



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

04 92 45 04 29

- FICHE DESCRIPTIVE -

ÉTÉ 2020

## RANDO ET BALNEO A AX LES THERMES

En gîte-hôtel en chambre de 2  
7 jours /6 nuits



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, hammam, sauna, bains à remous, piscine, salle de musculation, vous relaxeront...

**DESTINATIONS QUEYRAS**  
**8 ROUTE DE LA GARE – 05600 GUILLESTRE – FRANCE**  
**Tel : (+33) 04 92 45 04 29**

e-mail : [contact@randoqueyras.com](mailto:contact@randoqueyras.com) - web : [www.randoqueyras.com](http://www.randoqueyras.com)

# PROGRAMME

## **Jour 1**

Installation à l'hôtel 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**

Après le petit-déjeuner, vous partez en montagne avec notre accompagnateur : en guise de « mise en bouche », une première balade 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 et bigarrés autour de l'ocre et du brun du bois des balcons et des charpentes, du gris des lauzes (ardoises), 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 Porteille 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.

Distance : 12 km, durée : 4h30, dénivelé plus : 480 m, dénivelé moins : 480 m.

## **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.

10 km, 4h30, + 480 m, - 480 m.

## **Jour 4**

### **L'Etang 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 de l'été. Enfin, la Jasse d'Esteil cachée au-dessus de la vallée est un véritable jardin secret que nous vous invitons à découvrir.

10 km, 5h00, + 580 m, - 580 m.

## **Jour 5**

### **Le Col du Puymorens et l'Etang 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'Etang de Coume d'Or nous attend pour un pique-nique bien mérité.

12,5 km, 5h00, + 640 m, - 640 m.

## **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.

12 km, 4h30, + 500 m, - 500 m.

### **Jour 7**

Fin de séjour après le petit-déjeuner.

### **La balnéothérapie - formule en option**

Chaque fin d'après-midi, au retour de la randonnée, nous vous proposons un pass tempo de 5H 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).

Formule avec ou sans balnéo à choisir au moment de la réservation.

---

### **Important itinéraire**

Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction et le descriptif des étapes est donné à titre indicatif. Des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Nos guides peuvent être amenés à les modifier en fonction des facteurs météorologiques, environnementaux ou encore humains. Sur place, ils restent les meilleurs juges afin de garantir la sécurité de l'ensemble du groupe.

# **FICHE PRATIQUE**

## **ACCUEIL**

Rendez-vous

Au plus tard à 18h à L'hôtel à Ax-les-Thermes. Possibilité d'arriver avant et de laisser vos bagages à l'hôtel. Les chambres sont disponibles en milieu d'après-midi.

Briefing et présentation du séjour avec votre guide à 18h.

## **IMPORTANT**

Sur demande, pour les arrivées en train : un transfert de la gare à l'hébergement peut être organisé le premier et le dernier jour. Nous consulter.

Arrivée le samedi

Possibilité d'arriver la veille, nuit supplémentaire à réserver directement auprès de l'hôtel.

## **Moyens d'accès**

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.

Si vous souhaitez voyager en train :

SNCF • Tél : 3635 ou sur Internet [www.sncf.fr](http://www.sncf.fr) ou [www.dbfrance.fr](http://www.dbfrance.fr)

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

## **DISPERSION**

Après le petit déjeuner à l'hôtel ou à la gare SNCF de Ax les Thermes.

## **NIVEAU**

### **1 à 2 chaussures**

Altitude maximum de passage : 2300 m

Difficultés particulières : aucune, cependant attention, la montagne reste dangereuse, suivez les recommandations de votre guide.

Nature du terrain : sentiers balisés, de moyenne montagne.

## **HEBERGEMENT**

En chambre de 2 avec salle de bains et WC. Situé à 200m du centre ville, l'hôtel bénéficie d'une situation idéale profitant à la fois de la proximité du centre commerçant, du téléporté qui mène à la station d'Ax 3 Domaines, du centre thermoludique et d'un environnement calme.

L'établissement de bon confort vous offre toute l'année un cadre de vie chaleureux : cheminée, bar, salons, salle de télévision, salle de réunion, ascenseur, parking privé, bibliothèque, jeux, local à ski...

Chambre individuelle (côté jardin ou coté route) à la demande, avec supplément en fonction des disponibilités.

### **Nourriture**

Déjeuners du midi pris sous forme de pique-nique, élaborés à partir de produits locaux (salade composée, charcuterie et fromage du pays).

