



Tour Aventure

Randonnées - séjours sport nature

Fiche technique - Aventure en famille - 7 jours, 6 nuits - 3 jours et 2 demi-journées d'activités



Pyénées : Cocktail Aventure en Haute-Ariège

Un séjour d'aventure pour toute la famille !

Depuis Miglos, petit village niché au cœur de la Haute Ariège, vous combinerez randonnées à thème (faune, flore, pastoralisme...) et activités de pleine nature adaptées à tous : canoë, accrobranche, journée "préhistorique"... et découverte des produits locaux !

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 - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



Programme

J1 - Début de séjour Cocktail Aventure en Haute-Ariège

Accueil à partir de 14h directement aux chambres d'hôtes à Miglos, ou à 16h30 à la gare SNCF de Tarascon sur Ariège ; installation dans vos chambres, puis présentation de votre séjour et de son déroulement. Dîner sur place.

Jour 2 : Rando découverte dans la Vallée de Vicdessos

Après le petit déjeuner, départ pour une randonnée de découverte de la faune et de la flore pyrénéennes, et des paysages de la vallée du Vicdessos, vallée sauvage et préservée. Peut-être pourrons-nous voir isards et marmottes déambuler au milieu des éboulis..... Il n'est pas rare aussi d'apercevoir de nombreux rapaces qui planent au dessus des crêtes frontalières. Cette randonnée permet une approche de la nature en haute Ariège, et votre accompagnateur se fera un plaisir de vous faire découvrir ce patrimoine et vous raconter l'histoire de ses vallées. 4h de marche aller-retour, + 500m, -500m, 11km.

Jour 3 : Journée Préhistoire : grotte de Niaux et 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 de la célèbre grotte de Niaux et 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, mais vous aurez eu la chance de les découvrir dans leur cadre d'origine !! 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 (à partir de 15h).

Jour 5 : Randonnée découverte à Soulcem

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, vous découvrirez la vie en estives et dans les Orrys (abris de berger en pierre sèche), et apprendrez 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 durant le pique-nique grillades, au cours de cette journée aux saveurs authentiques. 3h de marche aller-retour, + 250m, -250m, 10km.

Jour 6 : Activités Nature dans la Vallée

Le matin, parcours Accrobranches, d'arbres en arbres dans la vallée. 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 rando-aquatique (en option), petit parcours de descente d'une rivière en canyoning. Les autres pourront se

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 : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : +33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



relaxer au bord de la rivière, ou encore se balader en famille dans la vallée. Nuit aux chambres d'hôtes.

Jour 7 : Fin de séjour

Fin du séjour dans la matinée, à Arquizat.

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 - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



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 27/06/2010 au 10/07/2010 : Prix/enfant de 7 à 12 ans 590 €, Prix/adulte 650 €

- Du 11/07/2010 au 21/08/2010 : Prix/enfant de 7 à 12 ans 610 €, Prix/adulte 670 €

- Du 22/08/2010 au 28/08/2010 : Prix/enfant de 7 à 12 ans 590 €, Prix/adulte 650 €

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 chambres d'hôtes, en chambre de 2, 3 ou 4 personnes avec salle de bains et WC.

Parking gratuit près de l'hébergement.

NOURRITURE :

Vous serez hébergés en pension complète.

Repas pris aux chambres d'hôtes, préparés par Isabelle, piques-niques le midi.

Début/fin

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 : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : +33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



Début : Le Dimanche à partir de 14h, directement aux chambres d'hôtes ou à 16h30, à la gare SNCF de Tarascon sur Ariège (09).

Fin : Le samedi suivant après le petit déjeuner, aux chambres d'hôtes ou à 10h30 à la gare SNCF de Tarascon sur Ariège (09).

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.

Vos transports durant le séjour :

Pour se rendre au départ des balades et des activités (5 à 25 km) un minibus est prévu : si cela n'est pas suffisant, nous demanderons si des participants peuvent utiliser leur véhicule : un défraiement sera bien évidemment proposé à ceux qui utilisent leur voiture.

Pour les arrivées en train :

Un transfert de la gare à l'hébergement peut être organisé le Dimanche à 16h30 pour les arrivées, et le samedi vers 10h30 pour les retours. **RESERVER IMPERATIVEMENT LE TRANSFERT AUPRES DE NOTRE AGENCE UNE SEMAINE A L'AVANCE : APPELER MATHIEU AU 06.35.28.01.23.**

Dates

Inscription possible à partir d'une seule personne.

Du 05/07/2009 au 11/07/2009

Du 12/07/2009 au 18/07/2009

Du 19/07/2009 au 25/07/2009

Du 26/07/2009 au 01/08/2009

Du 02/08/2009 au 08/08/2009

Du 09/08/2009 au 15/08/2009

Du 16/08/2009 au 22/08/2009

Nombre de participants

A partir de 6 jusqu'à 14 personnes

Accès

Gare SNCF de Tarascon sur Ariège (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.
- Montailou, 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)

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 : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



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

ACCES :

Par train :

Pour rejoindre Tarascon sur Ariège

Lignes régulières directes toute l'année Paris – La Tour de Carol (66) avec arrêt à Tarascon sur Ariège (09).

Renseignements : www.ter-sncf.com, 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 8h50, arrivée Tarascon sur Ariège à 16h14. Exemple d'horaire retour le samedi : Départ de la gare de Tarascon sur Ariège à 10h50, 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.

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 Tarascon sur Ariège.

A Tarascon sur Ariège suivre direction Andorre puis au rond point à la sortie de Tarascon sur Ariège prendre à droite direction Niaux. Au village de Niaux prendre à gauche direction Miglos.

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 Tarascon.

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

Vos transports durant le séjour :

Pour se rendre au départ des balades et des activités (5 à 25 km) un minibus est prévu : si cela n'est pas suffisant, nous demanderons si des participants peuvent utiliser leur véhicule : un défraiement sera bien évidemment proposé à ceux qui utilisent leur voiture.

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 : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



INFOS PRATIQUES :

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

- www.meteoconsult.fr
- www.meteo.fr
- 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 MONTAGNES DE TARASCON ET DU VICDESSOS OFFICE DE TOURISME ** :

Rue des Pyrénées, 09220 AUZAT

Tél : 05.61.64.87.53, Fax: 05.61.64.89.69

Site : <http://www.pays-du-montcalm.com/>

Email: otauzattarascon@wanadoo.fr

POUR PROLONGER VOTRE SEJOUR :

Chambres d'hôtes Gitamiglos

Arquisat

09400 Miglos

Tél : 05 61 05 81 39

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.

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 : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



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
- 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 par personne (0,4L au minimum), couverts, gourde.

COUCHAGE

L'hébergement fournit draps et couvertures, penser à amener vos 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 : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80