

PYRENEES

Ax les Thermes, raquettes et bien-être

7 jours / 6 nuits / 5 jours de raquettes



Un séjour hiver confort combinant raquette, balnéothérapie en eau thermale chaude naturelle, et découverte des saveurs du terroir ! En compagnie de votre accompagnateur, au cœur des sites majeurs des Pyrénées comme les plateaux de Beille et du Chioula, nous vous proposons une découverte de la montagne hivernale avec ses grands espaces vierges, ses lacs gelés et ses traces de la faune dans la neige fraîche...Nature et convivialité sont au programme.

PROGRAMME INDICATIF :

JOUR 1 : Rendez-vous au plus tard à l'hôtel et découverte de la station thermale. En fin d'après-midi à 18h, rencontre avec votre guide pour un pot d'accueil et une présentation de votre séjour.

JOUR 2 : Le plateau des Sept Cases

Au départ du Col de Marmare, entre Vallées d'Ax et Plateau de Sault, nous monterons jusqu'au joli plateau de Sept Cases et au Col de la Gardie, chargés d'histoire forestière et offrant une vue imprenable sur la chaîne des Pyrénées ariégeoises. Cette randonnée sera une belle introduction à votre séjour.

▲ **4h30 de marche, +380m/-380m de dénivelée**

JOUR 3 : Hors piste au Plateau de Beille

A proximité de la station de ski nordique de Beille, cette randonnée à la découverte de la forêt d'altitude vous permettra d'observer les traces des animaux peuplant ce milieu à part. Ce plateau posé à côté du Massif de l'Aston, dernière « frontière sauvage des Pyrénées » offre des panoramas et des ambiances forestières extraordinaires.

▲ **4h30 de marche, +300m/-300m de dénivelée**

JOUR 4 : Les crêtes de Pailhères

Au-dessus de la petite station d'Ascou-Pailhères, dominé par le pic de Tarbésou (2364m), 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.

▲ **5h de marche, +420m/-420m de dénivelée**

JOUR 5 : Grands panoramas à Camurac

A cheval entre Ariège et Aude, la crête de Camurac, large et facile, est une montagne propice à la pratique de la raquette. Ici aussi le regard se perd dans de longs panoramas vers les Corbières, les Pyrénées catalanes et la haute montagne ariégeoise.

▲ **5h00 de marche, +410m/-410m de dénivelée**

JOUR 6 : Le cirque des Pedrons

Aux confins de l'Ariège et des Pyrénées catalanes, aux portes de l'Andorre, cette ballade nous conduira au pied d'un superbe cirque glacière, au fond duquel se trouve le lac gelé de l'Estany dels Pédrons. A plus de 2000m d'altitude, entourés des sommets des pics de Font Nègre (2780m), des Pédrons (2715m) et de la Mine (2683m), un cadre de haute montagne nous accompagnera tout au long de cet itinéraire en pente douce.

▲ **5h00 de marche, +450m/-450 m de dénivelée**

JOUR 7 : Fin de séjour après le petit-déjeuner. Navette à la gare SNCF pour les personnes venues en train.

LA BALNEOTHERAPIE

Nous vous proposons un pass tempo de 5 heures d'accès au centre thermoludique d'Ax les Thermes à utiliser après les randonnées entre le lundi et le vendredi.

Au programme : hammam, sauna, jacuzzis, piscine d'eau chaude thermale, buses hydromassantes, spa debout, jets de massage. Soins supplémentaires personnalisés (bain, massage, modelage etc...) possibles et à réserver obligatoirement à l'avance auprès des Thermes.

Plus d'infos sur le site www.bains-couloubret.com

CHEMINS DU SUD Rue François Germelle BP 155 84124 PERTUIS cedex

Tél : 04 90 09 06 06 Fax : 04 90 09 06 05

E-mail : infos@cheminsdusud.com www.cheminsdusud.com

FICHE PRATIQUE :

NIVEAU : Ces séjours sont élaborés pour ceux qui recherchent des vacances actives. Un niveau raisonnable de condition physique est nécessaire. Compter de 4h00 à 5h00 de marche par jour. Vitesse de montée +300 m à l'heure. 4 à 5h de marche par jour.

PORTAGE : Uniquement les affaires de la journée et votre pique nique

GROUPE : de 5 à 14 participants

ENCADREMENT : Accompagnateur en montagne diplômé d'état, spécialiste de la Haute Ariège

HEBERGEMENT : En chambre de 2 avec salle de bains et WC, situé à 200 mètres du centre-ville, au Gîte-Hôtel « La Grande Cordée ». Possibilité de chambre individuelle sur demande.

