

## **Pyrénées : Cocktail Aventure à Ax-les-Thermes**

### ***Séjour en étoile, en hôtel-auberge de montagne.***

*Aventure en famille*

*7 jours, 6 nuits*

*3 jours et 2 demi-journées d'activités*

Un séjour pour toute la famille !

Depuis Ax les Thermes, petite station en Haute Ariège, à la frontière de l'Andorre, combinez randonnées à thème (faune, pastoralisme ...) et activités de pleine nature adaptées à tous, petits et grands : canoë, accrobranche, journée « préhistorique »... et découverte de la gastronomie locale avec le chef Marc Heinrich !

C'est une découverte des Pyrénées ariégeoises très originale que nous vous proposons avec ces nombreuses activités aussi ludiques qu' attractives, en compagnie de guides locaux et dans un cadre enchanteur.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : [info@tour-aventure.com](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://www.tour-aventure.com)

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

## Programme

### Jour 1 : Début de séjour Cocktail Aventure à Ax les Thermes

Rendez-vous dans l'après-midi, à votre hôtel, ou à 16h à la gare SNCF d'Ax les Thermes. Pot d'accueil et présentation du déroulement du séjour.

### Jour 2 : Rando découverte dans la Réserve Naturelle d'Orlu

Après le petit déjeuner, départ pour une randonnée de découverte de la faune pyrénéenne dans la Réserve Naturelle d'Orlu. Créée en 1981 pour protéger les espèces de montagne, la réserve naturelle d'Orlu a permis à l'isard de se multiplier. On le rencontre fréquemment sur le sentier qui mène au refuge gardé d'En Beys. La marmotte qui, depuis longtemps, fréquente de nombreux éboulis comme à En Gaudu, est partout présente et son sifflement strident annonce votre arrivée aux autres marmottes qui s'enfuient ou qui observeront votre passage..... Il n'est pas rare aussi d'apercevoir le couple d'aigles royaux qui occupe la vallée où, depuis peu, niche également un couple de gypaètes barbus, qui plane au dessus des crêtes frontalières. Cette randonnée permet une approche du pastoralisme en haute Ariège, avec ses cabanes, ses estives, où paissent de nombreux troupeaux : votre accompagnateur se fera un plaisir de vous raconter l'histoire de ses vallées. 4h de marche aller-retour, + 500m, -500m, 11km.

### Jour 3 : Journée au « Parc de la Préhistoire »

La Haute Ariège, haut lieu de la préhistoire avec ses nombreuses grottes, s'est dotée d'un outil exceptionnel avec le Parc de la Préhistoire, qui mérite qu'on lui consacre une journée. Le début de journée est consacré à la visite du Musée de la Préhistoire : très ludique et interactif, ce musée abrite aussi une reproduction plus vraie que nature de la grotte de Niaux et de ses splendides peintures rupestres. Le reste de la journée est consacré aux activités « préhistoriques » : toute la famille pourra découvrir la vie de nos ancêtres au travers de différents ateliers : - Atelier d'archéologie : observez, touchez... et vous parviendrez peut-être à « faire parler le sol » !!! - Atelier de peinture rupestre : peindre sur une paroi, avec les méthodes de nos ancêtres... quelle découverte !! - Atelier de la chasse : découvrez les gestes des chasseurs en vous initiant au tir au propulseur. - Atelier du « campement » : découvrez toutes les activités d'un campement préhistorique : fabrication du feu, taille de la pierre, travail des peaux...

### Jour 4 : Demi-journée de canoë

Après un copieux petit-déjeuner, vous partez pour une matinée de descente en canoë de la rivière Ariège. Bien que se jetant langoureusement dans la Garonne à Toulouse, l'Ariège demeure une rivière de montagne idéale pour la pratique des sports d'eaux vives. Nous vous proposons donc une descente alliant jeux, détente et bonne humeur. Après-midi libre.

### Jour 5 : Randonnée découverte sur le Plateau de Beille

Après le petit déjeuner, départ pour une randonnée de découverte du pastoralisme, de la transhumance et de la vie des bergers de montagne et de leurs troupeaux. Au cours d'une promenade familiale, un éleveur vous parlera de sa vie en estives, de son troupeau et de l'histoire des montagnes qui vous entourent. Nous ne manquerons pas de vous faire déguster également les produits de nos bergers et de nos vallées, au cours de cette journée aux saveurs authentiques. 3h de marche aller-retour, + 250m, -250m, 10km.

