



FICHE TECHNIQUE

Week-end Raquettes, balnéo et plaisirs gourmands dans les Pyrénées

Circuit en étoile, avec accompagnateur en montagne
2 jours - 1 nuit dont 2 journées de randonnées en raquettes à neige



Niveau 2/5

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 charmant hôtel Le Chalet vous accueille pour un week-end de détente raquettes et balnéo. Guidés par nos accompagnateurs passionnés par leur région, vous découvrez la montagne hivernale à travers les plus beaux sites des Pyrénées ariégeoises.

En fin d'après-midi, une collation vous attend à l'hôtel puis direction le tout nouveau centre thermo-ludique pour profiter des sources bienfaisantes d'Ax-les-Thermes, utilisées depuis le XIII^e siècle. Pour votre bien être, piscine, jacuzzis, sauna, hammam, salle de musculation ... Enfin, ouvrez tous vos sens et goûtez à la cuisine du chef Frédéric Debèves qui allie produits régionaux et créativité originale ; un régal des papilles avant de retrouver l'ambiance raffinée et chaleureuse de votre chambre (Accès au jacuzzi de l'hôtel).

POINTS FORTS :

- ✓ La gastronomie du chef
- ✓ Les plus beaux sites nordiques de la Haute Ariège
- ✓ 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 : Accueil et Installation à l'hôtel Le Chalet

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 au panorama spectaculaire sur les sommets d'Ariège où vous surprendrez peut-être un isard au milieu des pins à crochets.

A l'hôtel, une collation vous attend puis direction le centre thermo-ludique d'Ax.

Bénéficiez d'un accès réservé de 2h au tout nouvel espace balnéo des vallées d'Ax : Les Bains Romains du Couloubret inspiré de l'antiquité romaine.

Dîner et nuit à l'hôtel.

J2 : 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 repas au coin du feu dans la petite cabane du berger.

Redescente sur Ax et 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 Rébenne 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 :

L'hôtel le Chalet ** :

Hôtel-restaurant de charme, situé au bord de l'Ariège, face au parc des Thermes du Teich, en plein centre-ville mais au calme. Vue panoramique sur les Thermes et la rivière. Il est classé 2 étoiles et labellisé Logis de France 2 Cheminées. Vous aurez à disposition jacuzzi et salle détente avec transat ainsi qu'un jardin d'agrément avec transat. **En PENSION COMPLÈTE.**

Les chambres :

Local à ski avec casier privé à chaque chambre. Salle de bain avec baignoire. Télévision écran plat. Parquet et mobilier en bois massif. Balcon privé avec vue sur la rivière (sauf 5 chambres).

LA NOURRITURE :

Pas question de faire un régime pendant votre séjour mais 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 de l'hôtel. Pour éviter la production de déchets inutiles, nous vous demandons d'apporter une boîte plastique que les cuisiniers rempliront de délices le matin.

Un voyage gustatif :

Reconnue par les guides gastronomiques, la cuisine du chef associe finesse et saveurs à partir de produits régionaux de qualité. Une salle entièrement bordée de baies vitrées vous permettra d'apprécier vos mets devant le panorama de la rivière et du parc. Dîner, petit-déjeuner, pique-nique mais aussi goûter gourmet vous sont préparés avec soin pour une véritable invitation aux plaisirs de la bouche.

A titre d'exemple :

Crème brûlée au Foie Gras.
Dos de Cabillaud.
Mousseline de cocos de Pamiers et flambé au thym.
Tarte au Chocolat et fruits rouges.

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

Départ à partir de 6 personnes, limité à 12 personnes par groupe (sauf groupes constitués)

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

AVANT VOTRE DÉPART

TARIFS :

Voir la grille des prix sur notre site Internet

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.

Païement 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 :

Randonnées faciles de 3 à 4 heures de marche par jour en moyenne avec des dénivelés positifs de 200 à 400 m. Enfants à partir de 7 ans, nous consulter.

PÉRIODE :

De décembre à avril.

DÉPART ET RENDEZ-VOUS :

Les samedis matin, directement à l'hôtel ou à la gare SNCF d'Ax-les-Thermes pour les arrivées en train. Dispersion le dimanche soir. Dates de départ libre pour les groupes constitués.

À votre arrivée à Ax les Thermes, vous laissez votre voiture et n'y touchez plus du week-end. Nous assurons nous mêmes le transport pour les randonnées. Les autres activités proposées pendant le séjour se font à pied.

⇒ **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, 1 accès réservé de 2h au Bains Romains du Couloubret, la demi-pension + pique-nique à partir du dîner du J1 et jusqu'au pique-nique du J2, les frais d'organisation et de logistique.

LE PRIX NE COMPREND PAS :

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

OPTIONS :

- ✓ Hébergement la veille du départ
- ✓ Supplément single (voir tarif sur le site Internet)

NOUS CONSULTER

ASSURANCES :

Conformément à la réglementation de notre profession, LaRébenne 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.

Détail des garanties

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 Assurances.

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>

MATÉRIEL CONSEILLÉ À 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

Dans la mesure du possible, un seul bagage suiveur par personne : type sac de sport environ 55l. Ces bagages sont transportés par véhicule.

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 VÊTEMENTS

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 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...).
- 2 gourdes de 1 litre d'eau.

PETIT MATÉRIEL

- 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.
- 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

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