Dîners au restaurant, soit à l'hôtel soit en extérieur, incluant une entrée, un plat et un dessert.

Vivres de course prévues (barres céréales, fruits secs...) durant la randonnée.

## **TRANSFERTS INTERNES**

Pour se rendre au départ des balades et des activités (5 à 25 km) des minibus sont prévus : si cela n'est pas suffisant, en début de séjour nous proposerons à des participants d'utiliser leur véhicule avec un défraiement.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Uniquement les affaires personnelles de la journée et votre pique-nique.

## **GROUPE**

Groupe de 5 jusqu'à 14 personnes.

## **ENCADREMENT**

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, spécialiste de la Haute Ariège.

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

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
- 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
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste style Gore-tex, simple et légère
- 1 maillot de bain (**slip de bain obligatoire pour les hommes**) 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

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie

Petit équipement

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 gourde (1 litre minimum)
- Nécessaire de toilette
- Papier toilette, crème solaire + stick à lèvres

## **OBLIGATOIRE pour le pique-nique :**

- **1 gourde (1 litre minimum)**
- **1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute)**
- **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...)

Pharmacie collective

- Trousse de premiers secours placée sous la responsabilité de votre accompagnateur

## **DATES ET PRIX**

Dates séjours	Hôtel
26/04/2020-02/05/2020	650,00
03/05/2020-09/05/2020	650,00
10/05/2020-16/05/2020	650,00
17/05/2020-23/05/2020	650,00
24/05/2020-30/05/2020	650,00
31/05/2020-06/06/2020	650,00
07/06/2020-13/06/2020	650,00
14/06/2020-20/06/2020	670,00
21/06/2020-27/06/2020	670,00
28/06/2020-04/07/2020	670,00
05/07/2020-11/07/2020	670,00
12/07/2020-18/07/2020	670,00
19/07/2020-25/07/2020	670,00
26/07/2020-01/08/2020	690,00
02/08/2020-08/08/2020	690,00
09/08/2020-15/08/2020	690,00
16/08/2020-22/08/2020	690,00
23/08/2020-29/08/2020	670,00
30/08/2020-05/09/2020	670,00
06/09/2020-12/09/2020	670,00
13/09/2020-19/09/2020	650,00
20/09/2020-26/09/2020	650,00
27/09/2020-03/10/2020	650,00
04/10/2020-10/10/2020	650,00

## **Suppléments**

Supplément chambre individuelle coté rue : de 80€ à 200€ selon la saison.

Supplément chambre individuelle coté jardin : de 150€ à 220€ selon la saison.

Balnéo : Pass à régler directement sur place lors de votre arrivée:

- 3h d'accès sur la semaine = 28€
- 5h d'accès sur la semaine = 46€

## **LE PRIX COMPREND**

- L'hébergement en pension complète
- Les taxes de séjour
- Les transferts locaux
- L'accompagnement

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les assurances
- Les boissons
- Les déjeuners des J1 et J7
- Le pass tempo d'accès à l'espace de remise en forme
- Les soins balnéothérapie personnalisés

# **POUR EN SAVOIR PLUS**

## **Vos dépenses**

Prévoir un budget pour vos boissons et achats personnels.

## **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.
- Histoire de Foix et de la Haute-Ariège, par Claudine Pailhès (2000)

Cartographie

- Ign Top 25 2148ET Ax-Les-Thermes

# INSCRIPTIONS, ANNULATIONS ET ASSURANCES

## INSCRIPTIONS (Extrait de nos CGV)

**Pour réserver votre séjour :** Vous pouvez vous inscrire sur notre site internet en remplissant le formulaire en ligne ou en demandant notre bulletin d'inscription envoyé par mail ou par courrier.

**Règlement :** L'inscription devient effective après avoir rempli et signé la fiche d'inscription, et versé un acompte de **30% minimum du montant du séjour. Le solde sans rappel de notre part**, devra être réglé impérativement au plus tard **30 jours avant le départ**. Si l'inscription intervient moins de 30 jours avant le départ, elle devra être accompagnée de l'intégralité du montant du séjour. Une inscription non soldée dans les délais pourra être annulée sans rappel, l'acompte restant acquis à Destinations Queyras. La facture envoyée par mail lors du paiement de l'acompte tient lieu de confirmation d'inscription. Il ne sera pas envoyé de récépissé ou autres justificatifs lors du paiement du solde. Attention : n'envoyez jamais de chèque seul, sans bulletin d'inscription ou sans explication.

