



Fiche technique - Séjour neige - 7 jours, 6 nuits - 5 jours de marche

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 :

La journée, notre guide vous mènera à travers des sites majeurs des Pyrénées comme les plateaux de Beille et du Chioula. Nous vous proposons une découverte de la montagne hivernale avec ses grands espaces vierges, ses lacs gelés, ses traces de la faune hivernale dans la neige fraîche

Après la randonnée, deux heures d'accès à l'espace thermoludique d'Ax vous relaxeront. Au programme, hammam, sauna, bains à remous, spas, piscine, vaporarium, frigidarium... avec en prime les bienfaits de l'eau chaude thermale naturelle !!

Au retour de la journée, Marc Heinrich, chef réputé, 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 RAQUETTES, BALNEO ET GASTRONOMIE A AX

Rendez-vous à partir de 14h, à l'hôtel, ou à 16h à la gare SNCF d'Ax. Soirée d'accueil et présentation du déroulement du séjour.

Du jour 2 au jour 6 : organisation des activités

Cinq journées de randonnée en raquettes, conclues par deux heures d'accès à l'espace forme, sont prévues dans le séjour. L'itinéraire des randonnées est choisi en fonction de la météo, du manteau neigeux et des goûts du groupe.

Vous partez le matin, vers 9h00 et êtes de retour à l'hôtel, vers 19h00.

Le niveau de randonnée est assez facile et par conséquent accessible aussi bien aux débutants, qu'aux sportifs confirmés.

Durant le séjour, vous allez découvrir grâce à votre accompagnateur, connaissant bien le milieu et la région, les espaces enneigés de la Haute Ariège, mais également partager notre passion pour la Montagne.

Plusieurs randonnées sont possibles aux alentours d'Ax les thermes, en voici quelques exemples :

- Les hameaux et villages des Vallées d'Ax : randonnée découverte, dénivelé 350m, 4 heures de marche, niveau facile. Balade à la découverte des villages de montagne sur la Soulane (versant sud). Cette randonnée offre de nombreux belvédères sur l'ancienne vallée glaciaire et les proches sommets ariégeois et andorrans.
- Les sources sulfureuses et granges de Mérens : randonnée de découverte, 3 heures de marche. Le village de Mérens, outre sa chapelle romane, recèle plusieurs sources chaudes sulfureuses...
- Le Col de Puymorens et la Coma d'En Garcia : aux portes des trois Nations (France, Espagne, Andorre), peut-être aurez-vous la chance d'observer des mouflons....
- Le plateau de Beille : rendu célèbre par le Tour de France, il est avant tout un haut lieu des activités nordiques, et un superbe belvédère sur la chaîne pyrénéenne.
- Le col du Chioula : forêts de sapins, splendides vues et étendues blanches : un petit coin de paradis !!

La balnéothérapie :

Chaque fin d'après-midi, au retour de la randonnée, nous vous proposons deux heures de détente et de remise en forme à l'espace thermoludique d'Ax les Thermes. Au programme : hammam, sauna, jacuzzis, bains bouillonnants, piscine d'eau chaude thermale naturelle, caldarium, frigidarium... Sur place, vous aurez également la possibilité d'effectuer des soins personnalisés : massages, bains de boues, gommage corporel, vaporarium...

La gastronomie :

En cuisine, Marc vous propose des mets raffinés, élaborés à partir d'aliments naturels garantis, renouvelés chaque saison. Exemple de menu : Brochette d'abricots et lard, mousse au fromage de chèvre, puis Filet de truite rose aux champignons et coulis de persil, puis Brunoise de fruits d'été en gelée de Sambuc.

Jour 7

Fin du séjour dans la matinée, après le petit-déjeuner.

Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont

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

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

Prix

- Du 20/12/2009 au 02/01/2010 : Prix/pers en chambre de deux 765 €
- Du 03/01/2010 au 06/02/2010 : Prix/pers en chambre de deux 725 €
- Du 07/02/2010 au 06/03/2010 : Prix/pers en chambre de deux 765 €
- Du 07/03/2010 au 27/03/2010 : Prix/pers en chambre de deux 725 €

Suppléments/réductions :

- Supplément réveillon départ du 27/12 : 50 €/pers.
- Supplément chambre individuelle : 150 €/pers.

Le prix comprend :

- L'hébergement en pension complète
- Les transferts locaux
- L'accompagnement
- 5 accès à l'espace thermoludique d'Ax les Thermes
- Le matériel (raquettes et bâtons)

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 auberge de montagne 3***, en chambre de deux personnes avec bains et WC, TV, minibar (possibilité de chambre individuelle).

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.

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 Marc Heinrich, 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 14h à votre hôtel à Ax les Thermes (09), ou à 16h à la gare SNCF d'Ax les Thermes.

Fin : Le samedi suivant après le petit-déjeuner, à Ax les Thermes (09).

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 16h00 pour les arrivées, et le samedi vers 9h45 pour les retours. **RESERVER IMPERATIVEMENT LE TRANSFERT AUPRES DE NOTRE AGENCE UNE SEMAINE A L'AVANCE : APPELER MATHIEU AU 06.35.28.01.23.**

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.
- 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 :

Pour les arrivées en train : un transfert de la gare à l'hébergement peut être organisé le Dimanche à 16h00 pour les arrivées, et le samedi vers 9h45 pour les retours. RESERVER IMPERATIVEMENT LE TRANSFERT AUPRES DE NOTRE AGENCE UNE SEMAINE 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 :

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 :

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

Pour transporter vos affaires :

- Un petit sac à dos confortable de 20 litres maximum pour porter vos affaires personnelles et le pique-nique durant la journée.

Pour randonner :

- Des chaussures d'hiver imperméables et chaudes avec une bonne semelle et un bon contrefort (gortex). Chaussures obligatoirement montantes.

- Des chaussettes adaptées à la randonnée hivernale

- bonnet, gants, écharpe

- collant et tee-shirt

- pull ou fourrure polaire

- pantalon et veste coupe-vent imperméable et respirante

- **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)

Contre le soleil et la pluie

- lunettes, baume pour les lèvres et crème solaire

Après l'effort :

- une paire de tennis style jogging, ou de sandalettes pour le soir

- vêtements de rechange et linge personnel

- trousse de toilette

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



- 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. (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 : nous ne sommes jamais bien loin de l'Andorre : veuillez emporter votre Carte d'identité ou passeport en cours de validité pour les ressortissants de la CEE.

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