

Randonnée et balnéo à Ax-les-Thermes

France

Code voyage : FRAGP0048

Randonnée guidée • Séjour en étoile

7 jours • 6 nuits • Rien à porter • Niveau : 2 / 5



Les étangs Noir, Bleu et de Rabassoles depuis le pic du Tarbesou © Crobard, Adobe Stock

En compagnie d'un guide local et à travers des sites majeurs des **Pyénées** comme l'étang des Bésines ou le panorama époustouflant du Pic de Tarbézou, nous vous proposons une découverte de la **Haute Ariège**, de ses vallées sauvages, de ses lacs, de sa faune et de sa flore, mais aussi de sa culture, ses traditions et ses hommes...

Après la randonnée, hammam, sauna, bains à remous, piscine, salle de musculation, vous relaxeront...

Points forts

- Un séjour dans un gîte-hôtel spécialisé dans la randonnée
- En option, l'accès à la balnéothérapie après la randonnée aux Bains du Couloubret
- La découverte des plus beaux sites naturels de la Haute Ariège

52 rue du Tortolon 38112 Autrans-Méaudre en Vercors • Tél. : +33 (0) 4 76 95 23 00 • Fax : +33 (0) 4 76 95 24 78
Site internet : www.grandangle.fr • Blog : blog.grandangle.fr • E-mail : info@grandangle.fr

PROGRAMME

J1 • Ax-les-Thermes

Installation à la Grande Cordée et découverte libre de la station thermale. À 18h00, rencontre avec votre guide pour un pot d'accueil et une présentation de votre séjour.

J2 • Villages de montagne des vallées d'Ax

En guise de "mise en bouche", une première journée à la découverte des villages de montagne sur la Soulane (le versant exposé plein sud), permettant aux anciens matériaux, jadis utilisés pour la construction des bâtisses, de restituer des coloris subtils, selon l'inclinaison du soleil. Cette randonnée en boucle, offre de nombreux belvédères en direction de l'ancienne vallée glaciaire et des proches sommets ariégeois et andorrans. La Porteille d'Orgeix (990m), lieu de passage ancestral, vous offrira de jolis points de vue sur le lac de Campauleil et la vallée de l'Oriège.

12 km, 4h30 de marche. + 480 m, - 480 m de dénivelé.

J3 • Le col de Marmare et le Roc de Scaramus

Voici une randonnée complète permettant de remonter le temps et de se faire une idée sommaire de la vie des cathares en Pays d'Aillou, comme l'a décrit au quotidien E. Le Roy Ladurie dans son ouvrage « Montaillou, village occitan ». Le Roc de Scaramus offre un des plus beaux panoramas de la Haute Ariège. Cette journée sera aussi l'occasion de découvrir la diversité des paysages pyrénéens façonnés par la nature et les hommes et aussi la fascinante histoire des forêts du Plateau de Sault.

10 km, 4h30 de marche. + 480 m, - 480 m de dénivelé.

J4 • L'Etang de Comte et la Jasse d'Esteil

Cette vallée, symbolise à elle seule tout ce qui fait les Pyrénées : présence du pastoralisme avec troupeaux et cabanes, ambiances forestières riches et variées et une vallée creusée par les glaciers parsemée de lacs ! Cette « montagne » est aussi le domaine du Prince noir de l'Ariège, le cheval de Mérens. Nous croiserons certainement des troupeaux profitant de la succulente herbe des montagnes le temps de l'été. Enfin, la Jasse d'Esteil cachée au-dessus de la vallée est un véritable jardin secret que nous vous invitons à découvrir.

10 km, 5h00 de marche. + 580 m, - 580 m de dénivelé.

J5 • Le Col du Puymorens et l'Etang de Coume d'Or

Cet itinéraire aux confins de l'Ariège et des Pyrénées Orientales, nous permettra de découvrir la haute montagne pyrénéenne. Sur un bon sentier sans difficultés techniques, entre Atlantique et Méditerranée sur la ligne de partage des eaux, vous pourrez observer le contraste fort entre les paysages verdoyants de la haute vallée de l'Ariège et la sécheresse des Pyrénées Méditerranéennes. Dominé par les Pics Pedros et de Coume d'Or culminants à plus de 2800 m, l'Etang de Coume d'Or nous attend pour un pique-nique bien mérité.