### Jour 6 : Activités Nature dans la Réserve Naturelle d'Orlu

Le matin, parcours Accrobranches, d'arbres en arbres dans la Réserve d'Orlu. Plusieurs parcours, de tous niveaux et de toutes durées, sont disponibles, et enchanteront petits et grands. Après le pique-nique en bordure de la rivière, les plus sportifs choisiront la randonnée. Les autres pourront se relaxer au bord de la rivière, ou encore se balader en famille

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

dans la vallée.

Jour 7 : Fin de séjour

Fin du séjour dans la matinée, après le petit-déjeuner. Transfert en gare d'Ax les Thermes, pour ceux repartant en train.

Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Sur place, nos guides sont les meilleurs juges, ils peuvent être amenés à modifier l'itinéraire et les activités en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : [info@tour-aventure.com](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://www.tour-aventure.com)

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

## Quelques précisions

### **Niveau**

Facile. Randos-Balades de 4 à 5 heures de marche/jour maximum.

Activités adaptées aux familles.

Accessible aux enfants à partir de 7 ans.

### **Prix**

- Du 29/06/2008 au 12/07/2008 : Prix/enfant de 7 à 12 ans 580 €, Prix/adulte 630 €

- Du 20/07/2008 au 16/08/2008 : Prix/enfant de 7 à 12 ans 600 €, Prix/adulte 650 €

- Du 17/08/2008 au 30/08/2008 : Prix/enfant de 7 à 12 ans 580 €, Prix/adulte 630 €

### **Suppléments/réductions :**

- Réduction séjour sans transport : 50 €/pers.

### **Le prix comprend :**

- L'hébergement en pension complète
- Les transferts locaux
- L'accompagnement et l'encadrement sur toutes les activités
- Le matériel pour toutes les activités

### **Le prix ne comprend pas :**

- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous
- Les assurances
- Les boissons
- Les déjeuners des J1 et J7

### **Encadrement**

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, spécialiste de la Haute Ariège. Moniteurs diplômés sur les autres activités.

### **Portage**

Uniquement les affaires personnelles de la journée et votre pique-nique.

### **Hébergement/nourriture**

#### **HEBERGEMENT :**

Durant toute la semaine, vous serez logé en auberge de montagne 3\*\*\*, en chambre de deux personnes avec bains et WC, TV, minibar (possibilité de chambre individuelle). Pour les familles, hébergement en suites familiales de 2 à 5 personnes, comprenant deux chambres avec bain et WC, TV, minibar.

Parking gratuit et privé devant l'hôtel, salon détente avec cheminée.

#### **NOURRITURE :**

Vous serez hébergés en pension complète.

- Les petits déjeuners sont copieux et variés.
- Les piques-niques sont copieux, préparés avec les produits du terroir.
- Les repas sont préparés par Marc Heinrich, chef cuisinier, qui s'attache à proposer une cuisine fine avec des mets

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

raffinés, préparés à partir de produits frais issus des producteurs locaux.

### **Début/fin**

Début : Le Dimanche dans l'après-midi à l'auberge "L'Orry le Saquet" à Ax les Thermes (09), ou à 16h à la gare SNCF d'Ax les Thermes.

Fin : Le samedi suivant dans la matinée à l'auberge "L'Orry le Saquet" à Ax les Thermes (09), ou bien à la gare SNCF d'Ax les Thermes.

### **Organisation**

Nous nous chargeons des réservations de vos hébergements, de vos transferts durant tout le séjour, ainsi que de l'encadrement des randonnées par un accompagnateur diplômé, et des activités par des moniteurs diplômés.

### **Dates**

Inscription possible à partir d'une seule personne.

Du 06/07/2008 au 12/07/2008

Du 20/07/2008 au 26/07/2008

Du 27/07/2008 au 02/08/2008

Du 03/08/2008 au 09/08/2008

Du 10/08/2008 au 16/08/2008

Du 17/08/2008 au 23/08/2008

### **Nombre de participants**

A partir de 4 jusqu'à 14 personnes

### **Accès**

Gare SNCF d'Ax les Thermes (09).

### **Bibliographie**

#### Ouvrages généraux

- 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)

#### Randonnée

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

#### Cartographie

- Ign Top 25 2148ET Ax-Les-Thermes

### **Infos pratiques**

#### Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

## **ACCES :**

### Par train :

Pour rejoindre Ax les THERMES

Lignes régulières directes toute l'année Paris – La Tour de Carol (66) avec arrêt à Ax les Thermes (09).

Renseignements : [www.ter-sncf.com](http://www.ter-sncf.com), [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com), ou ligne directe 3635 (horaires, billets, services) par téléphone.

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 d'Ax les Thermes à 10h20, arrivée en gare de Paris Montparnasse à 18h50.

