

Raquettes à neige dans les Pyrénées Vallée d'Ax

Niveau 2.5/5

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

Hébergement en gîte d'étape 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 nos accompagnateurs LaRébenne, passionnés par leur région, vous découvrez 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.

Option : Profitez des sources bienfaisantes d'Ax-les-Thermes utilisées depuis le XIII^e siècle. Le centre thermoludique des Bains du Couloubret vous accueille et vous propose, pour votre bien être, piscines, jacuzzis, sauna, hammam, jeux d'eaux...

POINTS FORTS :

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

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 3350215707600014

Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014 NIF FR 3350215707611

PROGRAMME

Jour 1 : Le domaine du Chioula

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.

Jour 2 : Le plateau des Sept 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.

Jour 3 : Le 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.

Jour 4 : La 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.

Jour 5 : 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.

Option balnéo : Les Bains du Couloubret

Vous bénéficiez de 2 accès de 2h par personne (vous pouvez y aller quand vous voulez, pas de date fixe) au centre thermoludique des Bains du Couloubret, inspirés de l'Antiquité.

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...

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.

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 3350215707600014

Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014 NIF FR 3350215707622

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 ou au gîte d'étape.

VOTRE HÉBERGEMENT : EN PENSION COMPLÈTE du diner du jour 1 au pique-nique du jour 5

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. Les draps et serviettes ne sont pas fournis.

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 6 personnes, limité à 12 personnes par groupe (sauf groupes constitués). Sous réserve de la disponibilité des hébergements.

OPTION BALNEO : Les Bains romains du Couloubret

Vous bénéficiez de 2 accès de 2h par personne (vous pouvez y aller quand vous voulez, pas de date fixe) au centre thermoludique des Bains du Couloubret, inspirés de l'Antiquité.

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 découvrirez 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...

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 3350215707600014

Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014 NIF FR 3350215707633

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 : 2.5/5

Randonnées faciles de 3 à 4h30 heures de marche par jour en moyenne avec des dénivelés positifs de 200 à 400m, sur 5 jours de suite. 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).

Déplacements avec votre véhicule personnel (possibilité de transport du groupe par LaRébenne en option, nous consulter).

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.

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 3350215707600014

Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014 NIF FR 3350215707644

LE PRIX COMPREND :

- La prestation du guide pour 4 jours de randonnée,
- 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.

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les boissons
- l'accès aux bains du Couloubret (sauf si option choisie)
- le pique-nique du J1
- l'hébergement la veille du départ
- les dépenses personnelles
- le matériel personnel de montagne
- les assurances.

OPTIONS :

- Accès aux bains romains du Couloubret (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,
- Supplément chambre individuelle (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 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 garantit 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 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

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 3350215707600014

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 conseillé.
- 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 COUCHAGE (Pour les randonnées en gîte)

- Un sac de couchage ou sac à viande.
- Des boules quiès (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 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. **(Pour les randonnées en refuge)**
- 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.

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, ou de la Vache, avec des importants témoignages de vie et d'art des Magdaléniens.

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 3350215707600014

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

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.

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
- Courrier : 1 place du 8 Mai 1945 - 09000 FOIX