



# Rando Balnéo en Andorre



*Situé à l'est des Pyrénées, le petit état d'Andorre offre un décor grandiose pour la randonnée à pied. On y parle aussi bien français qu'espagnol malgré une tradition catalane omniprésente. Magnifique petit pays coincé entre de hautes montagnes où se côtoient nature sauvage et traditions séculaires, on y trouve également un des plus grands centre thermo ludique d'Europe permettant pour ceux qui le souhaitent de se ressourcer en fin d'après-midi. Voici donc un séjour qui allie le plaisir de la randonnée et celui de la remise en forme.*



7 jours / 6 nuits  
6 jours de randonnée



4 à 8 personnes



En étoile



★★



Hôtel



Code : 1441

## LES POINTS FORTS :

- La découverte de ce joyau pyrénéen et de ses réserves naturelles
- Un itinéraire progressif dans la découverte de cet espace montagnard magnifique
- L'hébergement dans un superbe hôtel 4\* très confortable avec une restauration et des services de qualité



## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### JOUR 1 : CIRQUE DES PESSONS

Rendez-vous en gare d'Ax les Thermes pour 9h00 puis transfert vers Andorre pour la première randonnée. Etre déjà en tenue pour cette première journée. Une belle boucle dans le cirque granitique des Pessons. Une déambulation entre lacs aux eaux bleutées et tapis de fleurs sauvages.

▲ 4h de marche, +450m de dénivelé

### JOUR 2 : VALLÉE DU RIALB

Nous irons pour ce deuxième jour, dans la vallée transfrontalière de la Rabassa. Ses cabanes en pierre racontent ici, l'histoire d'un pastoralisme encore bien présent. Descente ensuite depuis la Porteille du Rialb (2509 m) pour la pause pique-nique.

Séance de remise en forme à l'hôtel de 17h30 à 19h30 (si option choisie).

▲ 5h30 de marche, +650m de dénivelé

### JOUR 3 : LACS DE SISCARO

Aujourd'hui, nous irons dans la vallée suspendue de Siscaro. Au bout du Val d'Inclès, nous monterons le long de murs en pierre sèche en direction d'un petit refuge pour rejoindre les étangs de Siscaro. Le retour par un sentier en balcon nous offrira un joli point de vue sur les « bordas » traditionnelles d'Inclès.

▲ 5h30 de marche, +550m de dénivelé

### JOUR 4 : LAC D'ESTANYO

Nous partirons pour cette dernière journée à la découverte d'une belle vallée, celle de Sorteny, classée Parc Naturel. Nous ferons ensuite la montée vers le lac d'Estanyo, coincé au pied d'une barrière minérale qui culmine à 2900m.

Séance de Remise en Forme à Caldéa de 17h30 à 19h30 (si option choisie).

▲ 5h30 de marche, +580m de dénivelé

### JOUR 5 : LACS DE RANSOL

Dominée par un des grands sommets du pays, le pic de Serrera, la vallée de Ransol a tout pour vous séduire. Elle abrite de nombreux ruisseaux, quelques lacs glaciaires et des anciennes mines de fer. Une randonnée incontournable.

▲ 5h30 de marche, +650m de dénivelé

### JOUR 6 : LACS DE TRISTAINA

Transfert dans le cirque glaciaire de Tristaina situé à 2500 m d'altitude. Nous ferons une boucle autour de ces lacs colorés dans un décor de haute montagne. Et si la chance est au rendez-vous, nous pourrions observer cet animal emblématique...la marmotte.

Séance de remise en forme à l'hôtel de 17h30 à 19h30 (si option choisie).

▲ 4h30 de marche, +500m de dénivelé

### JOUR 7 : FIN DU SEJOUR

Transfert à la gare SNCF d'Ax les Thermes après le petit déjeuner. Arrivée aux alentours de 11h.

### **IMPORTANT ITINÉRAIRE :**

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

### **NUITS SUPPLÉMENTAIRES :**

Basse saison :

- En demi-pension en chambre de 2 personnes : 70€ par personne et par nuit
- En demi-pension en chambre individuelle : 85€ par nuit

Haute saison :

- En demi-pension en chambre de 2 personnes : 80€ par personne
- En demi-pension en chambre individuelle : 100€ par nuit

## **FICHE PRATIQUE**

### **NIVEAU PHYSIQUE :**

- Marcheur Régulier
- Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.  
Étapes de 4h à 5h30 de marche en moyenne avec des dénivelés positifs de 450 à 650m.