## ANNULATION (Extrait de nos CGV)

**DE NOTRE PART :** DESTINATIONS QUEYRAS se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

**DE VOTRE PART :** Les retenues ci-dessous vous seront remboursées si vous remplissez l'une des nombreuses conditions de l'assurance-annulation, déduction faite du montant de la prime d'assurance et de la somme retenue pour frais de dossier. L'annulation devra nous être notifiée par téléphone ou mail et confirmée par mail. L'annulation sera effective à la date de réception du mail. Attention, pour que ces conditions d'annulation s'appliquent, vous devez avoir payé l'intégralité de votre séjour. À plus de 31 jours du départ, pour tout séjour hors aérien, si vous souhaitez changer de séjour ou de date, une somme forfaitaire de 30 € sera retenue par personne.

Pour tout séjour avec aérien ou bateau, le billet étant émis dès l'inscription et aux dates imposées par la compagnie pour certains types de tarifs, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100% du prix du billet avec les taxes, quelle que soit la date d'annulation de votre séjour. En cas de modification du billet du voyage, les conditions appliquées seront celles imposées par la compagnie aérienne, le participant devra s'acquitter d'une somme supplémentaire de 30€.

En cas désistement :

- A 31 jours et plus du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 € par personne.
- Entre 30 et 21 jours du départ : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours du départ : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 2 jours du départ : 75 % du montant du séjour.
- La veille ou le jour du départ : 90 % du montant du séjour.

Dans le cas de séjour incluant l'émission d'un billet d'avion non remboursable ou l'affrètement d'un bateau.

- De 90 à 45 jours avant le départ : 1 000 €
- De 44 à 31 jours avant le départ : 60 % du montant du séjour
- A 30 jours et moins du départ : 100 % du montant du séjour

Pour les groupes constitués auxquels il est proposé un tarif par personne le désistement d'une partie seulement des participants entrainera une modification du tarif pour les autres participants, ou sera soumise à des frais d'annulation de 100% quelque-soit la date de l'annulation.

Ne pourront prétendre à aucun remboursement :

- Les participants absents ou ne respectant pas les dates, heures ou lieux de rendez-vous.
- Tout participant interrompant un séjour de son fait.
- Tout participant contraint par l'encadrement d'interrompre son séjour pour cause de niveau technique ou physique insuffisant et compromettant la sécurité du groupe.

Si la météo, les conditions d'enneigement, le niveau des participants ou des événements imprévus l'imposent, particulièrement pour la sécurité du groupe, l'encadrement se réserve le droit de modifier le programme sans que les participants puissent prétendre à indemnité.

## ASSURANCES (Extrait de nos CGV)

Vous avez l'obligation de souscrire une assurance rapatriement dès l'inscription de votre séjour. Si vous ne souscrivez pas celle que nous proposons, merci de nous faire parvenir l'attestation de votre assurance rapatriement.

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :

1. Assurance Annulation (2,5 % du montant du séjour).
2. Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (**2 % du montant du séjour**)
3. Assurance Multirisques Annulation, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (**3,9 % du montant du séjour**).

*Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Annulation – Assistance Frais médicaux et Interruption de séjour et d'activités ASSURINCO MUTUAIDE Vagabondages contrat n°4637 joint à votre dossier. Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France ou en Europe.*

Nos Conditions Générales de Vente peuvent être téléchargées directement sur notre site :

<https://www.randoqueyras.com/conditionsvente.html> ou vous sera envoyé lors de l'établissement de votre facture.



**DÉPOSEZ VOS AVIS SUR VOTRE SÉJOUR,  
PARTAGEZ VOS PHOTOS ET VIDÉOS DE VOYAGE  
SUR NOTRE SITE INTERNET,  
SUR FACEBOOK, TWITTER OU SUR INSTAGRAM !!**



***#destinationsqueyras***

**CONTACT@RANDOQUEYRAS.COM  
WWW.RANDOQUEYRAS.COM**

**CONTACT**

**Destinations Queyras**

8 route de la gare  
05600 GUILLESTRE  
Tel. (33) 04.92.45.04.29  
Fax. (33) 04.92.45.00.49  
[contact@randoqueyras.com](mailto:contact@randoqueyras.com)  
[www.randoqueyras.com](http://www.randoqueyras.com)

Agence de voyage N° IM005100004  
SARL Randoqueyras au capital de 10 000 €  
RCS Gap 484 591 235  
RCP MMA 113.326.666  
Garant : APS 15 avenue Carnot 75017 PARIS  
Agrément Jeunesse et Sports 00598ET0048 -  
SIREN 484 591 235 APE 633Z