

ANDORRE

Raquettes et bien-être en Andorre

6 jours / 5 nuits / 5 jours de raquettes



L'Andorre à raquettes avec ses fières montagnes aux recoins secrets et merveilleux combinés aux eaux chaudes du magnifique espace thermal de Caldéa. Une semaine de randonnée au départ d'un hôtel très confortable, à la table savoureuse, au cœur du paisible village montagnard d'Ordino.***

Partez à la découverte des petits coins secrets de ce fier pays catalan, 100% montagneux qu'est l'Andorre et qui ne manque pas d'attraits. Après les forêts de pins, vos pas vous mèneront dans des vallons lumineux où se blottissent quelques Bordes -granges- dormant sous un épais manteau neigeux, ou encore vers les lacs gelés d'altitude bordés de pins à crochet. Un pays à l'histoire riche et singulière, que nous vous ferons visiter au départ d'un hôtel très confortable, calme et à la table savoureuse. Sans oublier la pause détente dans les eaux chaudes du très agréable spa bien-être de Caldéa.***

PROGRAMME INDICATIF :

JOUR 1 : Ax-Les-Thermes - Andorre - Ordino

Accueil et transfert en Andorre. Les bagages seront déposés à l'accueil de l'hôtel avant d'entamer une belle randonnée forestière sur le chemin du Col d'Ordino, premier contact de la semaine avec les neiges andorranes.

▲ **4h de marche, +400m/-400m de dénivelée, 2h de transfert**

JOUR 2 : Val d'Incles

Le Val d'Incles et ses petits chalets de montagne, puis vers ses hauts-plateaux pour arriver à la panoramique Cabane Sorda avec le lac du même nom, dominé de fiers sommets ornés d'épaisses meringues de neige.

▲ **4 à 5h de marche, +500m/-500m de dénivelée, 1h de transfert**

JOUR 3 : Sorteny

Du Pas del Serrat, randonnée dans le Parc Naturel de Sorteny et le refuge de Borda de Sorteny entre forêts et clairières enchantées sous un épais manteau blanc où seuls quelques cimes de pins tortueux dépassent. Puis des étendues sur des crêtes amples, paradis pour la raquette.

▲ **4h de marche, +400m/-400m de dénivelée, 45 min de transfert**

JOUR 4 : Vallée de Madriu

Depuis le village d'Engolasters, passage au lac du même nom. Puis le col Jovell donne l'accès à la charmante vallée de Madriu et les granges des Bordes de Ramio avant de compléter une belle boucle.

▲ **4 à 5h de marche, +400 à 600m/-400 à 600m de dénivelée, 1h20 de transfert**

JOUR 5 : La Rabassa - Caldea

Les pentes douces de La Rabassa offrent un panorama sur la somptueuse Sierra de Cadi. Pause douceur sur le chemin du retour dans les eaux chaudes et du magnifique espace bien-être de Caldea.

▲ **4h de marche, +500m /-500m de dénivelée, 1h de transfert**

JOUR 6 : Andorre - Ax-Les-Thermes

Transfert et dispersion après le petit déjeuner.

1h30 de transfert

FICHE PRATIQUE :

NIVEAU : 4 à 5 heures de marche, avec des dénivelées entre 400 et 600 mètres.

PORTAGE : uniquement les affaires de la journée et votre pique-nique

GROUPE : de 5 à 15 participants

ENCADREMENT : par un accompagnateur en montagne diplômé d'état et spécialiste de la région et la raquette à neige.

HEBERGEMENT : En hôtel*** très confortable et doté de chambres agréables toutes exposées au Sud-Ouest avec vue sublime sur les sommets environnants. Situé au coeur du charmant village de montagne d'Ordino, l'hôtel bénéficie d'un environnement très paisible d'un salon détente chaleureux et de grands jardins.

RENDEZ-VOUS : A 9h00 à la gare d'Ax-Les-Thermes. Soyez habillés en tenue de randonnée, avec les chaussures de randonnée à portée de main et la gourde pleine.

DISPERSION : Dispersion à partir de 11h à la gare d'Ax-Les-Thermes.

Chambre individuelle possible sous réserve de disponibilité avec supplément.

