

# 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 découvrirez la montagne hivernale à travers les plus beaux sites des Pyrénées ariégeoises.

En fin d'après-midi, direction le centre thermoludique pour profiter des sources bienfaisantes d'Ax-les-Thermes, utilisées depuis le XIII<sup>e</sup> siècle. Pour votre bien être, piscine, jacuzzis, sauna, hammam, bassins extérieurs... 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.

### **POINTS FORTS :**

- La gastronomie réputée du restaurant de l'hôtel
- Les plus beaux sites nordiques de la Haute Ariège
- L'accès à l'Espace thermo-ludique des vallées d'Ax-les-Thermes, les Bains du Couloubret

# PROGRAMME

## **Jour 1 : Plateau des 7 Cases et Bains du Couloubret**

Arrivée à Ax-les-Thermes et installation à l'hôtel.

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.

Vous redescendez à Ax puis prenez la direction du centre thermoludique des Bains du Couloubret. Ici, l'eau thermale chaude et naturelle coule entre 33 et 38° dans les différents bassins. Au menu : pendant 2h, vous disposez d'un accès libre aux différents bassins intérieurs et extérieurs d'eau thermale chaude, hammam, sauna, vaporarium, frigidarium, caldarium...

Au rez-de-chaussée, un grand bassin central vous attend : jeux d'eau, jacuzzis, geysers, douches manteaux, cols de cygne, buses d'hydromassage... Découvrez également une série de bains romains : frigidarium (bain d'eau froide), caldarium (bain d'eau chaude) et vaporarium (vapeur naturelle d'eau thermale).

A l'étage, vous découvrez le bain irlando-romain et ses banquettes bouillonnantes. A ce même niveau, profitez de l'espace Nordique (saunas et les douches glacées) et de l'espace Oriental (hammam).

A l'extérieur sur 2 niveaux, deux bassins extérieurs d'eau thermale chaude : le Panoramique et l'Amphithéâtre équipés de divers jeux d'eau : contre-courant, geysers, jets massants, cols de cygne, bouillonnements...

Puis retour à l'hôtel pour prolonger la détente et laisser place au plaisir des papilles. Le chef vous concocte un diner raffiné, mêlant produits locaux et saveurs délicates.

Dîner et nuit à l'hôtel.

## **Jour 2 : Vallée de Coumegrande**

Aujourd'hui est consacré à la découverte des merveilles de la vallée de Coumegrande. Vous montez à travers les forêts de sapins, au cœur du domaine du chevreuil, pour atteindre un plateau suspendu sous la Dent d'Orlu.

C'est ici que se tient la pause du midi, à l'abri dans une petite cabane de berger et au coin du feu.

Puis, vous redescendez tranquillement, à l'abri des sapins alourdis par la neige.

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. En cas d'enneigement insuffisant, l'activité raquettes est transformée en activité randonnée à pied.*

# 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 LaRébenne 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. Les bagages restent à l'hôtel.

## **VOTRE HÉBERGEMENT : En PENSION COMPLÈTE, du diner du jour 1 au pique-nique du jour 2**

### **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. L'hôtel est classé 3 étoiles, il est cosy et confortable et la décoration chaleureuse vous permet de pleinement profiter de ce weekend détente.

Vous avez à disposition un espace Bien-Être avec jacuzzi dans l'hôtel (accessible de 10h à 20h), 1h privée à réserver à la réception (en option, tarif : nous consulter).

### **Les chambres :**

L'hôtel propose un niveau de confort élevé. Vous dormez dans des chambres doubles, possédant une salle de bain individuelle. Les draps et serviettes sont fournis. Local à ski avec casier privé à chaque chambre. Balcon privé avec vue sur la rivière pour certaines chambres.

## **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.

Le pique-nique du jour 2 est préparé par le cuisinier 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 :**

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, voyage gustatif et spécialités du pays sont les ingrédients du diner.

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 et petit-déjeuner vous sont préparés avec soin pour une véritable invitation aux plaisirs de la bouche.

Le diner qui vous est proposé est un repas avec entrée, plat et dessert (hors boissons). Si vous le souhaitez, nous pouvons aussi vous proposer un diner gastronomique, plus gourmand et avec accord mets et vins (en option, tarif : nous consulter).

## **NOMBRE DE PARTICIPANTS :**

Départ à partir de 6 personnes, limité à 12 personnes par groupe (sauf groupes constitués). Sous réserve de la disponibilité de l'hébergement.

# 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 +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 :**

Randonnée de 4 à 5 heures de marche par jour en moyenne avec des dénivelés positifs de 200 à 500 m. La raquette ne requiert aucune technique particulière, mais il faut avoir une condition physique convenable, sans pour autant être un athlète.

## **PÉRIODE :**

De décembre à avril.

## **DÉPART ET RENDEZ-VOUS :**

Départ d'Ax-les-Thermes (09110).

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.

## **LE PRIX COMPREND :**

- La prestation de l'accompagnateur en montagne de LaRébenne sur 2 jours,
- le prêt des raquettes et des bâtons,
- l'accès de 2h au Bains du Couloubret,
- la demi-pension (en chambre supérieure ou standard selon disponibilités) + pique-nique à partir du dîner du J1 et jusqu'au pique-nique du J2
- les transferts du groupe.

## **LE PRIX NE COMPREND PAS :**

- Les boissons,
- les soins personnalisés,
- l'accès à l'espace bien être de l'hôtel,
- l'hébergement la veille du départ,
- le pique-nique du J1,
- le surclassement pour un diner gastronomique avec accord mets-vins,
- les dépenses personnelles,
- le matériel personnel de montagne
- les assurances.

## **OPTIONS :**

- Diner gastronomique avec accord mets-vins
- Accès 1h à l'espace bien être et jacuzzi de l'hotel
- Hébergement la veille du départ,
- Supplément chambre individuelle (voir tarif sur le site Internet).

**Nous consulter**

## **ASSURANCES :**

Conformément à la réglementation de notre profession, LAREBENNE est assurée 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 2 formules au choix : Multirisques, Annulation.**

### **Forfait n° 1 : La Multirisques**

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 APRIL Voyages.

### **Forfait n° 2 : Annulation**

Elle vous garantie exclusivement en cas d'empêchement avant le départ.  
Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie APRIL Voyages.

Reportez-vous à la grille des tarifs sur le site Internet, rubrique infos pratique - 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)

SAS LaRébenne au capital de 5000€ RCS de Foix

1 place du 8 Mai 1945.09000 Foix Tel : 05.61.65.20.93 / 06.81.53.77.75 / 06.11.95.56.47

contact@larebenne.com www.larebenne.com www.gr10-pyrenees.com

RCP : 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 335021570760014

Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014 NIF FR 3350215707655

## **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, etc.)
- 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, etc.)
- 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, etc.
- 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, micropur 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<sup>ème</sup> 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

SAS LaRébenne au capital de 5000€ RCS de Foix  
1 place du 8 Mai 1945.09000 Foix Tel : 05.61.65.20.93 / 06.81.53.77.75 / 06.11.95.56.47  
contact@larebenne.com www.larebenne.com www.gr10-pyrenees.com  
RCP : 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 335021570760014

Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014 NIF FR 3350215707666

## 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.

---

### 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
- Portable : 06.81.53.77.75
- Mail : [contact@larebenne.com](mailto:contact@larebenne.com)
- Courrier : 1 place du 8 Mai 1945 - 09000 FOIX