



FICHE TECHNIQUE

Raquettes à neige dans les Pyrénées Vallée d'Ax

Niveau 2/5

Circuit en étoile, avec accompagnateur en montagne
5 jours - 4 nuits dont 5 journées de randonnées en raquettes à neige
En gîte ou en hôtel



C'est ici, à Ax-les-thermes, aux portes de l'Andorre et de l'Espagne, que jaillissent les eaux les plus chaudes des Pyrénées (77°C). Niché en plein cœur de la Haute Ariège, votre gîte ou hôtel vous accueille pour une semaine de détente en raquettes à neige.

Guidés par Henri ou Gildas, nos accompagnateurs passionnés par leur région, vous découvrirez la montagne hivernale à travers les plus beaux sites des Pyrénées ariégeoises.

Comme dans un livre, pas à pas, la nature vous dévoile ses secrets à travers les traces et indices des animaux sauvages.

En fin d'après-midi, une collation vous attend, au chaud dans votre gîte ou hôtel.

Option : Profitez des sources bienfaitantes d'Ax-les-Thermes utilisées depuis le XIII^e siècle. Le tout nouveau centre thermo-ludique vous accueille et vous propose, pour votre bien être, piscine, jacuzzis, sauna, hammam, salle de musculation ...

POINTS FORTS :

- ✓ Les plus beaux sites nordiques de la Haute Ariège
- ✓ Hébergement confortable et cuisine familiale du chef
- ✓ L'accès à l'Espace thermo-ludique des vallées d'Ax-les-Thermes

SARL LaRébenne - 9 chemin de Malet .09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 📞 Portable : 06.81.53.77.75
contact@larebenne.com www.larebenne.com

RCP : 115 769 365 MMA Licence de voyages : LI 009 08 0001

Garant : Crédit Agricole de Foix N°P05839016PR. N°SI RET : 502 157 076 00014

PROGRAMME

J1 : Installation et mise en jambes.

Accueil et installation puis départ pour la première randonnée en raquettes à la découverte du domaine du Chioula. Vue spectaculaire sur les sommets de Haute Ariège et des Pyrénées Orientales.

J2 : Plateau des 7 cases

Votre guide vous mène sur les traces des animaux sauvages sur ce plateau peu fréquenté et loin des zones aménagées. Une randonnée secrète où vous surprendrez peut-être un isard au milieu des pins à crochets.

J3 : Plateau de Beille

A la découverte du domaine du grand tétras, découvrez un des plus beaux sites nordiques des Pyrénées rendu célèbre par le tour de France.

Un panorama 360° exceptionnel sur la chaîne, de la Maladeta aux Pyrénées Orientales.

J4 : Vallée de Coumegrande

Journée à la découverte des merveilles de Coumegrande.

Montée à travers les forêts de sapins, au cœur du domaine du chevreuil, pour atteindre un plateau suspendu sous la Dent d'Orlu et profiter d'un bon repas dans la petite cabane du berger.

J5 : Hameaux et village de montagne

Sur la Soulane (versant sud), flânez au fil des villages de montagne et découvrez pourquoi ses habitants avaient choisis ces magnifiques belvédères comme lieu de vie. Sur les flancs de l'ancienne vallée glaciaire, profitez de la vue sur les proches sommets ariégeois et andorrans puis redescendez vous réchauffer dans les bains naturels de sources chaudes.

Fin du séjour.

Remarque : nous pouvons être amenés à modifier le programme en cas de force majeure, d'impératifs pratiques et sécuritaires. Dans tous les cas, ces changements seront effectués pour vous, votre sécurité et/ou votre confort.

PENDANT VOTRE SÉJOUR

ENCADREMENT :

Avec accompagnateur :

Découvrir une partie des Pyrénées, connaître son milieu naturel, son histoire, la vie de ses habitants, la relation de l'homme avec la nature...les accompagnateurs en montagne spécialistes de ces régions sont là pour vous éclairer sur les éléments qui vous entourent et donner vie à la montagne. Les accompagnateurs de La Rébénne vous font partager leur passion pour la montagne.

PORTAGE DES BAGAGES :

Pas de portage : vous ne portez que les affaires de la journée et le pique-nique. Circuit en étoile.

VOTRE HÉBERGEMENT : EN PENSION COMPLÈTE avec collation de 17h comprise

Formule gîte d'étape: sélectionnés notamment pour la qualité de leur accueil, vous retrouvez dans les gîtes une ambiance conviviale. Le plus souvent, vous partagez des dortoirs de 4/6 places avec d'autres personnes.

