05 au 10/05/2025	Du 20/07 au 26/07/2025	Du 31/08 au 06/09/2025
Du 01/06 au 07/06/2025	Du 03/08 au 09/08/2025	Du 13/09 au 19/09/2025
Du 15/06 au 21/06/2025	Du 17/08 au 23/08/2025	Du 28/09 au 04/10/2025
Du 29/06 au 05/07/2025		

TARIF : 885 € (sans Remise en forme)

TARIF avec l'option Balnéo : + 200 € (avec 3 entrées au centre thermo-ludique d'Ax de 2 heures + 2 massages de 30 minutes)

Supplément chambre individuelle : **+ 165 €**

LE TARIF COMPREND	LE TARIF NE COMPREND PAS
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, L'encadrement par un guide diplômé d'Etat, La taxe de séjour.	Les boissons avant et après les repas, Les dépenses personnelles Les 3 entrées au centre thermo-ludique 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

À 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.

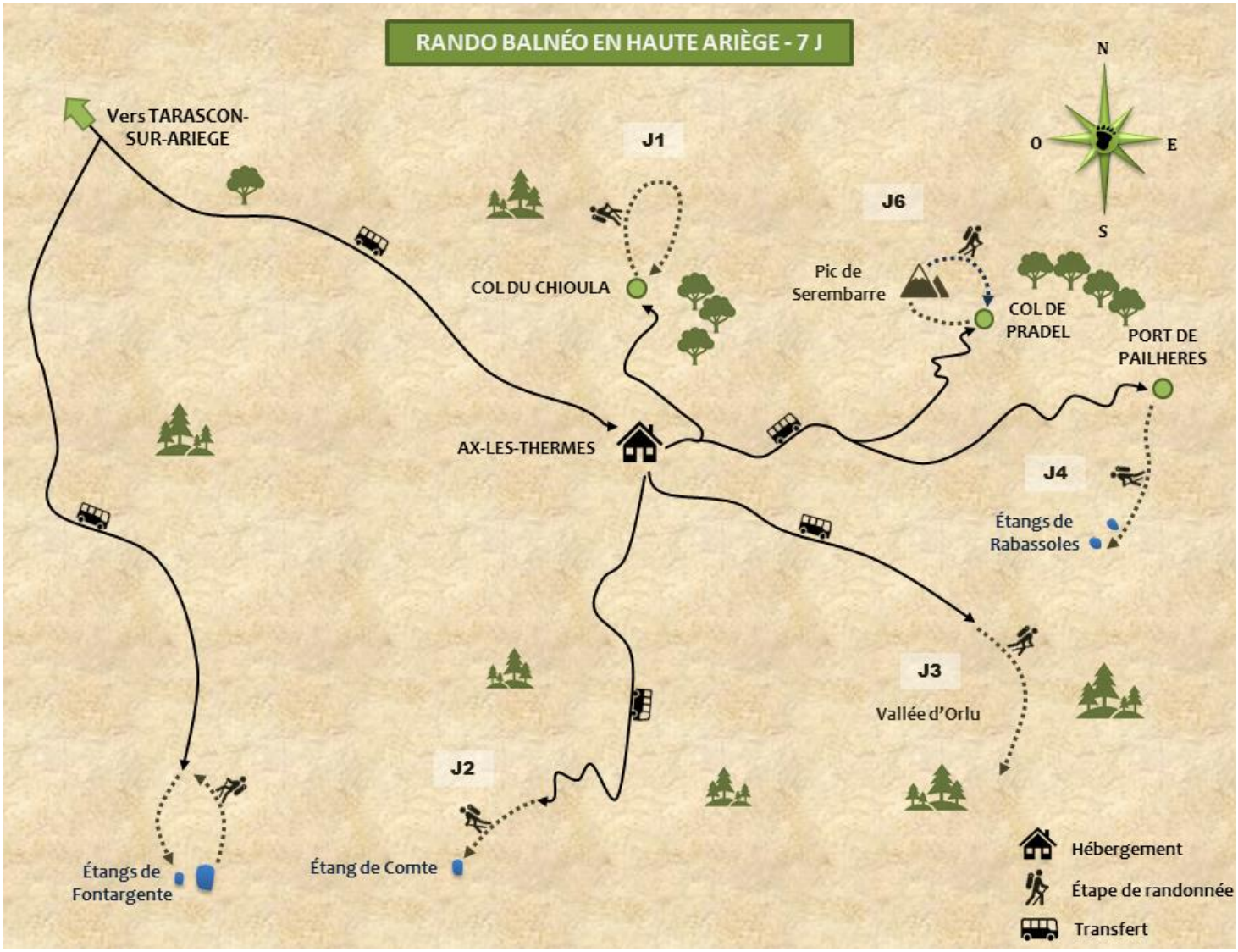
FIDÉLITÉ

Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3ième 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 DU SÉJOUR

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.