RENDEZ-VOUS : Le Jour 1, au plus tard à 18h à la Grande Cordée à Ax-les-Thermes. Possibilité d'arriver avant et de déposer les bagages à l'hôtel. Briefing et présentation du séjour à 18h

DISPERSION : Le Jour 7, après le petit-déjeuner à la Grande Cordée ou à la gare SNCF d'Ax.

DATES ET PRIX :

Consultez les dates et prix et les séjours confirmés sur notre site :
<http://www.cheminsdusud.com>

Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilités) : nous consulter
La balnéothérapie est à réserver et payer sur place.

Pass Tempo : 3 h d'accès à l'Espace Balnéothérapie : 28€

Pass Tempo : 5h d'accès à L'Espace Balnéothérapie : 46€

Les Pass tempo sont à réserver à l'inscription et à régler sur place le premier jour.

LE PRIX COMPREND :

- L'hébergement en demi-pension et les pique-niques le midi
- 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 déjeuners des J1 et J7
- Le Pass tempo
- 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

CHEMINS DU SUD Rue François Germelle BP 155 84124 PERTUIS cedex

Tél : 04 90 09 06 06 Fax : 04 90 09 06 05

E-mail : infos@cheminsdusud.com www.cheminsdusud.com

MOYEN D'ACCES :



EN VOITURE :

- Depuis Toulouse : autoroute A61 : direction Carcassonne-Montpellier-Foix ; bifurcation A66 (direction Andorre, Pamiers, Ax les thermes). Puis voie rapide jusqu'à Tarascon sur Ariège, et Nationale 20 jusqu'à Ax les Thermes.
- Depuis Bordeaux : A62 jusqu'à Toulouse, puis A61 et A66.
- Depuis Paris (811km), Limoges, Brive : autoroute A20 jusqu'à Toulouse ; puis A61 et A66.
- Depuis Montpellier : autoroute A61 puis A66, prendre direction Andorre jusqu'à Ax les Thermes.

Parking : Parking privé non gardé et gratuit sur l'hébergement.



EN TRAIN :

Gare d'accès pour l'aller:

AX LES THERMES

Gare de dispersion pour le retour:

AX LES THERMES

En train : lignes régulières toute l'année Paris – La Tour de Carol (66) avec arrêt à Ax les Thermes (09).

IMPORTANT :

Pour les arrivées en train : un transfert de la gare à l'hébergement peut être organisé, merci de le préciser à votre inscription.

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.



EQUIPEMENT CONSEILLE :

(À adapter selon les saisons)

Pour votre confort, si vous mesurez moins de 1,60 m et pesez moins de 55 kg, merci de nous le signaler, nous tâcherons de vous fournir une paire de raquettes adaptée à votre morphologie. De même, si vous mesurez plus de 1,80 m et pesez plus de 80 kg.

Bagages

- Un sac à dos de randonnée d'une capacité de 35 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée

Vêtements

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 ou 2 deux paires de gants
- 1 bonnet et/ou bandeau
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Eviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
- 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues
- 1 veste en fourrure polaire
- 1 pantalon de trekking adapté à la neige
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste style Gore-tex, simple et légère
- 1 sur-pantalon imperméable (facultatif)
- 1 maillot de bain et une serviette de bain pour aller au centre thermoludique. Obligatoire pour l'accès au centre de remise en forme
- Des sous-vêtements chauds
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Eviter les chaussettes type "tennis"(coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple
- 1 paire de chaussures de randonnée imperméable tenant bien la cheville (semelle type Vibram)
- 1 paire de chaussures détente pour le soir

Petit équipement

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 gourde (1 litre minimum)
- 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute)
- Nécessaire de toilette
- Papier toilette, crème solaire + stick à lèvres
- Pour le pique-nique : couverts, verre et une boîte en plastique hermétique

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels
- Vitamine C ou polyvitamine
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)

Matériel fourni

- Raquettes et bâtons sont fournis

BIBLIOGRAPHIE

- 50 promenades en Haute-Ariège et Andorre, par Audoubert (1997)
- Guide Rando : Haute-Ariège, par Veron (2000)

LITTERATURE :

- Les Pyrénées : vie sauvage en montagne et celle des hommes, C. Dendaletche, Ed. Delachaux et Neslier, 2003.
- A 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.
- Montailou, 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

Ce séjour est assuré en collaboration avec notre partenaire La Grande Cordée



En cas de problème de dernière minute, appelez :
en priorité au 04 90 09 06 06.
Si vous n'avez pas réussi à nous joindre à ce numéro, vous pouvez ensuite nous contacter
au 07 77 08 14 68.