



Pyrénées : Escapade Forme et gastronomie à Ax les Thermes

Venez à la découverte de la Haute Ariège, région pyrénéenne sauvage et préservée, durant une semaine où nous ferons tout pour votre bien être :

En compagnie du guide local et à travers des sites majeurs des Pyrénées comme les étangs des Bésines ou de Rabassolles, nous vous proposons une découverte de la Haute Ariège, de ses vallées sauvages, de ses lacs, de sa faune et de sa flore, mais aussi de sa culture, ses traditions et ses hommes....

Après la randonnée, deux heures d'accès au superbe centre thermoludique d'Ax les Thermes. Au programme, hammam, sauna, bains à remous, piscine, salle de musculation,...

Au retour de la journée, le chef vous réglera de sa cuisine fine élaborée à partir de produits locaux.

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 escapade Forme et gastronomie à Ax les Thermes

Rendez-vous à partir de 16h, à votre hôtel, ou à 17h à la gare SNCF d'Ax les Thermes. Pot d'accueil et présentation du déroulement du séjour.

J2 - Villages de montagne des vallées d'Ax

Après le petit-déjeuner, vous partez en montagne avec notre accompagnateur : en guise de « mise en bouche », une première balade à la découverte des villages de montagne sur la Soulane (le versant exposé plein sud), permettant aux anciens matériaux, jadis utilisés pour la construction des bâtisses, de restituer des coloris subtils et bigarrés autour de l'ocre et du brun du bois des balcons et des charpentes, du gris des lauzes (ardoises), selon l'inclinaison du soleil. Cette randonnée en boucle, offre de nombreux belvédères en direction de l'ancienne vallée glaciaire et des proches sommets ariégeois et andorrans. La Porteille d'Orgeix (990m), lieu de passage ancestral, vous offrira de jolis points de vue sur le lac de Campauleil et la vallée de l'Oriège.

Au retour de la randonnée, accès de deux heures au centre de remise en forme.

Distance : 14km, durée : 4h30, dénivelé plus : 350m, dénivelé moins : 350m.

J3 - Etangs de Rabassoles et Pic de Tarbesou (2364m)

Le Pic de Tarbesou, magnifique belvédère, offre une vue imprenable à 180 degrés, allant du Pic du Midi de Bigorre à l'Ouest, jusqu'au Canigou à l'Est !! Accessible en un peu plus d'une heure de marche, il propose également une belle vue sur les trois étangs de Rabassoles, but de notre randonnée. Nichés au cœur d'un cirque glaciaire millénaire, abandonnés tels trois diamants par le glacier disparu, ils donnent à l'Ariège des airs de Québec, car ils sont entourés de pins à crochets, de sapins et d'épicéas.

Au retour de la randonnée, accès de deux heures au centre de remise en forme.

Distance : 12km, durée : 4h30, dénivelé plus : 500m, dénivelé moins : 500m.

J4 - Le col du Chioula et Le Pays d'Aillou, sur les traces des Cathares

Voici une randonnée complète permettant de remonter le temps et de se faire une idée sommaire de la vie des cathares en Pays d'Aillou, comme l'a décrit au quotidien E. Le Roy Ladurie dans son ouvrage « Montaillou, village occitan » ; nous sommes aux confins de l'Ariège et de l'Aude, au cœur de paysages grandioses, qui furent le théâtre d'un des épisodes du drame Cathare. Sur ce plateau d'altitude, l'histoire médiévale peut encore se lire à partir d'un patrimoine local bien présent dans les villages et ses environs.

Au retour de la randonnée, accès de deux heures au centre de remise en forme.

Distance : 17 km, durée : 5h15, dénivelé plus : 480m, dénivelé moins : 480m.