12,5 km, 5h00 de marche. + 640 m, - 640 m de dénivelé.

J6 • Etangs de Rabassoles et Pic de Tarbesou (2364m)

Le Pic de Tarbesou, magnifique belvédère, offre une vue imprenable à 180 degrés, allant du Pic du Midi de Bigorre à l'Ouest, jusqu'au Canigou à l'Est ! Accessible en un peu plus d'une heure de marche, il propose également une belle vue sur les trois étangs de Rabassoles, but de notre randonnée. Nichés au cœur d'un cirque glaciaire millénaire, abandonnés tels trois diamants par le glacier disparu, ils donnent à l'Ariège des airs de Québec, car ils sont entourés de pins à crochets et de sapins.

12 km, 4h30 de marche. + 500 m, - 500 m de dénivelé.

J7 • Ax-les-Thermes

Fin du séjour après le petit-déjeuner. Navette à la gare SNCF pour les personnes venues par le train.

Itinéraire

Nous pouvons être amenés à modifier l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, éboulements, sentiers dégradés, etc.), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe, etc.). Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !

QUELQUES PRÉCISIONS

Attention ! Toutes les informations données, et qui ne correspondent pas à des prestations comprises dans le prix, doivent être vérifiées et n'engagent pas la responsabilité de Grand Angle.

Niveau 2 / 5

Ces séjours sont élaborés pour ceux qui recherchent des vacances actives. Un niveau raisonnable de condition physique est nécessaire. Compter de 4h00 à 5h00 de marche par jour. Vitesse de montée +300 m à l'heure. En savoir plus sur nos niveaux de marche...

Transport des bagages

Séjour en étoile rien à porter : vous ne portez qu'un petit sac à dos avec le pique-nique et vos affaires de la journée.

Transferts

Pour se rendre au départ des balades et des activités (5 à 25 km) des minibus sont prévus.

Groupe

De 5 à 14 participants.

Durée

7 jours, 6 nuits, 5 jours de randonnée.

Période de départ

Séjour du dimanche au samedi. Départ d'avril à octobre.

Encadrement

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'État.

Confort

► Hébergement

Gîte-hôtel en chambre de deux avec salle de bains et WC.

Situé à 200 m du centre-ville, La Grande Cordée bénéficie d'une situation idéale profitant à la fois de la proximité du centre commerçant, du téléporté qui mène à la station d'Ax 3 Domaines, du centre thermoludique et d'un environnement calme.

L'établissement de bon confort offre un cadre de vie chaleureux : cheminée, bar, salons, salle de télévision, salle de réunion, ascenseur, parking privé, bibliothèque, jeux, local à ski...

Chambre seule (côté jardin ou coté route) à la demande, avec supplément sous réserve de disponibilité.

► Restauration

Petits-déjeuners buffet et dîners pris soit l'hébergement soit en extérieur incluant une entrée, un plat et un dessert. Pique-niques à midi et vivres de courses pris au cours de la randonnée.

Merci de nous préciser à l'inscription toute allergie alimentaire ou régime spécial ; nous ferons au mieux pour adapter vos repas.

► **Balnéothérapie**

En option, vous pouvez choisir un pass tempo 3h d'accès sur la semaine ou 5h d'accès sur la semaine. au centre thermoludique d'Ax les Thermes à utiliser après les randonnées entre le lundi et vendredi (option à régler sur place le premier jour).

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... Nous vous conseillons fortement de réserver vos soins personnalisés à l'avance auprès des thermes.

Plus d'infos sur le site www.bains-couloubret.com.

Rendez-vous / Dispersion

► **Rendez-vous**

Le J1 à 18h00 au gîte-hôtel La Grande Cordée à Ax-les-Thermes. Pour une prise en charge à la gare SNCF d'Ax-les-Thermes, nous consulter.

► **Dispersion**

Le J7 après le petit-déjeuner au gîte-hôtel La Grande Cordée ou à la gare SNCF d'Ax-les-Thermes.

Convocation

Vous recevrez environ deux semaines avant votre départ, une convocation précisant l'heure et le lieu du rendez-vous, le nom et les coordonnées du guide ainsi que l'adresse du premier hébergement.

