



FRANCE - PYRENEES

Rando & Balnéo dans les Pyrénées

7 jours / 6 nuits

Circuit randonnée (niveau modéré)



Le massif préservé de la Haute Ariège, blotti au cœur des Pyrénées, est un territoire chargé d'histoire, sauvage et authentique. Vous randonnerez à travers des vallées sauvages, des lacs grandioses et des panoramas à couper le souffle. La variété de la faune et de la flore y est exceptionnelle.

En fin de journée, vous aurez la possibilité de vous détendre dans la station thermale d'Ax-les-Thermes (hammam, sauna, bains à remous, piscine, spa, buses hydro-massantes, etc.) avant de déguster les spécialités locales.

Un circuit dépayasant et revivifiant !



POINTS FORTS

- Une belle randonnée dans les espaces vierges de la Haute Ariège
- L'accès à l'espace détente (balnéothérapie)
- Un hébergement convivial

ITINERAIRE

JOUR 1 : AX LES THERMES

A votre arrivée sur Ax -les-Thermes, vous pourrez vous installer à l'hôtel et découvrir librement le village, à la fois station thermale, villégiature estivale, centre d'excursions et station de sports d'hiver. En fin d'après-midi à 18h00, rencontre avec votre guide pour un pot d'accueil et une présentation de votre séjour.

Repas compris : Dîner

Hébergement : Hôtel

JOUR 2 : VILLAGES DE MONTAGNE DES VALLEES D'AX

Après le petit-déjeuner, vous partirez en montagne pour une petite mise en jambe. Vous traverserez les villages de montagne de la Soulane (versant exposé plein sud) et pourrez admirer de nombreux panoramas sur l'ancienne vallée glaciaire et les sommets d'Ariège et d'Andorre environnants. Vous poursuivrez jusqu'à La Porteille d'Orgeix, à 990m d'altitude, qui offre une vue imprenable sur le lac de Campauleil et la vallée de l'Oriège.

Repas compris: Petit déjeuner - Déjeuner – Dîner

Transfert : environ 40 minutes

Marche : 12 km / 4h30 (dénivelés: + 480m -480 m)

Hébergement : Hôtel

JOUR 3 : LE COL DE MARMARE ET LE ROC DE SCARAMUS

Aujourd'hui, vous remonterez le temps et suivrez les traces des Cathares grâce à une randonnée en pays Aillou. Découvrez en chemin le col du Chioula (1431m), le col de Marmare (1361m) et le roc de Scaramus (1870m) qui vous offriront de magnifiques panoramas de la Haute Ariège ! Cette journée vous permettra d'apprécier la diversité des paysages pyrénéens façonnés par la nature et les hommes et d'en apprendre plus sur la fascinante histoire des forêts du Plateau de Sault.

Repas compris: Petit déjeuner - Déjeuner – Dîner

Transfert : environ 40 minutes

Marche : 10 km / 4h30 (dénivelés: + 480m - 480m)

Hébergement : Hôtel

JOUR 4 : L'ETANG DE COMTE ET LA JASSE D'ESTEIL

Après le petit-déjeuner, vous randonnerez dans la vallée du Mourguillou, qui symbolise 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 et d'étangs ! Vous découvrirez ainsi l'Étang du Comte, niché à 172 mètres d'altitude ainsi que la Jasse d'Esteil, véritable jardin secret.

Repas compris: Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Transfert : environ 40 minutes

Marche : 10 km / 5h00 (dénivelés: + 580m - 580m)

Hébergement : Hôtel

JOUR 5 : LE COL DU PUYMORENS ET L'ETANG DE COUME D'OR

Aujourd'hui vous partirez aux confins de l'Ariège et des Pyrénées Orientales à la découverte de la haute montagne pyrénéenne ! Sur un joli sentier accessible situé sur la ligne de partage des eaux de l'Océan Atlantique et la Méditerranée, vous pourrez observer le contraste entre les paysages verdoyants de la haute vallée de l'Ariège et ceux, plus secs, des Pyrénées Méditerranéennes. Une fois que vous aurez passé le col de Puymorens, vous rejoindrez l'Etang de Coume d'Or où vous pourrez faire une pose bien méritée.

Repas compris: Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Transfert : environ 40 minutes

Marche : 12,5km / 5h00 (dénivelés: +640m -640m)

Hébergement : Hôtel

JOUR 6 : ETANGS DE RABASSOLES ET PIC DE TARBESOU (2364m)

Vous poursuivrez votre randonnée en direction du Pic de Tarbesou, dôme de moyenne montagne qui culmine à 2364 mètres, situé un peu en retrait du massif des Pyrénées. Du sommet, vous bénéficierez d'une superbe vue sur l'Ariège, l'Aude, et les Pyrénées Orientales. Le parcours chemine entre forêt de pins et large clairière pour arriver un peu plus loin à un sublime panorama sur trois étangs, (étangs bleu, noir et Rabassoles) dont les couleurs changent en fonction de votre emplacement et de la luminosité du jour. Un point fort de la journée.