LE PRIX COMPREND :

- L'hébergement en pension complète
- Les taxes de séjour
- Les transferts locaux
- L'accompagnement
- Le matériel (raquettes et bâtons) pour toutes les activités

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les assurances
- Les boissons
- les frais d'inscription éventuels
- d'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "*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 de dossier
- pour toute inscription de 89 à 30 jours du départ : 15 € par personne
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € par personne

MOYEN D'ACCES :

EN VOITURE :

- De Bordeaux ou Paris : rejoindre Toulouse. De Toulouse prendre autoroute A61 direction Carcassonne - Montpellier, puis la quitter pour prendre l'A66 en direction d'Andorre ; suivre ensuite la Nationale 20 jusqu'à Ax les Thermes.
- De Lyon et Montpellier : prendre direction Toulouse par l'autoroute A61, puis la quitter pour prendre l'A66 en direction Andorre ; suivre ensuite la N20 jusqu'à Ax les Thermes.

COVOITURAGE

Pour limiter vos frais de déplacements et d'émission de carbone, pensez au covoiturage en tant que chauffeur ou passager. Faites appel à Blablacar. C'est simple et pratique. Vous pouvez aussi nous téléphoner au 05 62 97 46 46, si vous souhaitez savoir si d'autres personnes du groupe habitent dans la même région que vous. Nous pourrions vous mettre en contact. Nous vous conseillons enfin de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès au point de départ du circuit grâce au site Comparabus. Contrairement à ce que son nom laisse penser, ce site, pour un même trajet, vous proposera diverses possibilités telles que l'avion, train, bus, ou covoiturage.

PARKING

Plusieurs parkings gratuits dans la ville. Parking possible à l'hôtel en Andorre (sous réserve de place, éventuellement à régler sur place). Éventuellement possible aux hôtels indiqués pour une arrivée la veille (à convenir avec l'hôtelier et uniquement si vous y dormez).

EN TRAIN :

Train de nuit direct pour Ax-Les-Thermes, depuis Paris. Sinon trains inter-cités depuis Paris, Lyon ou Bordeaux. Tél SNCF : 36 35. <http://www.voyages-sncf.com/>

EN AVION :

L'aéroport le plus proche est celui de Toulouse-Blagnac. De l'aéroport, navette toutes les 20 min. pour la gare SNCF Toulouse-Matabiau (environ 8 € et 20 à 45 min. de trajet). <http://www.toulouse.aeroport.fr/> De la gare, prendre un train pour Ax-Les-Thermes.

Attention : en cas d'insuffisance de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ.

Si vous vous rendez en train au départ de la randonnée, **évitez certains tarifs non modifiables / non remboursables type Prem's** tant que le départ n'est pas assuré.

REPAS

Dîners et petits déjeuners seront pris à l'hôtel. Le Chef Secundino propose une cuisine savoureuse qui comblera nos papilles. Nous pique-niquerons le midi.

FORMALITÉS

Carte d'identité ou passeport en cours de validité. N'oubliez pas dans votre sac à dos, le contrat

d'assistance-rapatriement. Au minimum 15 jours avant votre départ, demandez à la sécurité sociale une carte européenne ou une attestation européenne valable 3 mois afin d'éviter l'avance obligatoire de frais médicaux. Si vous vous déplacez en véhicule en Espagne, sont obligatoires sous peine d'amende : gilet fluorescent + 2 triangles de signalisation.

EQUIPEMENT CONSEILLE :

Pour le haut du corps : quelle que soit la région ou la saison, le principe des 3 couches respirantes (Tee-shirts - pull ou veste chaude – surveste imperméable/coupe-vent) permet de répondre à la plupart des situations. Opter pour des vêtements qui séchent rapidement -fibres synthétiques- et proscrire le coton (séchage trop lent => inconfortable). La laine est une fibre naturelle qui possède aussi d'excellentes qualités et qui, grâce aux nouveaux procédés de fabrication, connaît un retour en force dans la confection des vêtements Outdoor. 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 -surtout en hiver- car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés. Proscrire les anoraks, qui peuvent transformer une agréable randonnée en véritable calvaire !

Pour le bas du corps : shorts et pantalons en toile solide, en matière synthétique, permettent aussi un séchage rapide et procurent donc plus de confort. Apportez un soin particulier au choix des chaussettes : prenez des chaussettes de randonnée, renforcées (solidité) et à coutures plates (pour éviter les ampoules). En hiver, choisissez des chaussettes chaudes. Dans ce domaine aussi, proscrire le coton.

LES BAGAGES

Pour votre séjour, prévoyez :

- 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulette). Ne prenez pas un bagage trop volumineux afin d'éviter des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique. Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, limitez également le poids à 10-12 kgs, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Evitez absolument d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.
- 1 sac à dos de 35-40 litres environ, avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort

LES VETEMENTS

- 1 chapeau, ou casquette, ou foulard
- 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 1 masque de ski (facultatif ; utile en cas de mauvais temps)
- 1 paire de gants chauds
- 1 paire de moufles chaudes de rechange à mettre au fond du sac (facultatif)
- des tee-shirts en matière respirante à manches longues (1 tous les 2-3 jours) et 1 ou 2 à manches courtes
- 1 veste chaude type polaire (voire déperlante type "softshell") ou type "primaloft" (chaud et compressible)
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "gore-tex" avec capuche
- 1 pantalon de trekking solide et déperlant + 1 collant chaud ou caleçon long (type "Carline"). Ou bien 1 pantalon de montagne doublé (chaud). Combinaison de ski alpin à proscrire.

