



Séjour trappeur en famille dans la Haute Ariège



Un séjour varié et ludique pour toute la famille sur les plateaux, les étendues et les forêts enneigées de l'Ariège où la randonnée devient un jeu pour découvrir et savourer la nature.

7 jours - 6 nuits - 5 jours de randonnée - 2 séances thermales

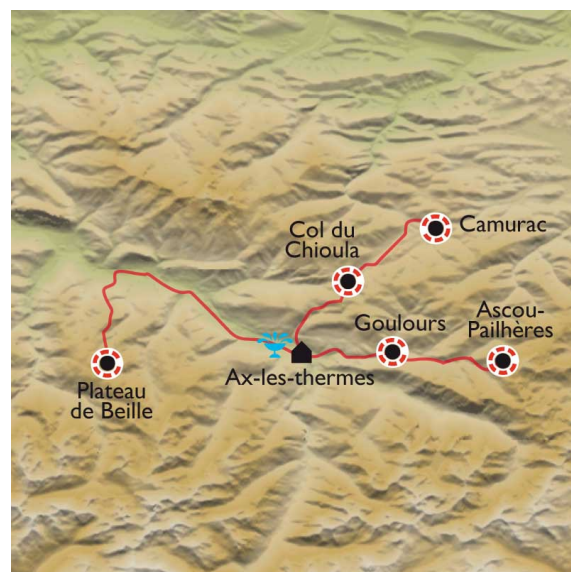
- Départ garanti à partir de 6
- Séjour en étoile
- Sans portage
- Accompagné
- En famille

Code voyage :
FP3AXBA



Les points forts

- l'accueil familial et personnalisé de l'hôtel
- le centre thermoludique à proximité immédiate (2 séances incluses)
- le panoramas des plateaux de Chioula et Beille
- Les activités adaptées à la famille



Avant votre départ, pensez à vérifier la validité de la fiche technique sur notre site web.

http://www.labalaguere.com/sejour_trappeur_en_famille_dans_la_haute_ariège.html

Au départ d'Ax-Les-Thermes, les raquettes à neige permettront aux grands et aux petits de pénétrer dans cette fantastique région des Pyrénées. Les belles randonnées entre le plateau de Beille et le Port de Lers, sont ponctuées d'activités pour découvrir la montagne : jouer aux trappeurs et inuits, vivre des aventures sur la neige, construire un igloo, observer la faune et suivre ses traces, jouer aux chasseurs de l'âge de pierre, glisser, courir... s'amuser en famille dans la nature !!! Puis, le plaisir des eaux chaudes des thermes réputés de cette région des Pyrénées.

JOUR 1

Début de séjour

Accueil et installation à la Grande cordée, journée libre. A 18h pot d'accueil, présentation de votre séjour et de son déroulement.

JOUR 2

Découverte de la raquette à neige

Départ pour une randonnée en raquettes au cœur de la Haute Ariège : l'alternance entre forêts de sapins et plateaux enneigés ; un cadre naturel très propice à l'**observation de la vie animale** durant la longue saison hivernale : à la fin de la journée, leurs traces et indices n'auront plus de secrets pour votre famille !

Accès de 2H aux bains du Couloubret

JOUR 3

Construction Igloo et parcours orientation

Comment se crée la neige ? Comment elle se transforme ? Tout en répondant à ces questions, les enfants apprennent à **construire un véritable igloo**, abri hivernal par excellence !

Après le pique-nique Muni de raquettes à neige pour se déplacer dans la poudreuse, d'une carte et de boussoles, **jeu d'orientation par équipes**.

JOUR 4

Les experts des traces et Tir aux sagaies

Découverte la vie cachée de la forêt ainsi que de l'**environnement montagnard hivernal**: traces, restes de repas, indices que nous laissent les animaux autour de nous... Munis de **sagaies et de propulseurs** (technique de chasse vieille de plus de 15 000 ans), les enfants redeviennent des **cro magnons** l'espace de quelques heures.

JOUR 5

Les jeux de l'Age de glace raquette et luge

C'est parti pour une journée de **pur plaisir dans la neige...** On dévale les pentes en luge pour allier le plaisir de la glissade à celui de la raquette à neige. Courir, sauter, découvrir le milieu naturel....tout un programme privilégié !