Votre budget

► **Les prix comprennent**

- L'hébergement en demi-pension
- Les pique-niques
- L'encadrement
- Les transferts internes
- Les taxes de séjours

► **Les prix ne comprennent pas**

- Les boissons
- L'accès à la balnéo (Pass Tempo 3h ou 5h)
- Les déjeuners du J1 et J7
- Les transferts de sites non prévus au programme
- Les soins balnéothérapie personnalisés
- Les assurances
- Les frais d'inscription
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans "Les prix comprennent"

► **Options, réductions et suppléments**

- Pass Tempo 3h ou 5h
- Chambre individuelle

Assurances

Vous pouvez souscrire, par l'intermédiaire de GRAND ANGLE, une assistance rapatriement, une assurance annulation seule, une assurance multirisque ou une assurance complémentaire CB : assurances facultatives.

1/ L'assistance rapatriement, contrat n°4310 comprend les frais de recherche et de secours, une assurance "frais médicaux" et une assistance rapatriement

2/ L'assurance annulation + interruption de séjour, contrat n°4311 vous couvre hors frais d'inscription et hors taxes aériennes.

Elle vous rembourse les frais d'annulation retenus par Grand Angle selon les conditions d'annulation générales de vente (<https://www.grandangle.fr/conditions-vente>) et/ou conditions particulières de vente de votre contrat de voyage.

3/ L'Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement (multirisque), contrat n°4312

4/ L'assurance complémentaire CB, contrat n°4313 vous est proposée pour l'achat d'un séjour avec une Carte Bancaire proposant des garanties Annulation et Assistance Rapatriement (Gold Mastercard, Visa Premier, Infinite Platinum).

Elle vous rembourse la franchise et la part des dommages excédant le montant indemnisé par votre assurance CB.

Ces contrats sont souscrits pour vous auprès du groupe Assurinco. Leur tarif varie en fonction du type d'assurance choisi et du montant de votre voyage.

Se référer à notre site internet <https://www.grandangle.fr/en-pratique/etre-bien-assure>

Pour les personnes ayant leur domicile légal et fiscal hors Europe occidentale ou dans les COM, DROM, POM, Grand Angle peut leur proposer un contrat spécifique « impatriés », contrat n°2142 offrant une garantie annulation et/ou assistance rapatriement (sur demande)

Grand Angle n'intervient que comme intermédiaire entre vous et Assurinco.

Il vous appartient, en cas de sinistre, d'effectuer les démarches nécessaires auprès de l'assurance.

Accès

► En train

Pour rejoindre Ax les Thermes en train : lignes régulières avec changement à Toulouse toute l'année Paris – La Tour de Carol (66) avec arrêt à Ax les Thermes (09).

Exemple d'horaire aller le dimanche :

Départ de la gare de Paris Montparnasse à 8h52, arrivée Ax-les-Thermes à 15h44.

Exemple d'horaire retour le samedi :

Départ de la gare d'Ax les Thermes à 11h16, arrivée en gare de Paris Montparnasse à 19h.

Vous pouvez consulter les horaires et tarifs sur <https://www.oui.sncf/>

► En voiture

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 jusqu'à Ax-les-Thermes

Vous pouvez consulter votre itinéraire sur [ViaMichelin](https://www.viamichelin.fr).

► Garer sa voiture

Parking privé non gardé et gratuit sur l'hébergement.

Covoiturage

Grand Angle



EUROPARC
Tourisme Durable dans
les Espaces Protégés



FRAGP0048 - LK- Mise à jour le 09/12/2020

6 / 9

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. En plus d'être plus économique et écologique, ce moyen de transport vous permet de faire connaissance avec les autres participants. Avant le départ et sur demande, nous pouvons vous mettre en relation avec les autres membres du groupe qui le souhaitent. Sinon, rendez-vous sur [BlaBlaCar](https://www.bla-bla-car.com).

Baignade

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vos encadrants ne sont pas maîtres-nageurs ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

Photos

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien Dropbox ou Wetransfer de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

Récit de voyage

Vous souhaitez partager vos meilleurs moments du voyage et faire profiter de votre expérience la communauté de randonneurs ? Transmettez-nous votre récit et quelques photos illustrant vos propos que nous publierons pour vous sur notre blog : blog.grandangle.fr.

