



www.randoqueyras.com

04 92 45 04 29

- FICHE DESCRIPTIVE -

ÉTÉ 2019

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 - 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

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 : 14 km, durée : 4h30, dénivelé plus : 350m, dénivelé moins : 350m.

Jour 3

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, de sapins et d'épicéas.

Distance : 12 km, durée : 4h30, dénivelé plus : 500m, dénivelé moins : 500m.

Jour 4

Le col du Chioula et Le Pays d'Aillou, sur les traces des Cathares

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 « Montaillou, village occitan » ; nous sommes aux confins de l'Ariège et de l'Aude, au cœur de paysages grandioses, qui furent le théâtre d'un des épisodes du drame Cathare. Sur ce plateau d'altitude, l'histoire médiévale peut encore se lire à partir d'un patrimoine local bien présent dans les villages et ses environs.

Distance : 17 km, durée : 5h15, dénivelé plus : 480m, dénivelé moins : 480m.

Jour 5

Haute Vallée d'Orgeix, Etang d'Ayguelongue

Cette vallée, peu fréquentée, symbolise à elle seule tout ce qui fait les Pyrénées : présence du pastoralisme avec troupeaux et cabanes, nombreux animaux notamment les marmottes, superbes paysages alternants, et au fond, un très joli lac niché au pied des falaises! Cette randonnée est très variée : au départ elle traverse une belle forêt, puis rejoint des pâturages d'altitude, où les troupeaux paissent l'été. Puis vous rentrez dans le domaine des marmottes, avant d'atteindre enfin le lac, niché dans son cirque.

Distance : 10 km, durée : 5h, dénivelé plus : 680m, dénivelé moins : 680m.

Jour 6

Étang et refuge des Bésines

Facile et très belle, cette balade vous mènera tranquillement à flanc de montagne jusqu'à l'étang des Bésines, paradis des pêcheurs. Les pins à crochets qui bordent l'étang offrent aux randonneurs une ombre bienveillante. Les plus courageux pourront, en moins de deux heures, rejoindre la ligne de partage des eaux du Col de Coume d'Agnel, et admirer la vue sur l'étang du Lanoux et le massif du Carlit. La crête qui domine le refuge des Bésines marque la frontière physique, climatique et culturelle entre le Languedoc et la Catalogne. Pour peu que vous soyez un peu curieux, vous découvrirez aisément autour du refuge, des terriers de marmottes, et peut-être les entendrez-vous ou les verrez-vous ?

Distance : 16 km, durée : 5h, dénivelé plus : 500m, dénivelé moins : 500m.

Jour 7

Fin de séjour après le petit-déjeuner.

La balnéothérapie

Chaque fin d'après-midi, au retour de la randonnée, nous vous proposons deux heures de détente et de remise en forme au tout récent centre thermoludique d'Ax les Thermes. Au programme : hammam, sauna, jacuzzis, piscine d'eau chaude thermale, buses hydromassantes, spa debout, jets de massage. Découvrez également une série de bains : le «frigidarium», bain d'eau froide, le «caldarium», bain d'eau chaude, et le «vaporarium» de vapeur naturelle d'eau thermale. A l'extérieur, sur 2 niveaux deux bassins – le « Panoramique » et « l'Amphithéâtre » - sont agrémentés de divers jeux d'eau : contre-courant, geysers, jets massants pour les jambes, les hanches, cols de cygne, bouillonnements.

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 : météo, niveau du groupe ... 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

Rendez-vous

Au plus tard à 17h 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

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.

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 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.

DISPERSION

A l'hébergement, après le petit déjeuner.

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, le Gîte-Hôtel bénéficie d'une situation idéale profitant à la fois de la proximité du centre commerçant, du téléphérique qui mène à la station d'Ax 3 Domaines, du centre thermoludique et d'un environnement calme.

Dans l'esprit d'une maison d'hôtes plutôt que d'un hôtel classique 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 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 **et les chambres ne sont faites qu'une seule fois dans la semaine sauf sur demande et avec un supplément de 5 € par jour et par chambre à régler sur place.**

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.

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 6 jusqu'à 15 personnes. En fonction des semaines 2 groupes de niveaux différents peuvent être formés

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

Code : BALAX

- 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

Période	Avec balnéo	Sans balnéo
Du 21/04/2019 Au 27/04/2019	660,00 €	620,00 €
Du 28/04/2019 Au 04/05/2019	660,00 €	620,00 €
Du 05/05/2019 Au 11/05/2019	660,00 €	620,00 €
Du 12/05/2019 Au 18/05/2019	660,00 €	620,00 €
Du 19/05/2019 Au 25/05/2019	660,00 €	620,00 €
Du 26/05/2019 Au 01/06/2019	660,00 €	620,00 €
Du 02/06/2019 Au 08/06/2019	660,00 €	620,00 €
Du 09/06/2019 Au 15/06/2019	660,00 €	620,00 €
Du 16/06/2019 Au 22/06/2019	690,00 €	650,00 €
Du 23/06/2019 Au 29/06/2019	690,00 €	650,00 €
Du 30/06/2019 Au 06/07/2019	690,00 €	650,00 €
Du 07/07/2019 Au 13/07/2019	690,00 €	650,00 €
Du 13/07/2019 Au 19/07/2019	730,00 €	690,00 €
Du 21/07/2019 Au 27/07/2019	730,00 €	690,00 €
Du 28/07/2019 Au 03/08/2019	730,00 €	690,00 €
Du 04/08/2019 Au 10/08/2019	730,00 €	690,00 €
Du 11/08/2019 Au 17/08/2019	730,00 €	690,00 €
Du 18/08/2019 Au 24/08/2019	690,00 €	650,00 €
Du 25/08/2019 Au 31/08/2019	690,00 €	650,00 €
Du 01/09/2019 Au 07/09/2019	690,00 €	650,00 €
Du 08/09/2019 Au 14/09/2019	690,00 €	650,00 €
Du 15/09/2019 Au 21/09/2019	660,00 €	620,00 €
Du 22/09/2019 Au 28/09/2019	660,00 €	620,00 €
Du 29/09/2019 Au 05/10/2019	660,00 €	620,00 €
Du 06/10/2019 Au 12/10/2019	660,00 €	620,00 €

Suppléments/Réductions

Supplément chambre individuelle coté rue : de 80€ à 200€ selon la saison.
Supplément chambre individuelle coté jardin : de 150€ à 220€ selon la saison.

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en pension complète
- Les taxes de séjour
- Les transferts locaux
- L'accompagnement
- Un pass tempo de 5h d'accès à l'espace de remise en forme

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances
- Les boissons
- Les déjeuners des J1 et J7
- Les soins balnéothérapie personnalisés

Code : **BALAX**

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

**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