Formule chambre double : vous dormez dans des chambres confortables de 2 personnes en hôtel. Les draps et serviettes sont fournis. Une salle de bain vous est réservée. (Option chambre simple - Voir tarifs sur notre site).

LA NOURRITURE :

Pas question de faire un régime pendant votre séjour mais c'est plutôt l'occasion de goûter à la cuisine locale. Nous attachons une grande importance à la qualité de la nourriture : équilibre diététique, apport énergétique et spécialité du pays sont les ingrédients de chaque repas.

Les pique-niques sont préparés par les cuisiniers des gîtes ou hôtels. Pour éviter la production de déchets inutiles, nous vous demandons d'apporter une boîte plastique que les cuisiniers rempliront de délices chaque matin.

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

Départ à partir de 5 personnes, limité à 12 personnes par groupe (sauf groupes constitués)

OPTION BALNEO : Les Bains romains du Couloubret

Chaque jour bénéficiez d'un accès réservé de 2h au tout nouvel espace balnéo des vallées d'Ax. Premier centre thermoludique d'Ariège, cet espace de 3000 m² s'est installé dans les anciens thermes de Couloubret dont la façade néogothique a été conservée. L'eau thermale qui fait la réputation d'Ax-les-thermes alimente les différents bassins. Toute la décoration et la mise en scène des Bains du Couloubret sont inspirées de l'Antiquité Romaine : marbres, colonnades, couleurs chaudes, fresques murales, mosaïques, etc.

Le centre est organisé sur 2 étages :

-Au rez-de-chaussée, derrière un rideau de pluie tropical, illuminé par une verrière, s'ouvre le grand bassin central de 200 m² entouré de colonnades. Quatre alcôves latérales intégrées dans le bassin principal offrent des jeux d'eau : jacuzzi, buses hydromassantes, lits à bulles, brumisateurs, geysers, etc. De part et d'autre des colonnes, on découvre une série de bains toujours sur le modèle romain : le frigidarium, le caldarium et le tepidarium.

- A l'étage, les bains irlando-romains offrent des espaces de détente créés autour des saunas et des bains turcs. Des cabines de soins avec toute une gamme de modelages (sur rendez-vous uniquement) viennent compléter l'offre de détente.

Les 2 bassins extérieurs, agrémentés eux aussi de jeux d'eau, et le solarium permettent de profiter des bienfaits d'une eau millénaire tout en respirant l'air pur de nos Pyrénées... une sensation de bien-être dont on ne se lasse pas...

Seule différence des thermes romains, les thermes du Couloubret seront mixtes et pourront aussi accueillir les enfants : un petit royaume aquatique, est réservé aux enfants, avec mini-jets et petites cascades. L'ensemble du Centre, comme il se doit, est surveillé par des Maîtres Nageurs Sauveteurs (MNS) diplômés qui auront à cœur de porter une attention particulière à cet espace spécialisé pour les enfants.

SARL LaRébénne - 9 chemin de Malet .09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 📞 Portable : 06.81.53.77.75
contact@larebenne.com www.larebenne.com

RCP : 115 769 365 MMA Licence de voyages : LI 009 08 0001

Garant : Crédit Agricole de Foix N°P05839016PR. N°SI RET : 502 157 076 00014

AVANT VOTRE DÉPART

S'INSCRIRE :

La Rébenne privilégie le contact avec ses voyageurs. Nous aimons vous parler de nos voyages et souhaitons garder cette relation avec vous. Echange, partage et plaisir restent notre ambition pour les voyages La Rébenne.

Pour nous contacter et vous inscrire, c'est simple ! Appelez-nous ou envoyez-nous un mail rapide :

contact@larebenne.com
Tél/Fax +33(0)5 61 65 20 93
ou +33(0)6 81 53 77 75

Contrat de vente et acompte

Nous vous envoyons le contrat de vente, le formulaire d'assurances ainsi que les conditions particulières et générales de vente. L'inscription est effective lorsque nous recevons le contrat signé accompagné d'un acompte de 40 % du montant du séjour. Un accusé de réception vous est ensuite envoyé.

Paielement du solde :

Le solde doit être versé un mois avant la date de départ. Si vous vous inscrivez moins d'un mois avant le départ, vous payez l'intégralité du prix du voyage lors de l'inscription.

Validation et convocation :

A réception du règlement du solde, vous recevez votre dossier séjour (le lieu de rendez-vous, la liste de matériel à emporter ainsi que les contacts nécessaires...).