Repas compris: Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Transfert : environ 40 minutes

Marche : 12km / 4h30 (dénivelés: +500m -500m)

Hébergement : Hôtel

JOUR 7 : FIN DU SEJOUR

Après le petit-déjeuner, fin de séjour et dispersion.

Repas compris: Petit-déjeuner

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 hydro-massantes, spa, jets de massage.

Egalement disponibles, une série de bains : le "frigidarium" (bain d'eau froide), le "caldarium" (bain d'eau chaude) et le "vaporarium" (bain de vapeur naturelle d'eau thermale).

A l'extérieur, sur 2 niveaux : 2 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.

Si vous ne souhaitez pas l'option "balnéothérapie", consultez-nous.

IMPORTANT :

Cet itinéraire peut être soumis à modification, en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, le guide reste seul juge du programme.

Au cours de nos voyages, nous sommes parfois confrontés à des impondérables qui peuvent se traduire par des modifications de plannings, d'horaires, d'itinéraires et/ou d'hébergements. Notre expérience du tourisme nous autorise à reconnaître que - malgré notre professionnalisme et notre

bonne volonté - ces inconvénients sont inhérents à tous les types de voyages (circuits, excursions, simples séjours) quels que soient les pays visités. Face à ces aléas éventuels qui sont aussi une des composantes de toute aventure, il est conseillé d'adopter une attitude ouverte et positive. Celle-ci vous permettra de bien vivre tout évènement imprévisible pouvant nous amener à modifier le descriptif prévu et contribuera ainsi au succès de votre voyage.

LE PRIX

Le prix comprend :

- L'hébergement en hôtel / maison d'hôtes
- Les taxes de séjour
- Les transferts locaux (dont la navette de la gare à l'hôtel si nécessaire)
- Les repas indiqués comme "compris" dans l'itinéraire
- Le transport des bagages
- Un pass tempo de 5h d'accès à l'espace de remise en forme
- L'encadrement par un guide accompagnateur

Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous
- Les repas non prévus au programme
- Les boissons et encas entre les repas
- Le supplément éventuel pour la chambre individuelle
- Les soins de balnéothérapie personnalisés
- Les activités et visites durant le temps libre
- Le supplément ménage quotidien des chambres
- Les dépenses personnelles
- Les pourboires
- Les assurances rapatriement, annulation et multirisques
- Les frais de dossier (10€)

Nos prix sont soumis à modifications en fonction de la disponibilité et tarifs des sites visités, ainsi que de la disponibilité et tarifs hôteliers au moment de votre réservation.

LES "PLUS" DES COVOYAGEURS

1. La garantie de partir avec d'autres solos ayant les mêmes affinités
2. La possibilité de voir les profils des autres Covoyageurs déjà inscrits sur votre voyage
3. Des programmes exclusifs spécialement conçus pour favoriser échanges et convivialité
4. Des chambres à partager pour éviter un supplément single
5. Des départs spéciaux pour les monoparentaux et leurs enfants



VOTRE VOYAGE

Le groupe

De 4 à 15 personnes. Il s'agit d'un circuit en regroupement avec d'autres agences partenaires (Non exclusif Covoyageurs solos).

Niveau

Randonnée de niveau modéré / 5 jours de marche (vitesse de montée +300 m à l'heure)

Ce circuit nécessite d'avoir une bonne condition physique, justifiée par la pratique d'une activité sportive (une fois par semaine) et de la randonnée.

Altitude maximum : 2300 m

Attention les temps de marche effective sont des horaires moyens et ne tiennent pas compte des temps de pause.

Encadrement

Accompagnateur en Montagne diplômé d'Etat, spécialiste de la Haute-Ariège

Transport

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

Portage des bagages

Durant la randonnée, vous ne porterez que vos affaires personnelles pour la journée (pique-nique, eau ...).

Repas/Boissons

- Petits déjeuners et dîners seront pris à l'hôtel
- Le midi, des pique-niques sont prévus
- Boissons non comprises

Hébergement

Hôtel / maison d'hôtes dans la station d'Ax les Thermes, avec parking privé.

La chambre sera disponible à partir de 14h00 le premier jour et vous devrez la libérer à 11h00 le dernier jour.

EN PARTANT AVEC LES COVOYAGEURS : vous avez la possibilité de partager une chambre avec un autre participant du même sexe. Si vous le souhaitez, vous pouvez néanmoins réserver une chambre single (avec supplément). Nous pouvons également être amenés à vous facturer le supplément single s'il ne reste personne avec qui partager la chambre (notamment en cas d'inscription tardive).

