

# AX LES THERMES

## Bien Etre et Balnéo

7 jours / 6 nuits / 5 jours de randonnée



**En notre compagnie et à travers des sites majeurs des Pyrénées comme l'étang des Bésines, nous vous proposons une découverte de la Haute Ariège, de ses vallées sauvages, de ses lacs, de sa faune et de sa flore, mais aussi de sa culture, ses traditions et ses hommes.... Après la randonnée et suivant votre choix avec ou sans balnéo hammam, sauna, bains à remous, piscine, salle de musculation, vous relaxeront....**

## **PROGRAMME INDICATIF :**

**JOUR 1 : Installation à la Grande Cordée** et découverte de la station thermale. En fin d'après-midi, rencontre avec votre guide pour un pot d'accueil et une présentation de votre séjour.

### **JOUR 2 : Villages de montagne des vallées d'Ax.**

En guise de «mise en bouche», une première journée à la découverte des villages de montagne sur la Soulane (le versant exposé plein sud), permettant aux anciens matériaux, jadis utilisés pour la construction des bâtisses, de restituer des coloris subtils, selon l'inclinaison du soleil. Cette randonnée en boucle, offre de nombreux belvédères en direction de l'ancienne vallée glaciaire et des proches sommets ariégeois et andorrans. La Portelle d'Orgeix (990m), lieu de passage ancestral, vous offrira de jolis points de vue sur le lac de Campauleil et la vallée de l'Oriège.

▲ **12km, 4h30 de marche, +480m/-480m de dénivelée**

### **JOUR 3 : Le col de Marmare et le Roc de Scaramus.**

Voici une randonnée complète permettant de remonter le temps et de se faire une idée sommaire de la vie des cathares en Pays d'Aillou, comme l'a décrit au quotidien E. Le Roy Ladurie dans son ouvrage « Montailou, village occitan ». Le Roc de Scaramus offre un des plus beaux panoramas de la Haute Ariège. Cette journée sera aussi l'occasion de découvrir la diversité des paysages pyrénéens façonnés par la nature et les hommes et aussi la fascinante histoire des forêts du Plateau de Sault.

▲ **10km, 4h30 de marche, +480m/-480m de dénivelée**

### **JOUR 4 : L'Étang de Comte et la Jasse d'Esteil.**

Cette vallée, symbolise à elle seule tout ce qui fait les Pyrénées : présence du pastoralisme avec troupeaux et cabanes, ambiances forestières riches et variées et une vallée creusée par les glaciers parsemée de lacs ! Cette « montagne » est aussi le domaine du Prince noir de l'Ariège, le cheval de Mérens. Nous croiserons certainement des troupeaux profitant de la succulente herbe des montagnes le temps ;

▲ **10km, 5h de marche, +580m/-580m de dénivelée**

### **JOUR 5 : Le Col du Puymorens et l'Étang de Coume d'Or.**

Cet itinéraire aux confins de l'Ariège et des Pyrénées Orientales, nous permettra de découvrir la haute montagne pyrénéenne. Sur un bon sentier sans difficultés techniques, entre Atlantique et Méditerranée sur la ligne de partage des eaux, vous pourrez observer le contraste fort entre les paysages verdoyants de la haute vallée de l'Ariège et la sécheresse des Pyrénées Méditerranéennes. Dominé par les Pics Pedros et de Coume d'Or culminants à plus de 2800 m, l'Étang de Coume d'Or nous attend pour un pique-nique bien mérité.

▲ **12.5km, 5h de marche, +640m/-640m de dénivelée**

### **JOUR 6 : Etangs de Rabassoles et Pic de Tarbesou (2364m).**

Le Pic de Tarbesou, magnifique belvédère, offre une vue imprenable à 180 degrés, allant du Pic du Midi de Bigorre à l'Ouest, jusqu'au Canigou à l'Est! Accessible en un peu plus d'une heure de marche, il propose également une belle vue sur les trois étangs de Rabassoles, but de notre randonnée. Nichés au cœur d'un cirque glaciaire millénaire, abandonnés tels trois diamants par le glacier disparu, ils donnent à l'Ariège des airs de Québec, car ils sont entourés de pins à crochets et de sapins.

▲ **12km, 4h30 de marche, +500m/-500m de dénivelée**

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

N.B : Ce programme est donné à titre indicatif. L'itinéraire pourra être légèrement modifié en fonction des conditions climatiques ou d'aléas indépendants de notre volonté.  
En cas de changement de catégorie d'hôtels du fait de la défaillance de l'un de nos prestataires, vous serez prévenus à l'avance et ne donneront droit à aucune compensation financière.