- 1 surpantalonn imperméable et respirant type "Goretex" (facultatif)
- des sous-vêtements
- 1 maillot de bain (slip de bain pour les hommes) et des "tongs" pour les thermes
- des chaussettes de randonnée (au moins 1 paire tous les 2 jours) à bouclettes, en synthétique et/ou en laine
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type "Vibram". À éprouver impérativement avant votre séjour. Pour la randonnée proscrire absolument les bottes ou après - skis.
- 1 paire de guêtres (facultatif)
- des vêtements et chaussures confortables pour le soir

LE MATERIEL A EMPORTER

- 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 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3) couvrant bien les côtés + crème solaire avec un bon indice de protection et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litre mini ou gourde souple type Platypus (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante (type Lifestraw®, Katadyn MyBottle®, Life Saver®...)
- 1 petit thermos 50 cl (facultatif et surtout utile en hiver si vous souhaitez amener thé, café...)
- 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée
- 1 couteau de poche pliant (type Opinel)
- **pour le pique-nique : couverts et 1 boîte plastique de 0,5 litre minimum type Tupperware (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)**
- nécessaire de toilette
- boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- des mouchoirs
- du papier toilette
- 1 briquet
- 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- appareil photo, jumelles, matériel de peinture... (facultatif)

LA 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
- pastilles contre le mal de gorge
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m.
- pansements type Steri-Strip
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- pince à épiler

- petits ciseaux
- vitamine C
- pince à écharde
- gel désinfectant utile pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel")

LE MATÉRIEL FOURNI

- le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours mais qui n'est pas destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas
- raquettes. Précisez-nous lors de votre inscription, votre poids et votre taille afin de vous fournir autant que possible, une taille de raquettes adaptée à votre morphologie
- bâtons
- matériel de sécurité (DVA, pelles, sondes), port obligatoire chaque jour

DISPOSITIONS COVID-19

En raison des précautions sanitaires relatives au COVID, vous devrez impérativement être muni dès le début de votre séjour,

- d'une quantité suffisante de masques (à raison de 2 par jour minimum). Port de masque qui sera obligatoire lors d'éventuels transports, dans certains hébergements, lieux fréquentés etc.
- de poches zippées pour les masques et autres papiers usagés
- de gel hydro-alcoolique
- d'un thermomètre pour contrôler votre fièvre en cas de symptômes apparaissant en cours de séjour
- d'un stylo (parfois nécessaire pour renseigner et signer une charte dans certains hébergements).

Sur les séjours accompagnés avec nuit(s) en hôtel, nous n'imposons pas de chambre individuelle. Si vous vous inscrivez seul(e) en chambre à 2 lits (« twin »), vous acceptez d'assumer les conséquences éventuelles liées au partage de la chambre (et donc de la salle de bain et des sanitaires) avec une autre personne du groupe. Dans le cas contraire, nous vous recommandons de souscrire à l'option « supplément chambre individuelle ».

Le guide (pour les séjours accompagnés) sera à votre écoute. Digne de confiance, n'hésitez pas à lui confier en premier lieu vos craintes ou problèmes. Il fera le maximum pour vous apporter son aide et tâcher de résoudre la situation de manière efficace (par exemple pour modifier, si vous le souhaitez, la disposition des tables lors des dîners...).

Par ailleurs, lui et les hôtes qui vous recevront (hôteliers, gardiens de refuge, restaurateurs, transporteurs, équipes locales...) sont les garants du bon déroulement du séjour et vous demanderont d'appliquer certaines consignes sanitaires.

Par respect envers eux et les autres personnes qui composent le groupe, nous vous demandons de vous engager à respecter les consignes qui vous seront formulées. Soyez rassurés et optimistes, car comme vous le savez, la randonnée est une pratique qui permet

de vivre de longs et savoureux moments durant lesquels le port du masque n'est pas obligatoire ! Alors, respirez et souriez !