J5 - Haute Vallée d'Orgeix, Etang d'Ayguelongue

Cette vallée, peu fréquentée, symbolise à elle seule tout ce qui fait les Pyrénées : présence du pastoralisme avec troupeaux et cabanes, nombreux animaux notamment les marmottes, superbes paysages alternants, et au fond, un très joli lac niché au pied des falaises !! Cette randonnée est très variée : au départ elle traverse une belle forêt, puis rejoint

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



des paturages d'altitude, où les troupeaux paissent l'été. Puis vous rentrez dans le domaine des marmottes, avant d'atteindre enfin le lac, niché dans son cirque.

Au retour de la randonnée, accès de deux heures au centre de remise en forme.

Distance : 10km, durée : 5h, dénivelé plus : 680m, dénivelé moins : 680m.

Fin de séjour à Ax les Thermes

Fin de séjour après la randonnée.

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 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

Assez facile. Randonnées de 4 à 5 heures de marche/jour. Une bonne condition physique est cependant nécessaire.

Prix

- Du 01/04/2010 au 03/07/2010 : Prix/pers en chambre de deux 495 €
- Du 04/07/2010 au 28/08/2010 : Prix/pers en chambre de deux 510 €
- Du 29/08/2010 au 02/10/2010 : Prix/pers en chambre de deux 495 €

Suppléments/réductions :

- Réduction séjour de 4 jours/3 nuits : 100 €/pers.
- Réduction séjour sans transport : 30 €/pers.
- Remise promo séjour : 25 €/pers
- Supplément chambre individuelle : 100 €/pers.

Le prix comprend :

- L'hébergement en pension complète
- Les transferts locaux
- L'accompagnement
- 3 accès à l'espace de remise en forme (2 accès pour le séjour 4 jours/3 nuits)

Le prix ne comprend pas :

- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous
- Les assurances
- Les boissons
- Le déjeuner du J1 et le dîner du J5
- Les soins « balnéo » personnalisés

Encadrement

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, spécialiste de la Haute Ariège.

Portage

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

Hébergement/nourriture

HEBERGEMENT :

Vous serez logé en hôtel ** ou ***, en chambre de deux personnes avec bains et WC (possibilité de chambre individuelle).

Parking gratuit et privé devant l'hôtel.

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.

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



- Les repas sont préparés par notre chef cuisinier, qui s'attache à proposer une cuisine fine avec des mets raffinés, préparés à partir de produits frais issus des producteurs locaux.

La balnéothérapie : Chaque fin d'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... Plus d'infos sur le site www.bains-couloubret.com.

Début/fin

Début : Le dimanche à partir de 16h à votre hôtel à Ax les Thermes (09).

Possibilité de navette depuis la gare SNCF, à 17h (nous consulter).

Arrivée possible le Dimanche, Lundi ou Mardi.

Fin : Le Jour 5 après la randonnée, à Ax les Thermes (09). (Possibilité de départ le J4).

Organisation

Nous nous chargeons des réservations de vos hébergements, de vos transferts durant tout le séjour, ainsi que de l'encadrement de la randonnée par un accompagnateur diplômé.

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 17h00 pour les arrivées. **RESERVER IMPERATIVEMENT LE TRANSFERT AUPRES DE NOTRE AGENCE 10 JOURS A L'AVANCE : APPELER MATHIEU AU 06.35.28.01.23.**

Dates

Départs tous les dimanches du 18/04/2010 au 02/10/2010. Inscription possible à partir d'une seule personne. Départ possible le Lundi ou le Mardi, nous consulter.

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,

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



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)

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 :

Pour les arrivées en train : un transfert de la gare à l'hébergement peut être organisé le Dimanche à 17h00 pour les arrivées. RESERVER IMPERATIVEMENT LE TRANSFERT AUPRES DE NOTRE AGENCE 10 JOURS A L'AVANCE : APPELER MATHIEU AU 06.35.28.01.23.

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, www.voyages-sncf.com, ou ligne directe 3635 (horaires, billets, services) par téléphone.

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.

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

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 :

Météo locale : 0892680209

Gendarmerie de Haute Montagne de Savignac : 0561642258.