Tourisme responsable et durable

► Agir pour un Tourisme Responsable - label ATR

Grand Angle est un membre actif de l'association ATR « Agir pour un Tourisme Responsable », dont la conformité avec le label a été vérifiée par Ecocert Environnement.

Les valeurs communes du label, partagées par tous ses membres, sont représentées par : la transparence (entre le client et l'agence de voyage), le partenariat (entre les prestataires locaux et l'agence de voyage) et la cohérence (synonyme de bonne communication au sein de l'équipe de l'agence de voyage).

Être membre d'ATR nous engage à :

- Promouvoir un tourisme de qualité
- Respecter l'environnement, le patrimoine et les populations locales
- Sensibiliser les voyageurs aux coutumes locales
- Informer les voyageurs en toute transparence sur leurs conditions de voyage

Pour plus d'information sur [l'association ATR](http://lassociation.ATR).

Pour préparer au mieux votre voyage, nous vous invitons à prendre connaissance de la [charte éthique du voyageur](#).

► La Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés

En 2014, Grand Angle a été l'un des premiers tours opérateurs à être certifié au titre de la Charte Européenne du Tourisme Durable, créée et développée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, regroupant Parcs Naturels Régionaux, Parcs Nationaux et réserves naturelles.

La Charte Européenne a pour vocation de développer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Être certifié au titre de la CETD est une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme et le développement durables ancrés sur les territoires, sur les plans économique, social et environnemental.

La certification est une attestation de la confiance que portent les Parcs à notre entreprise et à sa démarche.

Le partenaire de Grand Angle dans cette certification est le [Parc Naturel Régional du Vercors](#).

En savoir plus sur la [Charte Européenne de Tourisme Durable](#).

À EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Équipement

- Des chaussures de randonnée

C'est l'un des éléments les plus importants. 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. Attention, à vos chaussures restées trop longtemps dans un placard. La durée de vie d'une chaussure est de 2 à 5 ans. Au bout d'un certain temps les semelles se décollent et les coutures peuvent se déchirer.

- Une paire de tennis pour le soir

- Lunettes et crème solaire

- Chapeau, casquette ou bob

- Appareil photo

- Votre trousse de toilette

- Une lampe de poche ou frontale

- Du papier hygiénique

- 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.

Pour le pique-nique

- Une boîte hermétique en plastique (0,8L) pour transporter les salades éventuelles des pique-niques

- Couverts (fourchette, couteau pliant)

- Gourde 1,5L minimum ou poche à eau de type Camelbak bien plus pratique...

Vêtements

- Une veste coupe-vent imperméable (type goretex)

- Une veste polaire ou pull

- Gants et bonnet

- Un pantalon de marche adapté à la marche, des tee-shirts (privilégiez des matières respirantes)

- Vêtements de rechange et linge personnel

- Un maillot de bain et une serviette pour l'option balnéo

Bagages

Sac à dos : La taille du sac est importante : à partir de 30 litres minimums et jusqu'à 40 litres.

Ce dernier devant contenir :

- fond de sac : vêtement de pluie, vêtement chaud, tee-shirt de rechange, lunettes de soleil, crème solaire, trousse à pharmacie, nécessaire de pique-nique, objets personnels, ...

INFORMATIONS PRATIQUES

Le pays

La France

Formalités

► Papiers

Les voyageurs, mineurs inclus, doivent être en possession d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport (ressortissants de l'UE).

► Santé

Se munir de la carte vitale et de vos médicaments usuels.

Adresses utiles

Office de Tourisme des Vallées d'Ax

6 Avenue Théophile Delcassé

09110 Ax-les-Thermes

Tél. : +33 (0) 5 61 64 60 60

Site internet : www.vallees-ax.com

Comité Régional du Tourisme de la Région Occitanie / Pyrénées-Méditerranée

15 rue Rivals - CS 78543

31685 Toulouse Cedex 6

Tél. : +33 (0) 5 61 13 55 55

Email : information@crtoccitanie.fr

Site internet : www.tourisme-occitanie.com

Bibliographie

- 50 promenades en Haute-Ariège et Andorre, par Audoubert (1997)
- Guide Rando : Haute-Ariège, par Veron (2000)
- 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
- Montaillou, 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)

Cartographie

IGN Top 25 2148 ET Ax-Les-Thermes