EN SAVOIR PLUS

L'Andorre

L'Andorre est un pays situé au cœur des Pyrénées, entre la France et l'Espagne. La Principauté se divise en trois vallées en forme de Y, creusées par les rivières Valira, et composée de 7 paroisses. Ces sept paroisses sont : Andorra la Vella, Canillo, Encamp, Escaldes-Engordany, la Massana, Ordino i Sant Julià de Lòria. Les montagnes dessinées par des cultures, des forêts et des estives, sont la plus grande richesse naturelle du pays, conservée durant des siècles. Nous vous ferons découvrir une grande partie de cette richesse à travers les chemins et les sentiers qui parcourent la géographie andorrane ; une vision presque secrète du pays, loin des zones urbaines et commerciales, qui constituent néanmoins une caractéristique à découvrir...

LES PARCS NATURELS EN FRANCE ET ESPAGNE

Parc National, Parc Naturel Régional, Espace Naturel Sensible, Reserva Natural ...Vous êtes sur le point de fouler l'un des espaces naturels protégés des Pyrénées. Mais savez-vous ce que cela signifie ?

De la prise de conscience de la perte alarmante du patrimoine naturel et de la biodiversité sont nées des résolutions au niveau des gouvernements visant à permettre à certains espaces naturels d'être préservés. C'est ainsi que sont apparus, partout dans le monde des Espaces Naturels Protégés. L'UICN (Union Internationale pour la Conservation de la Nature) définit un espace naturel protégé comme « un espace géographique clairement défini, reconnu, consacré et géré, par tout moyen efficace, juridique ou autre, afin d'assurer à long terme la conservation de la nature ainsi que les services écosystémiques et les valeurs culturelles qui lui sont associées. » En France comme en Espagne, on dénombre plusieurs déclinaisons d'espaces naturels protégés, mais leur raison d'être fondamentale correspond toujours à la préservation des caractéristiques écologiques du site. Au sein de la chaîne pyrénéenne, on dénombre pas moins de 18 parcs d'importances régionales et nationales, qui s'ajoutent aux autres types d'espaces protégés, de taille plus réduite (Réserve de Biosphère, Arrêté de Biotope, ...). Leur statut, lié aux enjeux écologiques dont ils sont le théâtre, fait de ces espaces des lieux de prédilection pour des séjours de découverte du milieu naturel.

Parcs d'importance Nationale : 6-Ordesa y Monte Perdido. 8-Aigüestortes y Estany de Sant Maurici. 12-L'Albera. 16-Parc des Pyrénées.

Parcs d'importance Régionale : 1-Aiako Harria. 2-Aralar. 3-Urba Andias. 4- Valles Occidentales. 5-Sierra y Cañones de Guara. 7-Posets-Maladeta. 9-Alt Pireneu. 10-Cadí-Moixeró. 11-Zona Volcanica de Garrotxa. 13-Cap de Creus. 14-Vall de Sorteny. 15-Vall del Madriu-Perafita-Claror. 17-Pyrénées Ariégeoises. 18-Pyrénées Catalanes.

Il apparaît donc qu'un comportement adapté au milieu sensible se doit d'être observé afin de préserver le site. Ainsi, aux recommandations de respect valables en tout type de milieu s'ajoute une attention accrue concernant celui des formes de vie rencontrées et des cours d'eau :

- Un comportement calme est à observer afin de limiter le dérangement envers la faune présente. Une attitude menaçante envers tout animal est bien entendu à proscrire, et il en est de même concernant la cueillette de toute espèce végétale. Nombre d'entre elles sont par ailleurs protégées internationalement du fait de leur rareté ou de leur statut d'espèce menacée. Respectons-les !
- Les cours d'eau sont également d'une grande fragilité : de leur qualité dépend la vie qui les entoure. Pensez à utiliser des produits (anti-moustique, cosmétiques, savons, ...) respectueux de l'environnement : après usage, leur vie se termine toujours dans les cours d'eau. En résumé, dans un espace protégé, comme partout ailleurs : « seule l'empreinte de nos pas doit rester derrière nous ». Pour en savoir plus sur les Espaces Naturels Protégés de France, leurs déclinaisons, et le règlement propre à chacun d'eux, consultez le site de l'INPN, l'Inventaire National du Patrimoine Naturel : <https://inpn.mnhn.fr>
Plus d'informations sur les Espaces Naturels Protégés d'Espagne : <http://www.spain.info/>

CARTOGRAPHIE

- Carte au 1/40 000. "Andorra". Editorial Alpina.

BIBLIOGRAPHIE

- L'Andorre du IXe siècle au XVe siècle : Montagne, féodalité et communautés. Roland Viader, presses universitaires du Mirail. Toulouse, 2003

En cas de problème de dernière minute, appelez :
au 07 77 08 14 68.