### LA BALNEOTHERAPIE

Nous vous proposons un pass tempo de 5 ou 3 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](http://www.bains-couloubret.com)

Option Balnéothérapie à régler sur place :

**Pass tempo : 5h 46 €      Pass Tempo : 3h 28€**

### DATES ET PRIX :

**Consultez les dates, prix et séjours confirmés sur notre site :**

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

### LE PRIX COMPREND :

- Les transferts locaux
- L'accompagnement
- L'hébergement en demi-pension
- Les pique-niques
- Les taxes de séjour

### LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le moyen de transport pour se rendre au lieu de rendez vous
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les déjeuners des J1 et J7
- Les soins balnéothérapie personnalisés
- Les assurances
- Les éventuels frais d'inscription

### - 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

### **FICHE PRATIQUE :**

**NIVEAU :** ces séjours sont élaborés pour ceux qui recherchent des vacances actives. Un niveau raisonnable de condition physique est nécessaire. Compter de 4h à 5h de marche par jour. Les sentiers de moyenne montagne sont balisés. Le point culminant de la semaine est à 2300 mètres.

\*Attention les temps de marche sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause.

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

**TRANSFERT :** Pour se rendre au départ des balades et des activités (5 à 25 km) des minibus sont prévus.

**ENCADREMENT :** accompagnateur en montagne diplômé

**GROUPE :** de 5 à 14 personnes. En fonction des semaines 2 groupes de niveaux différents peuvent être formés.

**HEBERGEMENT :** A La Grande Cordée en chambre double avec salle de bains et WC. Chambre individuelle à la demande, avec supplément et en fonction des disponibilités. Parking privé pour les personnes venant avec leur propre véhicule. L'hébergement fournit draps, couvertures, et serviettes de bain. Les serviettes de bains sont changées le mercredi sauf sur demande. L'utilisation des serviettes de l'hôtel pour l'accès au centre de remise en forme est interdite.

Petits déjeuners buffet et dîners pris à l'hébergement, pique-niques sur le terrain à midi.

**RENDEZ-VOUS :** Au plus tard à 18h à la Grande Cordée à Ax-les-Thermes. Possibilité d'arriver avant et de laisser vos bagages à l'hôtel. En principe les chambres sont disponibles en milieu d'après-midi. Briefing et présentation du séjour avec votre guide à 18h.

Arrivée le samedi disponibilité d'arriver la veille, nuit supplémentaire à demander au moment de la réservation.

**En cas de retard, contactez-nous au 07 77 08 14 68**

**DISPERSION :** A la Grande Cordée, après le petit déjeuner



## **VOITURE : MOYENS D'ACCES :**

### **Pour rejoindre Ax les Thermes 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.

Vous pouvez consulter votre itinéraire sur [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

Vous pouvez également proposer votre itinéraire en covoiturage sur [www.cvoiturage.fr](http://www.cvoiturage.fr)



## **TRAIN :**

Gare d'accès et de dispersion :

### **AX LES THERMES**

Pour les arrivées en train : un transfert gratuit de la gare à l'hébergement peut être organisé le premier jour et le dernier jour. Merci de nous contacter quelques jours avant afin de réserver la navette.

Nous vous invitons donc à consulter le site de la SNCF pour les horaires de train, [www.sncf.com](http://www.sncf.com)

***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)*

(à adapter suivant la randonnée et la saison) 1

chapeau de soleil ou casquette.

1 foulard.

1 bonnet.

T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).

1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise. 1

veste en fourrure polaire.

1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche. 1

cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.

1 pantalon de trekking ample.

1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).

Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les Chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.

1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à «tester» auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.

Des sous-vêtements.

1 pantalon confortable pour le soir.

1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

### **Matériel de randonnée**

1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.

1 paire de lunettes de soleil.

1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum). 1

couteau de poche type Opinel.

1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.

Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).

1 serviette de toilette qui sèche rapidement.

Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).

Papier toilette + 1 briquet pour faire brûler le papier lors des pauses «nature». Crème solaire

Boîte plastique hermétique pour y mettre le pique-nique de midi (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.

1 frontale ou lampe de poche. 1

couverture de survie.

Appareil photo, jumelles (facultatif).

### **Votre Pharmacie**

-Vos médicaments habituels.

-Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.

-Pastilles contre le mal de gorge.

-Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.

-Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.

-Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).

-Pince à épiler

### **Baignade**

N'oubliez pas votre maillot et votre serviette. La baignade dans l'eau fraîche des ruisseaux n'est pas obligatoire, mais elle est très agréable!

## Centre thermal

Les maillots de bains sont obligatoires (les shorts ou caleçons de bains ne sont pas autorisés), ainsi que des bonnets et des sandalettes.

## INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

### BIBLIOGRAPHIE

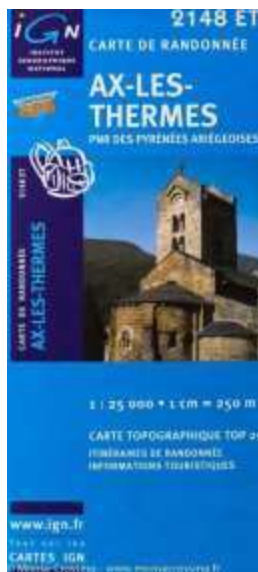
- 50 promenades en Haute-Ariège et Andorre, par Audoubert (1997)
- Guide Rando : Haute-Ariège, par Veron (2000)

Littérature :

- 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.
- 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.

### CARTOGRAPHIE

- IGN Top 25 2148ET Ax-Les-Thermes





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***