NB : *Pour des raisons imprévues et indépendantes de notre volonté, nous pouvons être amenés à changer de partenaires hôteliers, ceux-là même avec qui nous collaborons depuis de nombreuses années. De ce fait, l'emplacement du nouvel hébergement pourra être déplacé d'un lieu à un autre, ce qui n'altérera en rien la qualité de la prestation qui vous sera fournie.*
Merci pour votre compréhension.

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. Equilibrées 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 en informer.

MOYENS D'ACCÈS

EN TRAIN
Pour rejoindre Ax-les-Thermes
Lignes régulières directes toute l'année, Paris – Latour-de-Carol (train de nuit) 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 (moyennant 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

Sans oublier le covoiturage : **www.blablacar.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.

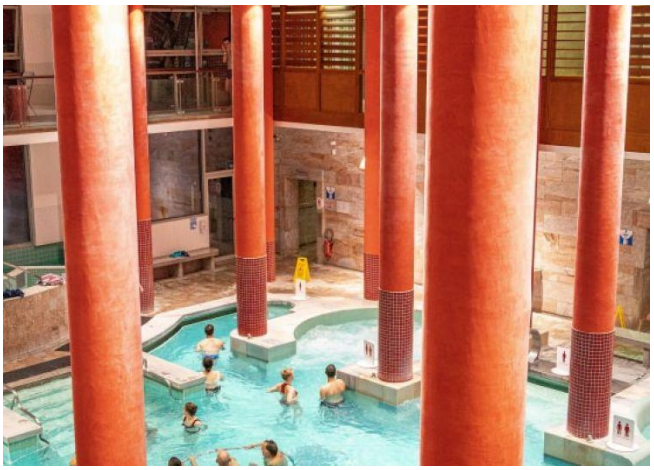
LE CENTRE THERMO-LUDIQUE, VOTRE ESPACE BIEN ÊTRE :

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.
À 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 ;

À 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. Un équipement adéquat vous permettra de passer ce séjour dans les meilleures conditions.

Pour l'hôtel

- Un sac de voyage ou une valise pour vos affaires, durant le séjour (pas de bagage trop encombrant)
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Un maillot de bain / une serviette microfibre
- Une paire de chaussures légères, pour le soir
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

POUR LA RANDONNÉE : Équipement vestimentaire et matériel

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

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

ÉQUIPEMENT VESTIMENTAIRE

- Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)
- Veste chaude ou sweat polaire type Polartec
- Une doudoune légère ou une micropuff
- 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 surpantalon imperméable
- Une cape de pluie (facultative)
- Un short
- Paires de chaussettes de marche, semi montantes ou basses, en laine ou spécifique rando (à bouclettes)
- Casquette ou chapeau de soleil
- Tour de cou
- Bonnet
- Gants légers ou sous-gants en soie.

MATÉRIEL

- Un sac à dos de 30/50 litres avec **une ceinture ventrale** avec une housse de protection
- Un duvet ou drap de sac (pour les grands treks uniquement)
- Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville
- Une paire de bâtons de marche
- Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos (facultatif)
- Protection solaire (crème 50+ et stick à lèvres)
- Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4
- Une gourde si possible isotherme
- Une boîte alimentaire avec un couvercle étanche
- 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)*
- Une lampe frontale
- Un briquet (facultatif)
- Une 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
- Antihistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- Bande de strapping
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- Pince à épiler (facultatif)
- Petits ciseaux (facultatif)
- Micropur (pour les destinations à l'étranger)
- Pince à tiques
- Un répulsif anti-moustique
- Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

BIBLIOGRAPHIE

- **Les Pyrénées :** vie sauvage en montagne et celle des hommes, C. Dendaletche, Ed. Delachaux et Neslier, 2003.
- À 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.
- Montaillou, 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 Ariégeoises…

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 :

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

votre trek commence ici...

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