FORMALITÉS :

- ✓ Carte d'identité en cours de validité
- ✓ Assurance rapatriement conseillée

NIVEAU : 2/5

Randonnées faciles de 3 à 4h30 heures de marche par jour en moyenne avec des dénivelés positifs de 200 à 400 m. La raquette ne requiert aucune technique particulière, mais il faut avoir une condition physique convenable. Enfants à partir de 8 ou 10 ans, nous consulter

PÉRIODE :

De décembre à avril

DÉPART ET RENDEZ-VOUS :

Les lundis, directement à l'hôtel ou gîte ou à la gare SNCF d'Ax-les-Thermes pour les arrivées en train. Dispersion le vendredi suivant. Dates de départ libre pour les groupes constitués

⇒ **Comment y aller :**

En voiture : depuis Toulouse, RN 20 jusqu'à Ax les Thermes.

En train : Gare SNCF d'Ax les Thermes.

En avion : Aéroport de Toulouse puis navette jusqu'à la gare SNCF d'Ax les Thermes.

SARL LaRébenne - 9 chemin de Malet .09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 ☎ Portable : 06.81.53.77.75

contact@larebenne.com www.larebenne.com

RCP : 115 769 365 MMA Licence de voyages : LI 009 08 0001

Garant : Crédit Agricole de Foix N°P05839016PR. N°SI RET : 502 157 076 00014

LE PRIX COMPREND :

- La prestation du guide
- Le prêt des raquettes et des bâtons
- L'hébergement en demi-pension + pique-nique à partir du dîner du J1 et jusqu'au pique-nique du J5.
- Collation de 16h.

⇒ **Le prix ne comprend pas :**

Les boissons, l'accès aux bains du Couloubret, le pique-nique du J1, l'hébergement la veille du départ, les dépenses personnelles, le matériel personnel de montagne et les assurances.

OPTIONS :

- ✓ Accès aux bains romains du Couloubret : 15€/jour pour 2h (soins personnalisés non compris)
- ✓ Pour les groupes constitués de 5 personnes minimum, possibilité de réduire le séjour à 6, 5 ou 4 jours
- ✓ Hébergement la veille du départ
- ✓ Nuits supplémentaires
- ✓ Supplément single (voir tarif sur le site Internet)

NOUS CONSULTER

ASSURANCES :

Conformément à la réglementation de notre profession, LAREBENNE est assuré en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.

Toute assurance complémentaire est facturée par personne et doit être obligatoirement souscrite le jour de l'inscription au voyage.

Nous vous proposons 3 formules au choix : Tousrisques, Annulation et Complémentaire.

Forfait n° 1 : Tousrisques

Elle offre un combiné de garanties complètes en annulation, perte de bagages, assistance rapatriement, frais médicaux, interruption de séjour.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie TMS Assurances

Forfait n° 2 : Annulation

Elle vous garantit exclusivement en cas d'empêchement avant le départ.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie TMS Assurances

Forfait n° 3 : Complémentaire

Elle complète et relève les garanties proposées par la carte bancaire de votre client ou les garanties incluses dans le prix du séjour.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie TMS Assurance

Option : Annulation plus

La garantie est acquise, si vous annulez en raison d'un événement extérieur, soudain, imprévisible, justifié, indépendant de votre volonté vous empêchant de voyager et survenu entre la date de souscription du présent contrat et la date de votre départ.

Pour les motifs d'annulation autres que ceux mentionnés au paragraphe "nature de la garantie", la franchise appliquée par personne assurée, est de 20% du montant de l'indemnisation avec un minimum de 152€ pour les forfaits et 76€ pour les vols secs. Dans le cas de l'annulation d'une location ou d'une traversée maritime, la franchise s'applique par dossier.

Reportez-vous à la grille des tarifs sur le site Internet, rubrique infos pratiques - assurances :

<http://www.larebenne.com/infos-pratiques/assurances.html>

SARL LaRébenne - 9 chemin de Malet .09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 ☎ Portable : 06.81.53.77.75
contact@larebenne.com www.larebenne.com

RCP : 115 769 365 MMA Licence de voyages : LI 009 08 0001

Garant : Crédit Agricole de Foix N°P05839016PR. N°SI RET : 502 157 076 00014

MATÉRIEL FOURNI :

Les raquettes à neige et bâtons.

MATÉRIEL CONSEILLÉ A EMPORTER (liste non-exhaustive) :

Car une bonne préparation est souvent synonyme de séjour réussi, voici quelques conseils sur votre matériel à emporter pour que votre voyage se passe dans les meilleures conditions.

VOTRE BAGAGE

Une valise ou sac de voyage.

