



FRANCE - PYRENEES

Raquettes & Balnéo dans les Pyrénées

7 jours / 6 nuits

Randonnée (niveau modéré)



Un séjour hiver "confort" au cœur des sites majeurs des Pyrénées comme les plateaux de Beille et du Chioula. Vous randonnerez à travers des vallées sauvages enneigées, des lacs gelés et des panoramas à couper le souffle.

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 dépaysant et revivifiant !



POINTS FORTS

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

ITINERAIRE

(Ce circuit est en regroupement avec d'autres agences partenaires).

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, centre d'excursions et station de sports d'hiver. En fin d'après-midi à 18h, vous rencontrerez votre guide lors d'un pot d'accueil et d'une présentation de votre séjour.

Repas compris: Dîner

Hébergement : Hôtel

JOUR 2 : LE PLATEAU DE SEPT CASES

Au départ du Col de Marmare, entre Vallées d'Ax et Plateau de Sault, vous monterez jusqu'au joli plateau vallonné de Sept Cases (1521m) puis jusqu'au col de Gardie (1641). Entre reliefs doux, grands espaces vierges et vue imprenable sur la chaîne des Pyrénées ariégeoises, c'est une randonnée idéale pour commencer la semaine.

Repas compris: Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Marche : 8 km / 4h30 (dénivelés: + 380m - 380m)

Hébergement : Hôtel

JOUR 3 : HORS PISTE AU PLATEAU DE BEILLE

Après le petit déjeuner, vous partirez en direction de la station de ski nordique de Beille, à proximité de laquelle vous effectuerez une jolie randonnée en forêt d'altitude. Vous partirez sur les traces des animaux peuplant ce milieu à part et observerez le Massif de l'Aston, dernière « frontière sauvage des Pyrénées ». Panoramas et ambiances forestières extraordinaires garantis!

Repas compris: Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Marche : 8 km / 4h30 (dénivelés: + 300m - 300m)

Hébergement : Hôtel

JOUR 4 : LES CRETES DE PAILHERES

Aujourd'hui, vous randonnerez sur les crêtes de Pailheres au-dessus de la petite station d'Ascou-Pailhères, à proximité du pic de Tarbésou (2364m). Vous bénéficierez d'un splendide panorama sur l'Aude, la montagne Ariégeoise et même la plaine toulousaine. Après un bon repas, vous rejoindrez le Plateau de Mounégou, terrain idéal pour des glissades au milieu des pins à crochet!

Repas compris: Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Marche : 9 km / 5h00 (dénivelés: + 420m - 420m)

Hébergement : Hôtel

JOUR 5 : GRANDS PANORAMAS A CAMURAC

Parce que les randonnées sur les crêtes offre des paysages à couper le souffle, vous découvrirez aujourd'hui celle de Camurac, qui se situe à cheval entre Ariège et Aude. Large et facile, cette dernière est propice à la pratique de la raquette. Ce sont des panoramas incroyables sur les Corbières, les Pyrénées catalanes et la haute montagne ariégeoise qui vous attendent !



Repas compris: Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner
Marche : 8,5km / 5h00 (dénivelés: + 410m - 410m)
Hébergement : Hôtel

JOUR 6 : LE CIRQUE DES PEDRONS

Vous partirez aux confins de l'Ariège et des Pyrénées Orientales, aux portes de l'Andorre pour effectuer votre dernière randonnée. Celle-ci vous conduira au pied du superbe cirque glaciaire de Pedron, au fond duquel se trouve le lac gelé de l'Estany dels Pedrons. A plus de 2000m d'altitude, entouré des sommets des pics de Font Nègre (2780m), des Pédrons (2715m) et de la Mine (2683m), vous terminerez votre séjour dans un cadre exceptionnel sur un itinéraire en pente douce.

Repas compris: Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner
Marche : 7km / 5h00 (dénivelés: + 450m - 450m)
Hébergement : Hôtel

JOUR 7 : FIN DU SEJOUR

Après le petit-déjeuner, fin de séjour et dispersion.
Repas compris: Petit-déjeuner

BIEN-ETRE / BALNEOTHERAPIE

Vous aurez à votre disposition un pass tempo de 5 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.

Vous aurez également accès à 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. (Réduction de 40 € / pers. pour le circuit sans l'option balnéo)

IMPORTANT :

Cet itinéraire peut être soumis à modification, en fonction des conditions climatique et de la neige, 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
- Les taxes de séjour
- Les transferts locaux (dont la navette de la gare à l'hôtel si nécessaire)
- La location du matériel (raquettes et bâtons)
- Les repas indiqués comme "compris" dans l'itinéraire
- Le transport des bagages
- Un pass Tempo de 5h à l'espace remise en forme
- L'encadrement par un guide accompagnateur
- Les repas réveillon et jour de l'an

Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous
- Les repas non prévus au programme (déjeuners des J1 et J7)
- 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
- Les dépenses personnelles
- Les pourboires
- Les assurances rapatriement, annulation et multirisques
- Les frais de dossier (15€)

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 14 personnes

Niveau

Randonnée de niveau modéré (5 jours de marche) Altitude maximum : 2300 m



Ce circuit nécessite d'avoir une bonne condition physique, justifiée par la pratique d'une activité sportive et de la randonnée. Aucune difficulté particulière mais attention, la montagne en hiver reste dangereuse, suivez les recommandations de votre guide.

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

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** dans la station d'Ax les Thermes, avec parking privé (gratuit, non surveillé).

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

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 18h 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>)

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).

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.

- 1 chapeau ou casquette
- 1 ou 2 paires de gants
- 1 bonnet et/ou bandeau
- T-shirts: éviter le coton (très long à sécher) et préférer des t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...

- 1 sous-pull 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
- Chaussettes de marche. Eviter les chaussettes type "tennis" en coton (très longues à sécher et risque élevé d'ampoules) et 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
- Linge personnel et pyjama
- Vêtements de rechange
- Lunettes de soleil
- 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

Matériel fourni

- Raquettes et bâtons sont fournis
- Le matériel pour les activités spécifiques également

Pharmacie

Pensez à prendre 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.



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 !