Accès sur place

- **Lieu de rendez-vous** : au plus tard à 17h à l'hôtel "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.
- **Fin de séjour** : A la Grande Cordée, après le petit-déjeuner du J7
Pour toute nuit supplémentaire, il vous faudra réserver directement auprès de l'hôtel.

Pour les arrivées en train : un transfert de la gare à l'hébergement peut être organisé le premier jour et le dernier jour. Merci de nous contacter au préalable (minimum 2 semaines avant le départ).

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 : A63 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 venir en train :

SNCF (3635 ou <http://www.voyages-sncf.com/billet-train>)

Attention : Pour votre pré-acheminement nous vous conseillons d'attendre la confirmation du voyage (par téléphone) et de réserver des billets échangeables et/ ou remboursables.

AVANT LE DEPART

Formalités d'entrée

- Pour tous les ressortissants d'un pays de l'Union Européenne, la carte d'identité en cours de validité est suffisante.
- Pour les ressortissants étrangers, le passeport est obligatoire, et, sauf dispense, un visa est nécessaire. Il doit être sollicité avant le départ auprès de l'ambassade ou du consulat de France de votre pays de résidence.

Un site utile : <http://www.diplomatie.gouv.fr>

Nous vous conseillons par ailleurs, de toujours avoir sur vous une photocopie de ces documents (page où apparaît votre photo), ainsi que de votre assurance, en cas de besoin, de perte ou de vol de l'original.

Equipement

Bagage :

Nous vous conseillons, dans la mesure du possible, de prévoir un bagage peu encombrant et facile à transporter. Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac à 12- 15 kg avec un seul bagage par personne.

Pensez à prendre un petit sac à dos pour vos affaires de la journée (environ 35L).

Vêtements :

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

- Les chaussures de randonnée à tiges hautes sont préconisées pour une meilleure tenue du pied et de la cheville. (Évitez les chaussures neuves, ou essayer les bien avant. Il est très important qu'elles soient imperméables et confortables)
- Paire de bâtons de marche (facultatif)
- Sandales ou tennis pour le soir
- Paires de chaussettes (de randonnée et pour le soir)

- 1 Pantalon de trekking
- 1 pantalon pour le soir
- 1 collant
- 1 short ou bermuda
- 1 maillot de bain
- 1 serviette obligatoire pour le centre de remise en forme
- Chemises ou T-shirts à matière respirante
- 1 polaire chaude
- 1 Coupe-vent en Goretex ou Micropore
- Cape ou veste de pluie
- Linge personnel et pyjama
- Vêtements de rechange
- Lunettes de soleil
- Chapeau ou casquette
- Gants
- Bonnet ou bandeau
- Des boules Quies
- Protection solaire
- Gourde 1L minimum ou Camel Bag
- Nécessaire de pique-nique : couverts, gobelet et Tupperware hermétique
- Appareil photo, Jumelles
- Lampe frontale

Pharmacie

Médicaments et traitements personnels, aspirine, pansements et compresses, désinfectant, bande elastoplast, double peau pour les potentielles ampoules, anti-diarrhéique, collyre, pastilles pour la gorge, antibiotique à spectre large, anti-inflammatoire, répulsifs anti moustiques.

INFORMATIONS PAYS

Géographie & Climat

L'Ariège est un département de la région Midi-Pyrénées, dans le sud-ouest de la France, qui s'étend sur la partie pyrénéenne, à la frontière de l'Espagne.

Pour plus d'informations sur les conditions météorologiques, vous pouvez consulter avant votre départ : www.meteo.fr

Budget & change

Prévoyez un budget pour vos dépenses personnelles.

Pourboires

Les pourboires sont facultatifs, mais si vous avez été satisfaits de votre voyage et du travail de nos équipes locales, il est d'usage de donner un pourboire.

TOURISME RESPONSABLE

Dès leur création, les Covoyageurs ont cherché à promouvoir un tourisme responsable basé sur des valeurs de respect, de solidarité et de qualité sur un plan humain, environnemental et économique.

La prise de conscience et la sensibilisation de tous nous semblent primordiales.



Que nous soyons explorateurs, passionnés, randonneurs ou monoparentaux, nous sommes toujours les visiteurs invités des pays hôtes que nous parcourons.

Le Respect des Patrimoines

La nature et les sites culturels et historiques du pays visité constituent des richesses touristiques, uniques et irremplaçables. Ils sont aussi à l'origine du désir de voyager des Covoyageurs. Leur sauvegarde est primordiale et la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis du pays visité est donc essentielle.