### **NIVEAU TECHNIQUE :**

Aucune difficulté technique particulière.

### **ENCADREMENT :**

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



### **HÉBERGEMENT :**

Vous serez logés en hôtel 4\* très confortable, en chambre de 2 personnes (double ou twin) avec salle de bain, WC, TV et climatisation dans la chambre. Cet hôtel vous propose un espace spa (bassin d'eau chaude, hammam, sauna etc...) et des massages à réserver et à payer directement sur place.

### **RESTAURATION :**

En pension complète :

- Le petit déjeuner est proposé sous forme d'un buffet continental.
- Les pique-niques sont préparés par votre accompagnateur sous forme de salades composées à base de produits locaux.

### **TRANSPORT DES BAGAGES :**

Vous portez uniquement vos affaires de la journée.

### **GROUPE :**

De 4 à 8 participants.

### **RENDEZ-VOUS :**

Le jour 1 à 9h en gare SNCF d'Aix les Thermes.

### **DISPERSION :**

Le jour 7 après le petit déjeuner avec une arrivée prévue à la gare d'Aix les Thermes aux alentours de 11h.

### **INFORMATIONS DIVERSES :**

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

### **MOYENS D'ACCÈS :**



#### **EN VOITURE**

Depuis Toulouse, direction Foix/Andorre par l'A66 puis la N20, gare d'Aix les Thermes Avenue Delcassé 09110.  
Covoiturage : dans une démarche de protection environnementale, pensez à co-voyager avec des sites comme [www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr) ou [www.roulezmalin.com](http://www.roulezmalin.com)



#### **EN TRAIN**

Depuis Paris / Toulouse Matabiau / Gare d'Aix les Thermes, plus d'infos sur [www.sncf-connect.com](http://www.sncf-connect.com)

## DATES ET PRIX

### INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Nous proposons deux prix : avec ou sans la formule remise en forme incluse.

Pour plus de détails concernant les Privilèges Chemins du Sud, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : [www.cheminsdusud.com/remises-privileges](http://www.cheminsdusud.com/remises-privileges)

#### **Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -3%**

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 3%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

#### **Remise FFRandonnée – remise -5%**

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

#### **Remise Salons – remise -5%**

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

#### **Remise Groupes constitués – remise -8% à -18%**

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.

### NOTRE PRIX COMPREND :

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement en hôtel 4\*
- La pension complète du midi du jour 1 au jour 7 le matin
- 2 entrées au spa de l'hôtel, 2 massages et 1 entrée à Caldéa (si option avec remise en forme choisie)
- Les transferts aller-retour de la gare d'Ax les thermes avec notre minibus de 8 personnes
- La taxe de séjour

### NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'entrée au spa (si option non choisie)
- L'assurance annulation et/ou assistance
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription éventuels
- Le supplément chambre individuelle
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"

### FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

## EN OPTION :

➤ Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité au moment de l'inscription) : 210 ou 260€ selon la date de départ.

➤ Option remise en forme : 2 entrées de 1h30 (Jour 1 et Jour 5) au SPA de l'hôtel + 2 massages (30 minutes chacun) et 1 entrée de 2h00 (Jour 3) au Centre thermo ludique de Caldéa. L'option remise en forme est prévue les jours 1, 3 et 5, de 17h30 à 19h30. Cependant, selon la demande et la disponibilité au SPA de l'hôtel, les jours et horaires sont susceptibles d'être modifiés. Les séances seront dans tous les cas en fin de journée, entre la fin de la randonnée et le début du dîner.

### ➤ REMISE EN FORME À L'HÔTEL :

L'option comprend 2 entrées de 1h30 (le Jour 1 et Jour 5) au SPA de l'hôtel.

Le SPA de l'hôtel se compose d'un bassin avec sièges à eau, cols de cygne et lits à bulles qui permettent des massages sur différentes parties du corps, idéal pour se détendre. Vous trouverez également un hammam, des averses de sensations, un sauna finlandais, ou encore un bac d'eau froide pour s'immerger jusqu'à la taille et provoquer un contraste thermique stimulant tout le système circulatoire.