Gendarmerie, Pompiers : 112

ADRESSES UTILES :

Office du Tourisme de Ax les Thermes :

6 av Delcassé, 09110 Ax

Tél : 0561646060 ; Fax 0561646818

Site : www.vallees-ax.com

POUR PROLONGER VOTRE SEJOUR :

Hôtel 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

Votre bagage

Dans la mesure du possible nous vous conseillons de prévoir un bagage suiveur avec cadenas, facilement transportable (roulettes) pour vos déplacements avant et après le séjour (gare, aéroport).

Pour les randonnées itinérantes en montagne de type GR20, lorsque le transport de bagages est prévu par animaux de bât prévoir un sac de voyage solide pouvant être accroché sur des mulets car les valises sont interdites. En cas de doute consultez-nous.

Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac à 10kg-12kg avec un seul bagage suiveur par personne.

Le sac à dos

La taille du sac est très importante elle peut varier en fonction du type de séjour.

Pour une randonnée dite sans portage : 30L minimum

Pour une randonnée avec portage allégé ou partiel : 50L minimum

Pour une randonnée avec portage : 60L minimum

Le fond de sac

Quelque soit le séjour effectué vous devrez toujours emporter avec vous un vêtement de pluie, le pique-nique, une gourde d'eau ainsi qu'une petite trousse de secours et vos objets personnels, appareil photo, chapeaux, jumelles, ...

Les chaussures

Les chaussures dépendront du séjour sur lequel vous partirez, c'est l'un des éléments les plus importants. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable.

Pour les petites randonnées nous vous recommandons des chaussures de marche souples de type trekking avec une bonne semelle et un bon contrefort.

Pour les randonnées en montagne de plus de 4h, prévoir des chaussures à tige haute, avec une semelle assez rigide.

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



Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite car vos pieds auront tendance à gonfler.

Pour les séjours spécifiques comme le vélo ou les multi-activités prévoir des chaussures de sport à semelle crantée (type multisport) qui permettent de marcher et de faire du VTT dans de bonnes conditions.

Les vêtements

- Une veste coupe-vent imperméable
- Un gros pull ou une veste polaire
- Un pantalon confortable pour la marche
- Un short, des tee-shirts..., ainsi que des sous-vêtements respirants
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un maillot de bain et une serviette
- Pour le début et fin de saison prévoir des gants fins et un bonnet pour les randonnées en altitude de type GR20.

Pour le couchage

- Un sac de couchage de bonne qualité est essentiel pour tous les séjours impliquant des nuits en gîte d'étape, en refuge ou sous tente.

Une fermeture éclair sur le côté est préférable pour faciliter la ventilation lors des nuits les plus chaudes. Un recouvrement de coton ou d'ouatine s'ajoute à la chaleur et au confort d'un sac et l'empêche de devenir excessivement sale.

Pour les nuits en bivouac nous vous fournissons le matériel nécessaire (tente, tapis de sol), si vous possédez un matelas gonflable de type thermarest nous vous conseillons de l'emporter.

- Des boules quies
- Un sac à viande (sac cousu)

Pour le pique-nique

- Une boîte hermétique en plastique (0,5L) pour transporter les salades éventuelles des pique-niques.
- Couverts (fourchette, couteau pliant)
- Gourde d'un litre minimum

Petit matériel

- Une paire de tennis style jogging, ou de sandalettes pour le soir
- Une paire de bâtons télescopiques
- Lunettes et crème solaire
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo...
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale pour les séjours en refuge et gîte
- Du papier hygiénique pour les randonnées en refuge et sous tente
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, Compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos... une couverture de survie

Pour la balnéo

Un maillot de bain (slip de bain obligatoire pour les hommes), un bonnet de bain est obligatoire. (Prêt de serviette et peignoir de bain, ainsi que de sandales (selon les soins) par les Thermes.)

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



Tour Aventure

Randonnées - séjours sport nature

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