

Les flocons d'Andorre, raquette et bien-être



PRESENTATION

Randonnées accompagnées en raquettes, en étoile Séjour 6 jours, 5 nuits, 5 jours en raquettes
En Hôtel **** confortable situé à 1600 m d'altitude Avec option Remise en forme à l'hôtel et à Caldéa

Situé au cœur des Pyrénées Centrales, le petit état catalan d'Andorre, recèle de paysages superbes pour la randonnée en raquettes à neige.

On y parle aussi bien français, qu'espagnol, malgré sa tradition catalane.

Magnifique petit état coincé entre de belles montagnes, où se côtoient nature sauvage et traditions millénaires, on y trouve également un centre thermo ludique, pour se ressourcer en fin d'après-midi, pour ceux qui le souhaitent.

Voilà, un séjour alliant le plaisir de la Raquette Découverte avec celui de la remise en forme.

Confortablement installé dans notre camp de base situé au cœur cette belle vallée, nous pourrons partir découvrir les différentes vallées le sac à dos léger.

PROGRAMME

Jour 1 : CIRQUE DES PESSONS

Accueil en gare d'Ax les Thermes, pour 10h. Transfert en Andorre. Soyez en tenue pour cette première randonnée.

Superbe randonnée en raquette, dans le cirque granitique des Pessons, avec ses innombrables lacs gelés. Nous déambulerons dans ce paysage saupoudré de blanc, avec quelques forêts éparses de pins.

Option remise en forme à l'hôtel de 17h30 à 19h30

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelée positive d'environ 450 m pour 4h de randonnée.

Jour 2 : SORTENY

Aujourd'hui encore, une superbe randonnée, dans un autre massif magnifique, dans la Réserve naturelle de Sorteny. Venez parcourir ces vallons sauvages et enneigés, traverser des torrents gelés, découvrir les mille et un secrets de cette nature sous l'œil avertit de votre accompagnateur.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelée positive d'environ 480 m pour 5h de randonnée

Jour 3 : VALL INCLES

Nous serons aujourd'hui dans une belle et large vallée, celle du Vall d'Inclès.

Une escapade tout d'abord parmi les petits hameaux de ce vallon, puis changement de décor, en montant vers la vallée de Siscaro, avec ses hauts plateaux et ses sommets déchirés, sans oublier les innombrables torrents.

Option remise en forme à l'hôtel de 17h30 à 19h30

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelée positive d'environ 520 m pour 5h de randonnée

Jour 4 : RIALB

Découverte d'une belle vallée celle de Rialb, avec son immense forêt de pins et de sapins, ses nombreux torrents...

Nous nous baladerons dans ces paysages sauvages vers la cabane de Rialb, en longeant son torrent parfois gelé.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelée positive d'environ 480 m pour 5h de randonnée.

Jour 5 : ORDINO

Belle randonnée, au départ du petit col d'Ordino afin de faire cette dernière randonnée en raquette vers le sommet arrondi de Bony de les Neres, nous ferons cette belle boucle en passant peut-être par la crête afin d'avoir un point de vue superbe sur toute la vallée.

Option remise en forme à Caldea de 17h30 à 19h30

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelée positive d'environ 350 m pour 4h30 de randonnée

Jour 6 : FIN

Transfert sur la gare SNCF d'Ax les Thermes après le petit déjeuner, vers 11h

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le dimanche en gare d'Ax les thermes à 10h

Arrivée en train

Se renseigner avec les horaires auprès de la SNCF en téléphonant au 3635 ou sur <https://www.sncf-connect.com/>

Arrivée en voiture

Depuis Toulouse : suivre la direction Foix, par la RN 20 puis Tarascon et Ax les Thermes

DISPERSION

Le vendredi suivant en gare d'Ax les thermes vers 11h

FORMALITES

SANTE :

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs. Cependant, nous recommandons d'être à jour de ses vaccinations.

NIVEAU

NIVEAU : 2 CHAUSSURES

Pour marcheurs moyens pratiquant déjà la randonnée en raquettes avec des dénivelés positifs de 350 à 520 mètres.

Etapas de 5h en moyenne sur terrain facile en montagne, sans aucune technique ni difficulté particulière sur le circuit.

Les conditions de neige évoluent en permanence : dure ou molle, profonde ou stable, elle rend la progression différente d'une semaine à l'autre. Ce paramètre imprévisible fait partie prenante de votre séjour et peut modifier votre aisance.

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 +

HEBERGEMENT

En hôtel 4* très confortable, en formule 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. (Tarif SPA : 21 € par personne pour 90 mn)

RESTAURATION

Pension complète pendant toute la durée du séjour, petit déjeuner et dîner pris au restaurant à l'hôtel.

- Le petit déjeuner est proposé sous forme d'un buffet continental (boissons chaudes et froides, pains, viennoiseries, céréales, yaourts, charcuteries, fromage et fruits...)
- 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 chocolatée. (Le pique-nique n'est pas compris pour les personnes ne désirant pas participer à une journée de randonnée)
- Le repas du soir est composé d'un choix d'entrés, de plats et de desserts.

Pour ce forfait, les boissons restent à votre charge.

HEBERGEMENT AVANT OU APRES LA RANDONNEE

ARRIVÉE LA VEILLE :

Si vous souhaitez arriver la veille de votre séjour où tout simplement prolonger de quelques jours vos vacances, vous avez la possibilité d'être hébergés à Ax les Thermes :

- Hôtel **« Le P'tit Montagnard » 6 place Roussel ; 05.61.64.22.01.
- Hôtel **« L'Auzeraie » 1 av Théodore Delcassé ; 05.61.64.20.70.