Le respect des patrimoines naturels et culturels se traduit par :

- *le respect des sites culturels: ne pas dégrader des œuvres d'art ou des monuments, parfois simplement en les touchant!, ne pas prélever de vestiges archéologiques, ne pas acheter d'objets traditionnels ou sacrés provenant de sites vandalisés, etc.*
- *le respect des sites naturels: ne pas sortir des sentiers balisés, ne pas conduire hors-piste, ne pas rapporter de "souvenirs" partie intégrante du patrimoine naturel, prélever le moins de bois possible pour la cuisine, utiliser avec parcimonie l'eau potable, éviter de polluer avec des savons non biodégradables, faire lessive et toilette en aval et le plus loin possible des maisons et des puits, ne pas abandonner de déchets ou d'ordures derrière vous sauf s'ils peuvent faire l'objet de recyclage, ne pas faire de feu sans avoir demandé l'autorisation au préalable, etc.*
- *le respect de la faune locale: ne pas perturber les animaux dans leur vie quotidienne, toujours respecter une distance minimale lors de leur observation, ne pas chercher à les approcher, les caresser ou les nourrir, ne pas faire de bruit en les approchant, ne pas chasser ou pêcher d'espèces rares, ne pas chercher à acheter ivoire, écailles, peaux, coraux, coquillages, ou même animaux vivants, qui font souvent partie des espèces menacées et/ou protégées, ne pas demander à votre guide d'enfreindre ces règles, etc.*

Le Respect des Hommes

L'un des principaux intérêts des voyages proposés par les Covoyageurs réside dans l'authenticité et la diversité des rencontres effectuées avec les populations locales. Chacun de ces peuples fonctionne avec ses règles et ses traditions propres, souvent partie intégrante de leur culture et/ou de leur religion. On a coutume de dire qu'il n'y a pas de mauvais touristes, mais seulement des voyageurs mal informés. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des populations rencontrées est fondamentale.

Le respect des hommes se traduit par :

- *une attitude de respect et d'humilité vis-à-vis des populations locales rencontrées, de leur culture, de leur façon de vivre, de leur rythme de vie: respect de certains « codes », pas de tenue vestimentaire débraillée ou provocante, pas d'embrassade en public, pas de contact trop appuyé notamment sur la tête des enfants, pas de photo sans demander l'autorisation au préalable, etc.*
- *la prise de conscience des différences de niveaux de vie entre le Covoyageur et les populations rencontrées. Celles-ci peuvent générer des incompréhensions voire du ressentiment. Tous biens, services, cadeaux, nourritures, doivent être évalués en valeur locale (attention à ne pas déstabiliser interlocuteurs et marchés par des pourboires ou cadeaux manifestement disproportionnés par rapport aux pratiques locales, attention à ne pas exhiber appareils*

photos, caméras, matériels audio-vidéo, dont la valeur peut représenter des mois de salaires pour le pays visité, vous pouvez pratiquer le marchandage - qui fait souvent partie intégrante des traditions locales - mais avec tact, patience et humour, etc.)

- *des donations encadrées afin d'éviter certains effets néfastes d'un développement touristique rapide: nous vous encourageons à effectuer des donations sur place en nature (cahiers, stylos, fournitures, etc.) ou en numéraire mais nous vous recommandons de ne pas donner directement de cadeaux ou d'argent aux enfants car cela ne fait qu'augmenter la mendicité. Nous vous conseillons de vous rapprocher de votre guide local qui saura redistribuer au mieux vos présents.*

Le Développement d'un Tourisme Equitable

Toutes les activités touristiques génèrent des retombées économiques locales mais elles peuvent aussi provoquer des nuisances non souhaitées jusqu'à déstabiliser les équilibres sociaux du pays visité. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des retombées bénéfiques sur les populations rencontrées et le développement du pays est totale.

Le développement d'un tourisme équitable se traduit par :

- *une vigilance particulière des Covoyageurs dans le choix de ses partenaires locaux de façon à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs du voyage (priorité donnée aux services rémunérés localement plutôt qu'aux organisations étrangères, ils en bénéficieront ainsi directement et sans intermédiaires, etc.)*
- *des voyages en petits groupes (maximum : 15 participants) qui privilégient un tourisme léger pour minimiser les impacts néfastes sur les ressources locales et l'environnement et qui permettent une meilleure intégration dans le pays visité*
- *une distribution sur le web et la suppression des intermédiaires commerciaux de façon à permettre la maximisation des retombées économiques locales.*

La Qualité des Services et des Relations Humaines

Les Covoyageurs est la première agence de voyages à proposer des circuits spécialement dédiés aux solos et aux monoparentaux. Quelle que soit votre façon de voyager, quel que soit votre profil de voyageur, quelle que soit la destination que vous avez choisie, les Covoyageurs cherchent à promouvoir un tourisme responsable qui vous fera découvrir dans un contexte authentique des natures insoupçonnées, de nouvelles cultures, des façons de vivre différentes.

Respect, tolérance et bienveillance font partie intégrante de votre voyage. Ils aident à magnifier rencontres et découvertes, et s'inscrivent dans le cadre du développement durable de la Terre et des Hommes.

Bon voyage !

