



Pyrénées : Escapade rando et balnéo en Haute Ariège

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

La journée, vous découvrirez des sites majeurs des Pyrénées comme la Réserve Naturelle d'Orlu. Nous vous proposons une découverte de la montagne ariégeoise sous son côté naturel.

Après la randonnée, deux heures d'accès à l'espace thermoludique du Couloubret vous relaxeront. Au programme, hammam, sauna, bains à remous, piscine, salle de musculation,...

Au retour de la journée le chef vous réglera de sa cuisine 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 rando et balnéo en Haute Ariège

Rendez-vous et installation sur votre lieu d'hébergement à Ax les Thermes. Repas et nuit à l'hôtel.

Jour 2

Après le petit-déjeuner, vous partez en montagne : en guise de « mise en bouche », une première balade à la découverte des villages de montagne sur la Soulane (le versant exposé plein sud). Distance : 14km, temps de marche : 4h30 aller-retour.

Jour 3

Réserve naturelle d'Orlu et étang d'En Beys. Créée en 1981 pour protéger le gibier 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. Distance : 16km, temps de marche : 6h aller-retour.

Après chaque randonnée, vous aurez accès à l'espace thermoludique du Couloubret ; au programme, 2000m² de bains à remous, piscine, sauna, hammam, bains romains...

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.

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 31/10/2010 : Prix/pers en chambre de deux 175 €

Le prix comprend :

L'hébergement en demi-pension, le dossier de voyage avec cartes IGN et topo-guide, 2 accès à l'espace thermoludique du Couloubret.

Le prix ne comprend pas :

Le transport sur place (voiture personnelle souhaitable), les assurances, les boissons, les piques-niques, les soins « balnéo » personnalisés.

Encadrement

Randonnée en liberté sans encadrement. Nous vous fournissons cartes IGN et topo-guide.

Portage

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

Hébergement/nourriture

HEBERGEMENT :

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

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

NOURRITURE :

Vous serez hébergés en demi-pension.

- Les petits déjeuners sont copieux et variés.

- Les repas sont préparés par le chef cuisinier, qui s'attache à proposer une cuisine préparée 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 jour 1 à Ax les Thermes (09), selon votre heure d'arrivée.

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



Fin : Le jour 3, en fin d'après-midi, à Ax les Thermes (09).

Organisation

Nous nous chargeons des réservations de vos différents hébergements sur le circuit ; nous vous fournissons un dossier complet avec cartes et topos détaillés. De plus, durant votre randonnée notre équipe d'assistance pourra également répondre à toutes vos questions et vous apporter si nécessaire les conseils utiles au bon déroulement de votre séjour.

Dates

Départ à la demande de début Avril à mi-Novembre. Inscription à partir de 2 personnes.

Nombre de participants

A partir de 2 personnes

Accès

Autoroute A66 puis Nationale 20 jusqu'à 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

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, 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).

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



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

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.

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



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. 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

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



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. Prévoir également serviettes ou peignoirs de bain.

Vous vous présenterez à l'accueil des bains du Couloubret, qui vous fournira vos cartes d'accès magnétiques réservées à l'avance.

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