



Pyrénées : 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 Forme et gastronomie à Ax les Thermes

Rendez-vous à partir de 16h, à votre hôtel, à Ax les Thermes, 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.

J6 - Etang et refuge des Bésines

Facile et très belle, cette balade vous mènera tranquillement à flanc de montagne jusqu'à l'étang des Bésines, paradis des pêcheurs. Les pins à crochets qui bordent l'étang offrent aux randonneurs une ombre bienveillante. Les plus courageux pourront, en moins de deux heures, rejoindre la ligne de partage des eaux du Col de Coume d'Agnel, et admirer la vue sur l'étang du Lanoux et le massif du Carlit. La crête qui domine le refuge des Bésines marque la frontière physique, climatique et culturelle entre le Languedoc et la Catalogne. Pour peu que vous soyez un peu curieux, vous découvrirez aisément autour du refuge, des terriers de marmottes, et peut-être les entendrez-vous ou les verrez-vous ?.

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

Distance : 16km, durée : 5h, dénivelé plus : 500m, dénivelé moins : 500m.

J7 - Fin de séjour à Ax les Thermes

Fin de séjour en matinée, avant midi, au coeur de la station thermale.

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

Modéré. 4h à 6h de marche par jour sur des sentiers balisés, de moyenne montagne. Aucune difficulté technique. Dénivelés positifs de 400 à 800m par jour maximum.

Prix

- Du 01/04/2010 au 03/07/2010 : Prix/pers en chambre de deux 685 €
- Du 04/07/2010 au 28/08/2010 : Prix/pers en chambre de deux 740 €
- Du 29/08/2010 au 02/10/2010 : Prix/pers en chambre de deux 685 €

Suppléments/réductions :

- Réduction séjour sans transport : 50 €/pers.
- Remise promo séjour : 40 €/pers
- Remise promo séjour : 60 €/pers
- Supplément chambre individuelle : 150 €/pers.

Le prix comprend :

- L'hébergement en pension complète
- Les transferts locaux
- L'accompagnement
- 5 accès à l'espace de remise en forme

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
- 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 2*, en chambre de deux personnes avec bains et WC (possibilité de chambre individuelle).
Parking gratuit, salon détente.

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 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 de renseignements 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).

Fin : Le samedi suivant dans la matinée à Ax les Thermes (09).

Possibilité de navette vers la gare, à 9h45 (nous consulter).

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, et le samedi vers 9h45 pour les retours. **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, de début Avril à début Octobre. Inscription possible à partir d'une seule personne.

Nombre de participants

A partir de 6 jusqu'à 14 personnes

Accès

Gare SNCF d'Ax les Thermes (09), ou autoroute A66 puis RN 20 jusqu'à Ax les Thermes.

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.

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



- 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, et le samedi vers 9h45 pour les retours. 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

Vos transports durant le séjour :

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



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.

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 :

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

Pour transporter vos affaires :

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 le trekking . Sur place, le guide vous indiquera ce que vous devez prendre avec vous pour chaque étape.

- Le sac de voyage : 70 à 80 l

Il contient les affaires que vous n'utilisez pas pendant la journée. Transporté par le véhicule, vous le retrouvez le soir. Le poids de ces sacs ne doit pas dépasser 15 kg. Nous vous demandons de respecter scrupuleusement ce poids limité.

Pour randonner :

Vêtements :

- Veste en fourrure polaire
- Tee-shirt (en fibre technique de préférence)
- Pantalon de randonnée ample (pas de jeans ou de pantalon trop serré et rigide)
- Short
- Chemise ou polo à manches longues
- Survêtement (ou pantalon confortable) de rechange pour le soir
- Paires de chaussettes en fibre technique
- Sous- vêtements
- Cape de pluie (le K-Way ne suffit pas car il ne protège pas les sacs)
- Veste coupe vent en gore tex ou anorak
- Maillot de bain (short et caleçon de bain sont interdits) et serviette 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 chaussure de sport de rechange.

- Veillez à toujours respecter la règle d'or des trois couches : sous-vêtement respirant, veste polaire, veste coupe-vent et imperméable.

Pour le pique-nique du midi :

- Une boîte hermétique en plastique pour transporter les salades
- couverts (cuillère, fourchette, couteau)
- gourde d'un litre minimum (obligatoire)

Petit matériel :

- Chapeau ou foulard pour se protéger du soleil
- Un bonnet léger
- Une paire de gants
- Une grande gourde (1,5 l minimum) avec gobelet
- Un couteau de poche
- Un nécessaire de toilette léger et serviette de toilette
- Un maillot de bain
- Du papier hygiénique et des mouchoirs
- Une lampe de poche ou frontale dans le cas de départs matinaux.
- Une paire de bâton télescopique (facultatif) : facilite la marche dans les montées et permet d'économiser les articulations dans les descentes.

Contre le soleil et la pluie

- lunettes de soleil d'indice de catégorie CE 3 ou 4, baume pour les lèvres et crème solaire
- Cape de pluie (le K-Way ne suffit pas car il ne protège pas les sacs)

Après l'effort :

- une paire de tennis style jogging, ou de sandalettes pour le soir
- vêtements de rechange et linge personnel
- trousse de toilette
- une mini-pharmacie : 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). Tout un programme ! Mais rassurez-vous, la pharmacie revient souvent intacte de votre semaine de randonnée).

Pour la balnéo :

Un maillot de bain (slip de bain obligatoire pour les hommes), un bonnet de bain est obligatoire, serviette et peignoir de bain, ainsi que des sandales.

PS : Pensez à emmener avec vous :

- 1 pièce d'identité (carte nationale d'identité, passeport ou permis de conduire) , car nous sommes tout près de

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



l'Andorre.

- le formulaire d'assurance qui vous a été remis lors de votre inscription si vous avez souscrit l'assurance proposée par Tour Aventure ou les coordonnées de votre assurance personnelle.

Matériel fourni :

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 : 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