

# Raquette & bien-être à Ax-les-Thermes

France

Code voyage : FRAGR0017

Raquettes guidée Séjour en étoile

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



Un séjour hiver confort combinant raquette, balnéothérapie en eau thermale chaude naturelle.

En compagnie de votre accompagnateur, au cœur des sites majeurs des Pyrénées comme les plateaux de Beille et du Chioula, nous vous proposons une découverte de la montagne hivernale avec ses grands espaces vierges, ses lacs gelés et ses traces de la faune dans la neige fraîche. Nature et convivialité sont au programme.

## Points forts

- Un forfait séjour tout inclus
- 5 journées de randonnées en moyenne montagne
- Moment détente et bien-être grâce au pass tempo balnéo de 3h ou 5 h
- Départs garantis toutes les semaines

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 • Accueil à la Grande Cordée

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

**Nuit à Ax les Thermes en demi-pension.**

## J2 Le plateau de Sept Cases

Au départ du Col de Marmare, entre Vallées d'Ax et Plateau de Sault, nous monterons jusqu'au joli plateau de Sept Cases et au Col de la Gardie, chargés d'histoire forestière et offrant une vue imprenable sur la chaîne des Pyrénées ariégeoises. Cette randonnée sera une belle introduction à votre séjour.

*4 h 30 de marche, dénivelé + 380 m, - 380 m, 8 km*

**Nuit à l'hôtel la Grande Cordée en demi-pension.**

## J3 Hors-piste au Plateau de Beille

A proximité de la station de ski nordique de Beille, cette randonnée à la découverte de la forêt d'altitude vous permettra d'observer les traces des animaux peuplant ce milieu à part. Ce plateau posé à côté du Massif de l'Aston, dernière « frontière sauvage des Pyrénées » offre des panoramas et des ambiances forestières extraordinaires.

*4 h 30 de marche, dénivelé + 300 m, - 300 m, 8 km*

**Nuit à l'hôtel la Grande Cordée en demi-pension.**

## J4 Les crêtes de Pailhères

Au-dessus de la petite station d'Ascou-Pailhères, dominée par le pic de Tarbésou (2364m), cette randonnée sur crêtes offre un vaste panorama sur l'Aude, la montagne ariégeoise et jusqu'à la plaine toulousaine. Après le déjeuner, le plateau de Mounégou nous offrira un terrain de jeu propice à des glissades au milieu des pins à crochet.

*5 heures de marche, dénivelé + 420 m, - 420 m, 9 km*

**Nuit à l'hôtel la Grande Cordée en demi-pension.**

## J5 Grands panoramas à Camurac

A cheval entre Ariège et Aude, la crête de Camurac, large et facile, est une montagne propice à la pratique de la raquette. Ici aussi le regard se perd dans de longs panoramas vers les Corbières, les Pyrénées catalanes et la haute montagne ariégeoise

*5 heures de marche, dénivelé + 410 m, - 410 m, 8,5 km*

**Nuit à l'hôtel la Grande Cordée en demi-pension.**

## J6 Le cirque des Pedrons

Aux confins de l'Ariège et des Pyrénées catalanes, aux portes de l'Andorre, cette balade nous conduira au pied d'un superbe cirque glaciaire. A plus de 2000m d'altitude, sous le pic des Pédrons (2715m), un cadre de haute montagne nous accompagnera tout au long de cet itinéraire en pente douce.

*5 heures de marche, dénivelé + 450 m, - 450 m, 7 km*

**Nuit à l'hôtel la Grande Cordée en demi-pension.**

## J7 • Fin de séjour

Fin de séjours après le petit-déjeuner. Navette pour la gare SNCF pour les personnes venues par le train.

## ITINERAIRE

Nous pouvons parfois être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain ...), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort.

## La balnéothérapie

Nous vous proposons un pass tempo de 3h ou 5h heures d'accès au centre thermoludique d'Ax les Thermes à utiliser après les randonnées entre le lundi et le vendredi. Au programme : hammam, sauna, jacuzzis, piscine d'eau chaude thermale, buses hydromassantes, spa debout, jets de massage. Soins supplémentaires personnalisés (bain, massage, modelage etc...) possibles et à réserver obligatoirement à l'avance auprès des Thermes.

Plus d'infos sur le site [www.bains-couloubret.com](http://www.bains-couloubret.com)

Formule avec ou sans balnéo à choisir au moment de la réservation



# 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 sur 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.

## Enneigement

L'enneigement en moyenne montagne est parfois aléatoire. Vous êtes avant tout des randonneurs, en cas de manque de neige sur certaines parties de l'itinéraire, nous assurons tout de même le départ de nos séjours. Pensez à vous munir de chaussures de marche.

## Transport des bagages

Vous ne portez qu'un petit sac à dos avec vos affaires de la journée, le pique-nique et les vivres de course.

## 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 marche.

## Période de départ

Séjour du dimanche au samedi. Départ de janvier à mars.

## Encadrement

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.

## Confort

### ► Hébergement

En chambre de 2 avec salle de bains et WC.

