

HIVER 2019

RAQUETTES ET BIEN-ETRE EN ARIEGE

**Randonnée en étoile dans les Pyrénées
7 jours, 6 nuits, 5 jours de raquette**



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.

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

e-mail : contact@randoqueyras.com - web : 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 au Jour 6

Cinq journées de raquette sur les hauts plateaux. Après une première journée de mise en jambes sur l'espace nordique de Beille, vos escapades quotidiennes vous conduisent dans une ambiance chaleureuse vers d'insolites vallons enneigés, des crêtes panoramiques. Nous observons les habitants de la forêt qui laissent leurs multiples traces dans la neige fraîche. En fonction des conditions météo un jour dans la semaine, grillades dans la neige ou à l'abri d'une cabane. Retour à Ax vers 16h, accès à l'espace de remise en forme **(5h)**

Jour 7

Fin de séjour après le petit-déjeuner.

Quelques exemples de randonnées :

- Mérens-les-Vals, la vallée du Mourgouillou : randonnée dans la magnifique vallée glacière du Mourgouillou, encadrée de ses hauts sommets rocheux et au fond de laquelle coule un ruisseau aux eaux transparentes. 3h de marche +400m
 - Le Plateau de Sept Cases : au départ de Prades, petit village de montagne anciennement fortifié et empreint d'histoire Cathare, nous monterons jusqu'au joli plateau vallonné du Pla de Sept Cases, chargé d'histoire forestière et offrant une vue imprenable sur la chaîne des Pyrénées Ariégeoises. 5h de marche +500m
 - 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 Pla de Mounégou nous offrira un terrain de jeu propice à des glissades au milieu des pins à crochet. 4h de marche, +500 m.
 - La vallée de Coume Grande : au pied de la prestigieuse dent d'Orlu (2222m), nous remonterons progressivement la paisible et sauvage vallée de Coume Grande. L'itinéraire zigzague en forêt, nous pourrons y observer les nombreuses traces laissées par la faune sauvage bien présente. Nous débouchons ensuite sur une jolie « jasse » pastorale, où la cabane du berger nous attend pour la pause déjeuner avec une vue dégagée sur les montagnes environnantes. 4h30 de marche, +430m
 - Le cirque des Pedrons :aux confins de l'Ariège et des Pyrénées Orientales, 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 Pedrons. 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. 4h30 de marche, +450m
-

La balnéothérapie

La balnéothérapie

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.

Important itinéraire

Les itinéraires et le déroulement du programme sont donnés en exemple, ils peuvent cependant différer en fonction de plusieurs critères : nivologie, météo, niveau du groupe, période de l'hiver. Des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement. Sur place, nos guides sont les meilleurs juges et décident du programme.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Au plus tard à 17 h à l'hôtel 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.

IMPORTANT

Pour les arrivées en train : un transfert de la gare à l'hébergement peut être organisé le premier jour à 16h45 pour les arrivées, et le dernier jour à 9h pour les retours. Pour une arrivée à une autre heure transfert possible en fonction des disponibilités de la navette.

DISPERSION

A l'hôtel, après le petit déjeuner.

NIVEAU

2 chaussures

Dénivelé maximum : +600m

Altitude maximum de passage : 2300 m

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

Nature du terrain : sentiers balisés, de moyenne montagne, alternant entre forêts et étendues enneigées.

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. [En savoir plus sur l'hébergement](#)

L'hébergement fournit draps, couvertures, et serviettes de bain. Les serviettes de bains sont changées le mercredi. L'utilisation des serviettes de l'hôtel pour l'accès au centre de remise en forme est interdite

Nourriture

Petits déjeuners buffet et dîners pris à l'hébergement, pique-niques sur le terrain à midi. Cuisine du terroir, élaborée à partir d'aliments naturels garantis. [En savoir plus sur la restauration.](#)

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.

GROUPE

Groupe de 4 jusqu'à 15 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
- 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

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)
- 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
- Le matériel pour les activités spécifiques également

Pharmacie collective

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

DATES ET PRIX

Raquette bien être - 5 jours de marche - niveau 2			En chambre double ou twins		Suppl single	
			Sans balnéo	Avec accès balnéo	chambre jardin	chambre rue
7J/6N - du dimanche 18H au samedi 9H - Groupe : 4 à 14 pax						
HS	dimanche 30 décembre 2018	samedi 5 janvier 2019	810	850	220	200
BS	dimanche 6 janvier 2019	au samedi 12 janvier 2019	620	660	150	80
BS	dimanche 13 janvier 2019	au samedi 19 janvier 2019	620	660	150	80
BS	dimanche 20 janvier 2019	au samedi 26 janvier 2019	620	660	150	80
BS	dimanche 27 janvier 2019	au samedi 2 février 2019	620	660	150	80
BS	dimanche 3 février 2019	au samedi 9 février 2019	620	660	150	80
BS	dimanche 10 février 2019	au samedi 16 février 2019	620	660	150	80
MS	dimanche 17 février 2019	au samedi 23 février 2019	650	690	200	150
MS	dimanche 24 février 2019	au samedi 2 mars 2019	650	690	200	150
BS	dimanche 3 mars 2019	au samedi 9 mars 2019	620	660	150	80
BS	dimanche 10 mars 2019	au samedi 16 mars 2019	620	660	150	80
BS	dimanche 17 mars 2019	au samedi 23 mars 2019	620	660	150	80
BS	dimanche 24 mars 2019	au samedi 30 mars 2019	620	660	150	80

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 pass tempo 5H "Balnéothérapie" pour ceux qui ont pris l'option
- Les réveillons Noël et jour de l'an prévus à l'extérieur de l'hôtel au casino d'Ax les Thermes

LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'assurance multirisque
- Les boissons
- Les déjeuners des J1 et J7
- Les soins balnéothérapie personnalisés

POUR EN SAVOIR PLUS

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.

[Calculez votre itinéraire directement en ligne](#)

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 ou 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). Exemple d'horaire aller le dimanche : Départ de la gare de Paris Montparnasse à 8h10, arrivée Ax les Thermes à 15h43. Exemple d'horaire retour le samedi : Départ de la gare de Ax les Thermes à 10h20, arrivée en gare de Paris Montparnasse à 18h50.

Important

En cas d'urgence, veuillez contacter un représentant local au 05.61.05.16.31 ou au 06.35.28.01.23. COUVERTURE GSM : Couverture téléphone mobile fonctionne correctement sur l'ensemble de l'itinéraire.

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

**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**

INSCRIPTIONS, ANNULATIONS ET ASSURANCES

ASSURANCES

Notre assurance comprend : l'annulation, elle permet le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons graves à moins de 30 jours du départ (voir la page "Conditions générales"). Elle comprend également l'assistance rapatriement. Le prix de l'assurance correspond à 3,90% du prix du séjour.

REGLEMENT

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

À l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

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
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