JOUR 6

Biathlon préhistorique et bain

Comme aux **jeux olympiques** mais en version préhistorique. Ce biathlon vous propose de troquer skis de fond et carabine contre paire de raquettes, sagaie et propulseur. Vous chausserez les raquettes à neige et partirez par équipe dans la poudreuse pour une journée conviviale.

Accès de 2H aux bains du Couloubret

JOUR 7

Fin de séjour après le petit-déjeuner.

Ce programme est indicatif. Des situations indépendantes de notre volonté (météo, niveau du groupe, aléa logistique, divers...) peuvent amener notre équipe à le modifier. Nous resterons toujours attentifs à votre satisfaction mais votre sécurité sera systématiquement privilégiée.

Durant deux après-midi au retour de randonnée accès de 2 heures aux thermes du Couloubret, comprenant : bain à remous, buses hydromassantes, spa, jets de massage, hammam, sauna.

RENDEZ-VOUS

avant 18H à l'hôtel La Grande Cordée à Ax les Thermes (prise en charge/dispersion possible à la gare).

FIN DU SÉJOUR

Dispersion le J7 après le petit déjeuner.

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

Possibilité d'arriver avant et de laisser vos bagages à l'hôtel. En principe les chambres sont disponibles en milieu d'après-midi.

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.

Si vous souhaitez voyager en train : SNCF • Tél : 3635 ou sur Internet www.sncf.fr ou www.dbfrance.fr
Pour les arrivées en train, un transfert de la gare à l'hébergement peut être organisé gratuitement.

PARKING

Parking privé non gardé et gratuit sur l'hébergement.

DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)

6

GROUPE LIMITÉ ENVIRON À (PERS.)

15

NIVEAU

Randonnées faciles à la journée adaptées aux enfants. 3h à 4h de marche par jour et 400m de dénivelé maxi.

Dénivelé positif maxi journalier : 400m, Altitude maxi atteinte : 1800 m; aucune difficulté.

PORTAGE

Vous ne porterez que les affaires de la journée et le pique-nique de midi.

ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne diplômé spécialiste de la vallée.

HÉBERGEMENT

À l'hôtel La Grande Cordée en chambre de 2 à 4 lits avec salle de bains et WC.

Situé à 200m du centre ville, le Gîte-Hôtel «La Grande Cordée» 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.

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...

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.

REPAS

Petits déjeuners buffet et dîners pris à l'hébergement, pique-niques sur le terrain à midi.

Repas du 31/12 pris à l'extérieur de l'hôtel au Casino d'Ax les Thermes.

DÉPLACEMENTS

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

FORFAIT TOUT COMPRIS EXCEPTÉ

Les boissons, les déjeuners des J1 et J7, le supplément ménage quotidien des chambres, les frais d'inscription et l'assurance.

FORMALITES

Carte d'identité ou passeport en cours de validité. N'oubliez pas dans votre sac à dos le contrat d'assistance-rapatriement.

PENSEZ-Y

Idées sympas :

N'hésitez pas à amener une spécialité de votre région pour la partager avec le groupe.

Au début du séjour, vous pouvez confectionner une caisse commune qui servira aux pots et achats de groupe.

■ EQUIPEMENT

CONSEILS POUR LE CHOIX DE VOTRE ÉQUIPEMENT

Pour le haut du corps : quelle que soit la région ou la saison, le principe des 3 couches respirantes (Tee-shirts - pull ou veste chaude - surveste imperméable/coupe-vent) permet de répondre à la plupart des situations.

Opter pour des vêtements qui sèchent rapidement -fibres synthétiques- et proscrire le coton (séchage trop lent => inconfortable). La laine est une fibre naturelle qui possède aussi d'excellentes qualités et qui, grâce aux nouveaux procédés de fabrication, connaît un retour en force dans la confection des vêtements Outdoor.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud : la sueur est l'ennemi du randonneur -surtout en hiver- car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés. Proscrire les anoraks, qui peuvent transformer une agréable randonnée en véritable calvaire !

Pour le bas du corps : shorts et pantalons en toile solide, en matière synthétique, permettent aussi un séchage rapide et procurent donc plus de confort.