Situé à 200m du centre-ville, le Gîte-Hôtel « 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. Dans l'esprit d'une maison d'hôtes plutôt que d'un hôtel classique, l'établissement de bon confort vous offre toute l'année un cadre de vie chaleureux : cheminée, bar, salons, salle de télévision, salle de réunion, ascenseur, parking privé, bibliothèque, jeux, local à ski, etc.

Chambre individuelle à la demande, avec supplément et en fonction des disponibilités. L'hébergement fournit draps, couvertures, et serviettes de bain. Les serviettes de bains sont changées le mercredi.

L'utilisation des serviettes de l'hôtel pour l'accès au centre de remise en forme est interdite.

## ► Classification hôtelière

En France, de plus en plus d'hôtels ou de chambres d'hôte refusent toute classification, même des établissements qui étaient encore classés voici un ou deux ans. Ces établissements ne perdent pas pour autant en qualité, loin de là. Parmi les chambres d'hôtes, beaucoup sont des chambres de charme. Si nous indiquons, par exemple, un niveau de confort " 3\* ou équivalent " : cela signifie que l'établissement n'est pas forcément classé, mais a un confort correspondant à celui d'un hôtel 3\*.

## ► Restauration

Petit déjeuner buffet. Déjeuners du midi pris sous forme de pique-nique, élaborés à partir de produits locaux (salade composée, charcuterie et fromage du pays). Dîners au restaurant, soit à la Grande Cordée soit en extérieur, incluant une entrée, un plat et un dessert. Vivres de course prévues (barres céréales, fruits secs...) durant la randonnée.

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

## Rendez-vous / Dispersion

### ► Rendez-vous

Le J1, au plus tard à 18 h à la Grande Cordée à Ax-les-Thermes. Possibilité d'arriver avant et de laisser vos bagages à l'hôtel. En principe les chambres sont disponibles en milieu d'après-midi. Briefing et présentation du séjour avec votre guide à 18h. Prise en charge possible à la gare SNCF de Ax-les-Thermes.

### ► Dispersion

Le J7 à la Grande Cordée, après le petit déjeuner, vers 9h ou à la gare SNCF de 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 pension complète du dîner du J1 au petit-déjeuner du J7
- Les taxes de séjour
- Les transferts locaux prévus au programme
- L'encadrement
- Le prêt du matériel (raquettes et bâtons)
- Les réveillons de Noël et du jour de l'An prévus, à l'hôtel ou à l'extérieur

### ► Les prix ne comprennent pas

- Les assurances
- Les boissons
- Les repas du midi du J1 et du J7
- Le pass tempo de 3h ou 5h d'accès à l'espace remise en forme
- Les soins balnéothérapie personnalisés
- 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.**

## Matériel fourni

Les raquettes à neiges et bâtons de marche.

## Accès

### ► 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.

Vérifier votre itinéraire sur le site [www.mappy.fr](http://www.mappy.fr)

### ► En train

Gare SNCF d'Ax-les-Thermes

SNCF • Tél : 3635 ou sur Internet <https://www.oui.sncf/> ou [www.dbfrance.fr](http://www.dbfrance.fr)

Pour rejoindre Ax-les-Thermes en train : lignes régulières directes toute l'année Paris – Latour- de- Carol (66) avec arrêt à Ax-les-Thermes (09).

### **IMPORTANT**

Pour les arrivées en train : un transfert de la gare à l'hébergement peut être organisé le premier jour et le dernier jour. Merci de confirmer dès que possible directement à l'hôtel : 05 61 65 77 00.

### ► **Garer sa voiture**

Parking à l'hôtel pour les personnes venant avec leur propre véhicule.

### **Covoiturage**

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.

### **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 vous êtes seuls juges de l'opportunité d'une baignade ; 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](#).

## Tourisme responsable

### ► 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](#).

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

### Les chaussures

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.

### Le pique-nique

- Une boîte hermétique en plastique (0,8 L) pour transporter les salades des pique-niques.
- Couverts (fourchette, couteau pliant)
- Gourde 1,5 L minimum ou camel bag bien plus pratique...

### Petit matériel

- 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.

## Vêtements

- Une veste coupe-vent imperméable (type goretex)
- Une veste polaire ou pull
- Gants et bonnet
- Un pantalon de marche adapté à la neige, 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

Prévoir un sac de 30 à 40 litres minimum avec ceinture ventrale.

Ce dernier devant contenir :

- Fond de sac (vêtement de neige, vêtement chaud, tee-shirt de rechange, lunettes de soleil, crème solaire, trousse à pharmacie, nécessaire de pique-nique, objets personnels, ...)
- Déjeuner pique-nique du jour (prévoir une boîte plastique et des couverts)
- Eau en suffisance (gourde minimum 1,5 litres)

# INFORMATIONS PRATIQUES

## Formalités

### ► Papiers

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

## Bibliographie

50 promenades en Haute-Ariège et Andorre, par Audoubert (1997)

Guide Rando : Haute-Ariège, par Veron (2000)

## Cartographie

IGN Top 25 2148ET Ax-Les-Thermes

## Littérature :

- 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
- Montallou, 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)

## A votre service

L'équipe est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, n'hésitez pas à nous contacter : nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.