Massages : avec 2 massages individuels de 30 minutes (dos et jambes).

### ➤ REMISE EN FORME À CALDÉA :

L'option comprend 1 entrée de 2h (le Jour 3) au Centre thermo ludique de Caldéa.

Ce centre se compose d'un espace Fitness avec saunas, hammams, brumisation, espace d'aqua massage, d'un passage Sirocco (air chaud relaxant) et d'un espace « Bains » : avec de grandes lagunes extérieures avec jacuzzi, des lits à bulles, une rivière à courant, une grande lagune intérieure, avec une eau thermale à 32°C, toujours des jacuzzis, des sites pour la brumisation faciale, des vasques d'hydro massage et des bains indo romains (des vasques avec de l'eau chaude à 36°C et froide à 14°C).



## ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

### BAGAGES :

✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.

✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).

Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter également le poids à 10-12kg, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitons également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.



## VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.



## **MATÉRIEL :**

### **POUR LE PIQUE-NIQUE**

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

### **AUTRES**

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (facultatif, selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie conseillée mais non obligatoire : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut survenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo, jumelles (facultatif)

## **PHARMACIE :**

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques 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)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à écharde (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.





## **FORMALITÉS**

### **FORMALITÉS :**

➤ Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance), et pour les séjours en Europe, de votre carte européenne d'assurance maladie. Très pratique en cas de souci pour l'avance de frais pour les soins dans les pays européens, cette carte est à demander au moins 15 jours à l'avance à votre centre de sécurité sociale.

### **ASSURANCES :**

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du séjour (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).
- Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du séjour.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des assurances envoyés sur demande.



## INFORMATIONS DESTINATION

### CLIMAT :

L'Andorre bénéficie d'un climat méditerranéen influencé par la haute montagne ; Des hivers aux froids secs et très enneigés et des étés tempérés avec peu de jours de pluie si ce n'est des précipitations associées à de violents orages.

### HISTOIRE :

Enclavée entre la France et l'Espagne, la petite principauté d'Andorre offre un paysage de vallées étroites et de hautes montagnes au climat rude. Sa localisation à l'Est des Pyrénées en fait un des pays les plus élevés d'Europe avec une hauteur moyenne à 1800m.

Une route traverse le pays à peu près en diagonale, du nord-est au sud-ouest et c'est aussi près de cet axe principal que la plupart de la population a choisi de s'installer. Beaucoup des habitations qui longent cet axe forment des hameaux ou des villages, les églises sont de pur style Roman et les maisons sont construites dans le style architectural local, d'autres, situées plus loin de la route principale sont encore plus authentiques et donne un paysage singulier.

Andorre est un des plus vieux pays d'Europe, il doit sa naissance à Charlemagne qui à l'origine voulait l'utiliser en tant qu'état-tampon pour faire barrage aux musulmans de la péninsule Ibérique. En raison des Paréages de 1278 et 1288, le contrôle du pays fut partagé entre l'archevêque espagnol d'Urgell et un haut responsable désigné par le roi de France (à l'origine le Comte de Foix).

Par conséquent, le pays était une co-principauté dirigée par un représentant de l'état et un représentant de l'église partageant en même temps le pouvoir. L'habileté des deux parties à faire des concessions a permis à ce concept unique de rester inchangé jusqu'à la fin du 20ème siècle. Bien que les habitants n'aient pas été consultés, ils étaient prêts à accepter un accord qui leur garantissait sécurité et intégrité nationale. Depuis, Andorre a conservé son indépendance, la Constitution actuelle, qui a vu le jour en 1993, lui confère le statut de principauté.

Aujourd'hui, le tourisme est le pivot de l'économie bien devant l'élevage et la culture du tabac, il compte pour 80% du PNB de la principauté.

Les touristes visitant Andorre chaque année sont estimés à 10 millions, ils sont attirés par les sports d'hiver, le climat agréable estival ainsi que ses produits détaxés. Le secteur des banques bénéficie aussi du statut de paradis fiscal.



## NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h  
En cas de problème de dernière minute, appelez :  
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



[infos@cheminsdusud.com](mailto:infos@cheminsdusud.com)



57 rue François Gernelle BP 155  
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



[www.cheminsdusud.com](http://www.cheminsdusud.com)

Dernière mise à jour : 05/12/2023