Nous vous donnerons des étiquettes adresse à attacher aux bagages.

LE SAC A DOS

1 sac à dos moyen pour les affaires de la journée (mini 50 litres)

LES CHAUSSURES

- Ne pas prendre de moon-boots.
- Bonnes chaussures de randonnée montant au dessus de la cheville. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable. 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.

LES VETEMENTS

Ne pas mettre de vêtements et sous vêtements en cotons.

- Une veste coupe-vent imperméable (gore tex, ...)
- Poncho
- Pull en laine
- Vestes polaires
- Un pantalon chaud mais sans trop.
- Sous-vêtements respirants
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un bonnet, une paire de gants + une de rechange.
- Un maillot de bain (pour les séjours balnéo)

POUR LE COUCHAGE (Pour les randonnées en gîte)

- Un sac de couchage ou sac à viande.
- Des boules quies (on ne sait jamais!)

POUR LE PIQUE-NIQUE

- Une boîte hermétique en plastique (0,5L) avec couvercle étanche pour une portion de salade avec vos initiales marquées sur le couvercle et sur la boîte.
- Couverts (fourchette, couteau pliant, cuillère).
- Vivres de course (barres énergétiques, fruits secs...).
- 1 gourdes de 1 litre d'eau.

PETIT MATERIEL

- Chaussures légères et aérées pour le soir (tennis style jogging ou sandalettes)
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Protection pour les lèvres
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo, jumelles...
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale + piles de rechanges (pour les circuits en refuge)
- Du papier hygiénique et un briquet.
- Une trousse à pharmacie : Pansements double-peau, désinfectant bio- gaze, bandes, gaze, micro-pur pour l'eau, aspirine, médicaments personnels et une couverture de survie.

LE PATRIMOINE DE LA RÉGION EN QUELQUES MOTS

Depuis le 30 mai 2009, les Pyrénées Ariégeoises ont été classées « Parc Naturel Régional », 46^{ème} du nom. A l'instar des PNR existants aujourd'hui en France, il contribuera à la préservation et la valorisation du patrimoine et des paysages, au développement économique et social, à l'accueil et à l'information du public (habitants, touristes, visiteurs), à l'innovation et l'exemplarité.

L'Ariège c'est :

- 3 influences climatiques (méditerranéenne, montagnarde et atlantique) : de la plaine à la montagne, des coteaux secs aux forêts
- plus de la moitié des espèces végétales et animales françaises de métropole ont été répertoriées en Ariège. Parmi elles, des espèces endémiques ou menacées : Isard, Gypaète barbu, Desman et Euprocte des Pyrénées, Grand tétras, Lys des Pyrénées, etc.
- 9 principaux types de roches
- des altitudes variant de 300 à 3000 mètres
- 60 espèces d'orchidées sauvages

Le patrimoine bâti y est présent et authentique : églises romanes, villages typiques accrochés à flanc de montagne, villages et églises fortifiés au fort caractère, orris (traditionnels abris de berger) etc. En Haute-Ariège, vous rentrez dans le monde des grottes et de la préhistoire comme le témoignent les grottes de Niaux, de Bedeilhac, de Lombrives, de la Vache, toutes propices à la vie car exposées au soleil.

BIBLIOGRAPHIE :

- ✓ Les Pyrénées, collection la bibliothèque du naturaliste, Claude Dendaletche, éditions delachaux et Niestlé, 1997
- ✓ Ariège, Encyclopédie Bonneton, Editions Bonneton, 2001

APRÈS VOTRE RETOUR

Faites-nous part de vos impressions ! Et pour que ces bons souvenirs de voyage perdurent, nous serions très heureux de recevoir vos photos, vidéos, montages, commentaires... que vous avez effectués lors de votre circuit. Si vous avez la merveilleuse idée de nous envoyer un cd, nous vous rembourserons bien sûr l'envoi de celui-ci.

A VOTRE SERVICE

Toute l'équipe de La Rébenne 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.

Vous pouvez nous contacter par :

- Téléphone: 05.61.65.20.93 ou portable 06.75.26.70.20
- Fax : 05.61.65.20.93
- Mail : contact@larebenne.com
- Courrier : 9 chemin de Malet 09 000 FOIX

SARL LaRébenne - 9 chemin de Malet .09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 ☎ Portable : 06.81.53.77.75
contact@larebenne.com www.larebenne.com

RCP : 115 769 365 MMA Licence de voyages : LI 009 08 0001
Garant : Crédit Agricole de Foix N°P05839016PR. N°SI RET : 502 157 076 00014