Apportez un soin particulier au choix des chaussettes : prenez des chaussettes de randonnée, renforcées (solidité) et à coutures plates (pour éviter les ampoules). En hiver, choisissez des chaussettes chaudes. Dans ce domaine aussi, proscrire le coton.

LES BAGAGES

Pour votre séjour, prévoyez :

- 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulette). Ne prenez pas un bagage trop volumineux afin d'éviter des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique. Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, limitez également le poids à 10-12 kgs, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Evitez absolument d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.
- 1 sac à dos de 35-40 litres environ, avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort

LES VETEMENTS

- 1 chapeau, ou casquette, ou foulard
- 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 1 masque de ski (facultatif ; utile en cas de mauvais temps)
- 1 paire de gants chauds
- 1 paire de moufles chaudes de rechange à mettre au fond du sac (facultatif)
- des tee-shirts en matière respirante à manches longues (1 tous les 2-3 jours) et 1 ou 2 à manches courtes
- 1 veste chaude type polaire (voire déperlante type "softshell") ou type "primaloft" (chaud et compressible)
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "gore-tex" avec capuche
- 1 pantalon de trekking solide et déperlant + 1 collant chaud ou caleçon long (type "Carline"). Ou bien 1 pantalon de montagne doublé (chaud). Combinaison de ski alpin à proscrire.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type "Goretex" (facultatif)
- des sous-vêtements
- 1 maillot de bain (slip de bain pour les hommes) et des "tongs" pour les thermes
- des chaussettes de randonnée (au moins 1 paire tous les 2 jours) à bouclettes, en synthétique et/ou en laine
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type "Vibram". À éprouver impérativement avant votre séjour. Pour la randonnée proscrire absolument les bottes ou après-skis.
- 1 paire de guêtres (facultatif)
- des vêtements et chaussures confortables pour le soir

LE MATERIEL A EMPORTER

- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3) couvrant bien les côtés + crème solaire avec un bon indice de protection et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)

- 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litre mini ou gourde souple type Platypus (déconseillée en hiver) ou une simple bouteille en plastique
- 1 petit thermos 50 cl (facultatif et surtout utile en hiver si vous souhaitez amener thé, café...)
- 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée
- 1 couteau de poche pliant (type Opinel)
- pour le pique-nique : couverts et 1 boîte plastique de 0,5 litre minimum type Tuperwear (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- nécessaire de toilette
- boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- des mouchoirs
- du papier toilette
- 1 briquet
- 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- appareil photo, jumelles, matériel de peinture... (facultatif)

LA PHARMACIE

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée

- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- médicaments contre les troubles digestifs
- pastilles contre le mal de gorge
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m.
- pansements type Steri-Strip
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- pince à épiler
- petits ciseaux
- vitamine C
- pince à échardes
- gel désinfectant utile pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel")

LE MATÉRIEL FOURNI PAR LA BALAGUÈRE

- le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours mais qui n'est pas destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas
- raquettes
- bâtons
- matériel de sécurité (DVA, pelles, sondes)

AUTRES PRÉCISIONS

N'oubliez ni votre bonne humeur, ni votre curiosité !

CARTOGRAPHIE

- Ign Top 25 2148ET Ax-Les-Thermes

BIBLIOGRAPHIE

- 50 promenades en Haute-Ariège et Andorre, par Audoubert (1997)
- Guide Rando : Haute-Ariège, par Veron (2000)
- 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)

■ ASSURANCES

Conformément à la réglementation de notre profession, La Balaguère est assurée en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.

Nous vous rappelons qu'une carte de crédit ne couvre en général que l'assistance rapatriement et pas l'annulation de votre voyage, et ce, à condition d'avoir utilisé cette carte pour payer l'intégralité du voyage.

Nous vous proposons 3 formules d'assurance au choix à souscrire au moment de l'inscription.

Forfait N°1 : assurance annulation simple à 2,5 %

Cette assurance permet le remboursement des sommes engagées (à l'exclusion des frais d'inscription et du coût de l'assurance) en cas d'**annulation** liée à l'une des causes ci-après : **accident grave, maladie ou décès** de l'assuré, de son conjoint ou de l'accompagnant, ainsi que de certains membres de leur famille.

