



Raquettes ariégeoises, balnéo et bien être à Ax les thermes



Un savoureux cocktail de randonnées en raquettes sur des plateaux face aux fières montagnes ariégeoises, de bien-être, et d'un accueil convivial en hôtel !

**7 jours - 6 nuits - 5 jours
de randonnée - 4 séances
thermales**

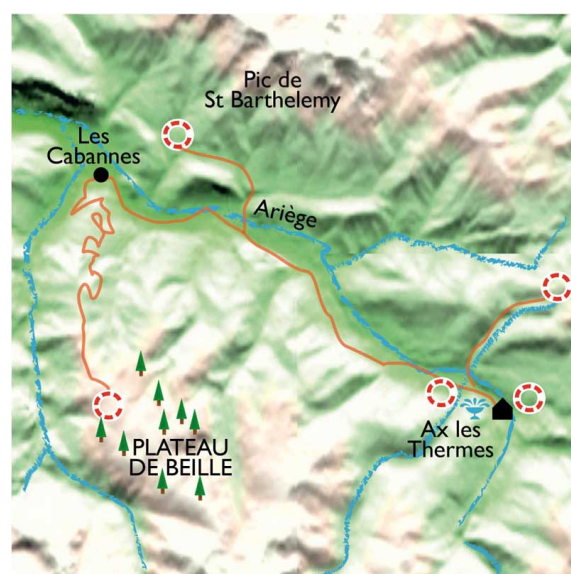
- Départ garanti à partir de 4
- Séjour en étoile
- Sans portage
- Accompagné

Code voyage :
FP6AXBA



Les points forts

- l'accueil familial de l'hôtel et personnalisé
- la nourriture soignée
- le centre thermoludique à proximité immédiate
- le panoramas des plateaux de Chioula et Beille



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

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

*Une randonnée hiver confortable 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 faune dans la neige fraîche... **Nature et convivialité** sont au programme de ce séjour !*

■ PROGRAMME

JOUR 1

Installation à la Grande cordée 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 à 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.

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

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.

Balnéothérapie incluse :

Durant 4 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.

Sur place, vous aurez également la possibilité d'effectuer des soins personnalisés : massages, bains de boues, gommage corporel, vaporarium... Nous vous conseillons fortement de réserver vos soins personnalisés à l'avance. Plus d'infos sur le site www.bains-couloubret.com.

Il est possible de ne pas prendre l'option « Balnéothérapie », avec un prix plus réduit.

■ INFOS PRATIQUES

RENDEZ-VOUS

à 17h00 à l'hôtel La Grande Cordée à Ax les Thermes (prise en charge/dispersion possible à la gare).

FIN DU SÉJOUR

Dispersion après le petit déjeuner.

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

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.

Si vous souhaitez voyager en train :

- SNCF • Tél : 3635 ou sur Internet www.sncf.fr ou www.dbfrance.fr

PARKING

Parking privé non gardé et gratuit sur l'hébergement

DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)

4

GROUPE LIMITÉ ENVIRON À (PERS.)

14

NIVEAU

randonnées faciles à la journée, 4 à 5 heures de marche, dénivelés montants de 200 à 600 m.

Altitude maxi atteinte : 2300m

PORTAGE

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

ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'état spécialiste de la région et de la raquette à neige.

HÉBERGEMENT

En chambres doubles (Douche-WC) en hôtel**, à proximité du centre thermoludique.

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...

Chambre individuelle à la demande, avec supplément et en fonction des disponibilités.

L'hébergement fournit draps, couvertures, et serviettes de bain. Les serviettes de bains sont changées le mercredi sauf sur demande avec supplément.

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.

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, les éventuels soins balnéo personnalisés, le supplément ménage quotidien des chambres si vous le demandez, les frais d'inscription et l'assurance.

BUDGET

Prévoir un budget pour vos boissons et achats personnels.

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.

■ ÉQUIPEMENT

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 !

■ EN SAVOIR PLUS...

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