TRANSFERTS INTERNES

En minibus pour le transfert France - Andorre.

Court transfert tous les jours afin de se rendre sur les sites de randonnées....

PORTAGE DES BAGAGES

Portage de vos affaires personnelles de la journée.

Le matin, nous prendrons le repas froid du midi avant de quitter l'hôtel.

GROUPE

Groupe constitué de 4 personnes minimum à 8 personnes maximum

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.

MATERIEL FOURNI

- 1 paire de raquette à neige de marque TSL
- 1 paire de bâton par personne

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Pour l'hôtel

- Un sac ou une valise pour vos affaires des 4 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Une paire de chaussures légères type chaussons pour le soir
- Un maillot de bain pour le SPA
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Équipement vestimentaire pour la randonnée

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

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

Pour appliquer cette méthode, il vous faut

- Tee-shirts manches longues thermiques et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)
- Un pantalon de randonnée type Softshell, chaud, respirant et déperlant avec si possible guêtres pare-neige intégrées
- Un sur-pantalon imperméable, léger et compressible (type Gore -Tex)
- Paires de chaussettes montantes et chaudes (Merinos)
- Bonnet
- Gants chauds et étanches, sous-gants en soie (2 paires si possible)

Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- Une housse de protection du sac à dos (souvent intégrée dans celui-ci)
- Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville (Pas de bottes ou d'après ski)
- Une paire de guêtres (si non intégrée dans le pantalon)
- Une pochette étanche pour vos papiers, téléphone etc...
- Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos
- Protection solaire (crème et stick à lèvres)

- Lunettes de soleil catégorie 3 ou 4
- Une boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- Couverts, couteau et gobelet
- Une gourde
- Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- Papier toilette
- Briquet
- 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
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un anti spasmodique
- Pastilles pour la toux
- Pansements et double peau type Compeed

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 l'hôtel.

OPTION REMISE EN FORME

Descriptif

OPTION REMISE EN FORME :

L'option remise en forme comprend :

- 2 entrées de 1h30 (Jour 1 et Jour 3) au SPA de l'hôtel + 2 massages (30 minutes chacun)
- et 1 entrée de 2h00 (Jour 5) au Centre thermo ludique de Caldéa.

DÉTAILS DE LA REMISE EN FORME A L'HÔTEL :

Le SPA de notre 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 bain turc (hammam) qui purifie les pores de la peau et améliore la capacité respiratoire
- Des averses de sensations, à différentes pressions et températures
- Un sauna finlandais
- La cabine murale dans laquelle une atmosphère de sel, d'origine minérale est utilisée et qui contribue à améliorer la santé respiratoire, favorise le grain de peau et stimule l'esprit
- Un bac d'eau froide pour s'immerger jusqu'à la taille et provoquer un contraste thermique stimulant tout le système circulatoire.

Massages : 1 massage du dos (30 minutes) et 1 massage des jambes (30 minutes).

DÉTAILS DE LA REMISE EN FORME A CALDÉA :

Ce centre est composé :

- d'un espace Fitness avec saunas, hammams, brumisation, espace d'aqua massage, d'un passage Sirocco (air chaud relaxant)
- 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° et froide à 14°).

Note : 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.

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Date de début	Date de fin	Etat	adulte avec Remise Forme	adulte sans Remise Forme
10/12/2023	15/12/2023	Annulé	965 euros	795 euros
07/01/2024	12/01/2024		965 euros	795 euros
14/01/2024	19/01/2024		965 euros	795 euros
21/01/2024	26/01/2024		965 euros	795 euros
28/01/2024	02/02/2024		1025 euros	845 euros
04/02/2024	09/02/2024		1025 euros	845 euros
11/02/2024	16/02/2024	Confirmé	1025 euros	845 euros
18/02/2024	23/02/2024		1025 euros	845 euros
25/02/2024	01/03/2024		1025 euros	845 euros
03/03/2024	08/03/2024		965 euros	795 euros
10/03/2024	15/03/2024		965 euros	795 euros
17/03/2024	22/03/2024		965 euros	795 euros

TARIFS :

Sans Remise en Forme : 845 € * (Haute Saison) et **795 €** (Basse Saison)

Avec Remise en Forme : 1025 € * (Haute Saison) et **965 €** (Basse Saison)

Supplément chambre individuelle (BS) : + 200 €

Supplément chambre individuelle (HS) : + 240 € *

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (BS) : **65 €** par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (HS) : **75 € *** par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (BS) : **110 €** par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (HS) : **120 € *** par personne

LE PRIX COMPREND

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne,
- le prêt de matériel : raquettes TSL, bâtons, ARVA,
- l'hébergement en pension complète du midi du jour 1 au jour 6 le matin,
- les transferts A/R de la gare d'Ax les Thermes avec notre minibus de 8 personnes,

- la taxe de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- toutes les boissons, même l'eau par exemple à table le soir,
- les assurances.
- tout ce qui n'est pas dans "le prix comprend"

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.

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

INFORMATION SUR LE PAYS

Capitale : Andorre la Vieille

Superficie : 468km²

Population : 76 500 hab.

Langue officielle : Catalan

Monnaie : Euro

Forme de l'état : Co-monarchie parlementaire / régime parlementaire

Coprince épiscopal : L'évêque de la Seu d'Urgell (Espagne)

Coprince français : Le Président de la République Française

Création : 780

Premier paréage : 8 septembre 1278

Constitution du pays : 14 mars 1993

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'habilité 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.

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.