### Par la route :

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.

### Par avion :

Aéroport de Toulouse-Blagnac

tél 0561424400 ; relié à la gare SNCF de Toulouse Matabiau par navette toutes les 20mn ; puis TER jusqu'à Ax.

Aéroport de Carcassonne.

3 boulevard Camille Pelletan - 11890 Carcassonne cedex 9

Aéroport en Pays Cathare Tél. 04.68.71.96.46

Comptoir Réservation Ryanair Tél. 04.68.71.96.65

## **INFOS PRATIQUES :**

Pour connaître les prévisions météorologiques, consultez les différents sites Internet :

- [www.meteoconsult.fr](http://www.meteoconsult.fr)

- [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr)

- [www.lachainemeteo.com](http://www.lachainemeteo.com)

Météo locale : 0892680209 ou le 3201 pour une prévision à 10 jours.

Gendarmerie de Haute Montagne de Savignac : 0561642258.

Gendarmerie, Pompiers : 112

## **ADRESSES UTILES :**

Office du Tourisme de Ax les Thermes :

"La résidence"

6 rue Théophile Delcassé, 09110 Ax les Thermes

Tél : 0561646060 ; Fax 0561646818

Site : [www.vallees-ax.com](http://www.vallees-ax.com)

Email: [vallees.ax@wanadoo.fr](mailto:vallees.ax@wanadoo.fr)

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : [info@tour-aventure.com](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://www.tour-aventure.com)

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

**POUR PROLONGER VOTRE SEJOUR :**

Auberge\*\*\* l'Orry le Saquet  
Route d'Andorre  
09110 AX LES THERMES  
Tél : 05 61 64 31 30  
Fax : 05 61 64 00 31

**A emporter dans vos bagages**

**BAGAGES**

·L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs : 1 sac à dos et 1 sac de voyage avec cadenas.

Le sac à dos : 30 à 40 L

·C'est le sac que vous portez chaque jour pendant les randonnées, ou que amenez durant les activités. Sur place, le guide vous indiquera ce que vous devez prendre avec vous pour chaque journée.

Le sac de voyage :70 à 80 l

·Il contient les affaires que vous n'utilisez pas pendant la journée, et reste à l'hôtel durant tout le séjour.

**HABILLEMENT :**

- Veste en fourrure polaire
- Veste imperméable, et respirante de préférence
- Tee-shirt (en fibre technique de préférence : carline, novadry)
- Pantalons et shorts de randonnée et pour les activités
- Chemise, Tee-shirt à manches longues et courtes
- Vêtements de rechange pour le soir
- Plusieurs paires de chaussettes de randonnée, de préférence respirantes
- Sous- vêtements
- Maillot de bain et serviette de bain, bonnet de bain.

**CHAUSSURES**

- Chaussures de randonnée montantes (afin de bien tenir la cheville) et imperméables, semelle type Vibram
- Tennis ou sandales pour le soir
- Une paire de chaussures de sport de rechange.
- Une paire de vieilles chaussures pour les activités aquatiques

**PETIT MATERIEL**

- Lunettes de soleil d'indice de catégorie CE 3 ou 4
- Crème solaire
- Stick à lèvres
- Casquette ou bob
- Une grande gourde (1,5 l minimum) avec gobelet
- Un couteau de poche

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

- Un nécessaire de toilette
- Un maillot de bain
- Du papier hygiénique et des mouchoirs
- Une lampe de poche ou frontale dans le cas de départs matinaux.
- Un bâton de randonnée afin d'économiser les articulations

**PENSEZ A PROTEGER VOS ENFANTS DU SOLEIL ET DE SES MEFAITS !!!**

Pour vos enfants : Le soleil est un plaisir mais aussi un danger, surtout pour les plus jeunes. Les fibres synthétiques sont plus efficaces que le coton. Les vêtements de couleur sombre, particulièrement noirs, et de préférence à manches longues assurent la meilleure protection.

### **PHARMACIE PERSONNELLE**

·Vos médicaments habituels, vitamine C ou poly vitamine, médicaments contre la douleur : aspirine ou équivalent, répulsif moustiques, bande adhésive élastique (Elastoplast), jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes, double peau (protection contre les ampoules disponibles en pharmacie).

### **MATERIEL PIQUE NIQUE**

·Une boîte en plastique, couverts, gourde.

### **COUCHAGE**

L'hébergement fournit draps, couvertures, serviettes de bain.

### **A votre service**

Toute l'équipe de Tour Aventure est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, alors n'hésitez pas à nous contacter : nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.

### **Tour Aventure Trekking**

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83