Forfait N°2 : assurance annulation simple ET assistance/rapatriement à 3,7 %

Cette assurance permet, en plus des garanties décrites dans le forfait N°1,

- de profiter de **prestations d'assistance** en cas de maladie ou blessure au cours du voyage ainsi que la **prise en charge de votre rapatriement** à votre domicile si nécessaire.
- d'être remboursé au prorata temporis (hors frais de transport et avec un délai de carence) en cas d'**interruption de séjour** suite à un accident, au décès d'un proche ou à certains sinistres.

Forfait N°3 : forfait "super multi-risques" : 4,8 %

Cette assurance propose, en plus des garanties décrites dans les forfaits N°1 et N°2,

- une garantie annulation plus étendue avec le remboursement des sommes engagées (déduction faite d'une franchise) en cas d'**annulation pour toute cause justifiée** y compris le **départ impossible** lié à un cas de force majeure
- la prise en charge d'une partie des frais sur place en cas de **retour impossible** lié à un cas de force majeure

- un dédommagement (plafonné) pour la **perte, le vol ou la destruction de bagages**
- le paiement d'une indemnité pour un **retard de livraison de bagages** de plus de 48H

Vous recevrez avec la confirmation de votre inscription un extrait des conditions générales du contrat choisi. Veuillez le lire attentivement pour connaître les exclusions au contrat, les montants des franchises, les formalités de déclaration. Emportez ce document avec vous lors de votre voyage. La durée de validité de toutes les garanties correspond aux dates de voyage indiquées sur la facture et ne s'applique qu'aux prestations vendues. Pour les départs et les retours différés, nous consulter.

Attention : si vous souscrivez uniquement le contrat N° 1 (assurance annulation simple), cela signifie que vous possédez votre propre assurance assistance-rapatriement (liée notamment à certaines cartes de crédit). Nous vous conseillons de bien vérifier votre contrat et les garanties couvertes. Dans ce cas, nous vous demandons de nous indiquer lors de votre inscription le nom de votre compagnie et votre numéro de contrat. Mais sachez que vous assumerez, de ce fait, la responsabilité des risques encourus, notamment peut-être l'avance de certains frais.

Important : Si vous devez utiliser l'assistance en cours de voyage, vous devez impérativement obtenir l'accord préalable d'Europe Assistance avant de prendre toute initiative ou d'engager toute dépense en téléphonant au : 33 1 41 85 85 85 et en rappelant le n° de contrat . 58 662 860.

■ CERTIFICATION ATR

La Balaguère est membre fondateur d'ATR « **Agir pour un Tourisme Responsable** ».

La certification « Vers un Tourisme Responsable » nous a été décernée en **septembre 2009** par l'AFNOR certification.

À partir de valeurs communes basées sur le respect, la solidarité et la qualité, ATR a pour objectif d'harmoniser les pratiques professionnelles de ses membres. La certification impose de respecter des critères exigeants :

- promouvoir un tourisme qualitatif pour une découverte authentique et un développement durable des régions d'accueil;
- veiller au respect de la législation du pays en matière de tourisme et de sous-traitance;
- veiller à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs de nos voyages et assurent une juste rémunération des services ;
- respecter et vous sensibiliser aux usages et différences culturelles des régions d'accueil;
- respecter l'environnement et le patrimoine culturel et naturel;
- vous informer de façon transparente et sincère sur les conditions de votre voyage.

Nous vous invitons à partager nos engagements en vous référant notamment à la charte éthique du voyageur qui se trouve dans votre dossier voyage et qui vous accompagnera dans cette démarche. Plus d'informations sur la certification ATR sur www.tourisme-responsable.org

■ CONTACTS

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,
- consultez notre site sur : www.labalaguere.com

- appelez-nous au : 05 62 97 46 46
- envoyez-nous un fax au : 05 62 97 43 01
- un e-mail : labalaguere@labalaguere.com
- ou encore, écrivez nous à : La Balaguère Route du Val d'Azun, BP3 F 65403 Arrens-Marsous cedex

EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter pendant ce séjour, Faites appeler le 05 62 97 46 46, nous vous mettrons en relation.

■ NOTES PERSONNELLES



CHAQUE PAS NOUS RAPPROCHE

