



# Lacs en remise en forme en Haute Ariège

## FRANCE - SUD OUEST



*Un séjour pour découvrir et prendre soin de soi, au cœur des Pyrénées Ariégeoises, dans la belle vallée d'Ax les Thermes.*

*Pendant la semaine, nous randonnons sur des sentiers isolés, dans des vallées peu fréquentées, avec une grande diversité de paysages, des estives, des forêts mixtes, des parcours sur des crêtes douces, des lacs et des étangs glaciaires ou des pelouses fleuries etc...*

*À Ax les thermes, un centre thermo-ludique nous permet de nous ressourcer dans les eaux chaudes naturelles, en fin d'après-midi.*

*La Haute Ariège reste sans doute un de secteurs les plus sauvages de toute la chaîne pyrénéenne!*

*Nous sommes séduits par ses montagnes, ses lacs et son patrimoine historique. Un séjour assurément Nature...*



7 jours / 6 nuits  
6 jours de randonnée



4 à 8 personnes



En étoile



★★



Hôtel



Code : 1489

### LES POINTS FORTS :

- L'hébergement hôtelier familial, au cœur de la petite ville d'Ax les Thermes
- Une des régions les plus sauvages des Pyrénées
- Un espace bien-être pour se détendre en fin de journée



## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### JOUR 1 : AX LES TERMES - COL DU CHIOULA - PLA DES SEPT CASES

Accueil en gare SNCF d'Ax les Thermes puis un bref passage à notre hébergement, pour déposer nos bagages. Ensuite, nous partons en direction, du col du Chioula pour une belle rando en boucle, sur les estives du Pla des Sept Cases qui offrent des jolis points de vue, sur les hauts sommets Ariégeois.

▲ 4 de marche, +/-400m de dénivelé

### JOUR 2 : MERENS-LES-VALS - ETANG DE COMTE

Après un bon petit déjeuner, nous partons en direction du village de Mérens-Les-Vals, berceau du cheval noir de Merens.

Une randonnée agréable, à l'ombre de la hêtraie, pour atteindre l'étang de Comte. Nous faisons notre pause Déjeuner sur les berges du lac, avant de redescendre en longeant l'autre rive du ruisseau.

▲ 5h de marche environ, +/-400m de dénivelé

### JOUR 3 : VALLEE ORLU

Formidable randonnée dans la réserve nationale d'Orlu.

Une escapade, dans une vallée riche en faune et flore, en un mot, une vallée extraordinaire dans laquelle nous avons peut-être la chance d'apercevoir, quelques hardes d'isards...

▲ 5h de marche environ, +/-400m de dénivelé

### JOUR 4 : COL DE PAILHERES - ETANGS DE RABASSOLES

Aujourd'hui, nous prenons de la hauteur au départ du col de Pailhères. Un sentier au milieu des myrtilliers et des rhododendrons nous amène jusqu'aux étangs de Rabassoles.

C'est dans ce lieu magique que naquit la légende de Jean de l'Ours...

▲ 5h30 de marche, +/-450m de dénivelé

### JOUR 5 : PIC DU RULHE (2783m) - ÉTANGS DE FONTARGENTE

C'est dans le massif de l'Aston que nous découvrons un autre visage de cette belle région. C'est en sillonnant dans ce paysage de haute montagne dominé par le Pic du Rulhe (2783m), que nous atteignons les étangs de Fontargente, frontaliers avec l'Andorre. Le retour se fait à travers les mouillères de l'Estagnol présentant un intérêt floristique et faunistique majeur.

▲ 5h30 de marche, +/-450m de dénivelé

### JOUR 6 : COL DE PRADEL - PIC DE SEREMBARRE

Une agréable randonnée au départ d'un col peu connu, le col de Pradel, à cheval entre l'Ariège et l'Aude... Nous cheminons sur un sarrat, (terme local qui désigne une crête arrondie) et des pentes herbeuses sur lesquelles, il n'est pas rare de pouvoir observer des marmottes, profitant pleinement de la chaleur du soleil.

▲ 4h30 de marche, +/-350m de dénivelé



### **IMPORTANT ITINÉRAIRE :**

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

### **NUITS SUPPLÉMENTAIRES :**

Si vous souhaitez arriver la veille de votre séjour ou tout simplement prolonger de quelques jours vos vacances, merci de nous contacter.

### **PERSONNALISER SON VOYAGE :**

#### **LE CENTRE THERMO-LUDIQUE, VOTRE ESPACE BIEN ÊTRE**

Le prix incluant la remise en forme permet de profiter de 3 entrées aux thermes d'Ax pendant une durée de 2 heures par entrée, et de 2 massages de 30 minutes pendant la semaine.

Ici, c'est l'eau thermale chaude, naturelle et aux vertus relaxantes, qui coule entre 33° et 38°C selon les différents bassins.

➤ Au rez-de-chaussée : derrière un rideau de pluie tropicale, illuminé par une verrière, s'ouvre un grand bassin central de 200 m<sup>2</sup> et quatre alcôves latérales, entourés de colonnades et agrémentés de jeux d'eau : geysers, douches manteaux, cols de cygne, buses d'hydromassage, bouillonnements.

Découvrez également une série de bains sur le modèle romain : le frigidarium, bain d'eau froide, le caldarium, bain d'eau chaude, et le vaporarium de vapeur naturelle d'eau thermale.

➤ A l'étage, les plus de 15 ans pourront découvrir le bain irlandais-romain et ses banquettes bouillonnantes... A ce même niveau, on accède également à différents espaces de détente :

➤ L'Espace Nordique : où la chaleur sèche du sauna et les douches glacées offrent un contraste saisissant.

➤ L'Espace Oriental : où l'on peut goûter aux rituels du hammam, dans une ambiance chaude et humide, si propice au calme ;

A l'extérieur, sur 2 niveaux, deux bassins :

Le Panoramique et l'Amphithéâtre équipés de divers jeux d'eau : contre-courant, geysers, jets massant, cols de cygne, bouillonnements. Le bassin l'Amphithéâtre est bordé de gradins qui font office de plages de repos. La terrasse supérieure est aménagée en solarium avec une vue imprenable sur la montagne environnante.



## **FICHE PRATIQUE**

### **NIVEAU PHYSIQUE :**

➤ **Marcheur Régulier**

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.  
4h30 à 5h30 de marche. Dénivelé de 350 à 500m par jour.

### **NIVEAU TECHNIQUE :**

Sentiers bien tracés et entretenus en montagne, aucune technique, ni difficulté sur le circuit.

### **ENCADREMENT :**

Par un accompagnateur en montagne connaissant bien le massif et son parcours.

### **HÉBERGEMENT :**

En hôtel familial 2\* tout confort, en pension complète.

### **RESTAURATION :**

Pension complète pendant toute la durée du séjour, petit déjeuner et dîner pris à l'hôtel.

### **TRANSPORT DES BAGAGES :**

Portage dans votre sac à dos de vos affaires personnelles pour la journée ainsi que de votre pique-nique

### **TRANSFERTS :**

Tous les jours pour se rendre sur les sites des randonnées, compter entre 15 et 30 minutes de transfert seulement, en minibus privatisé de 9 places (dont celle de votre chauffeur-guide).

### **GROUPE :**

De 4 à 8 participants.

### **RENDEZ-VOUS :**

Le jour 1 à 9h à la gare SNCF d'Ax les Thermes.

### **DISPERSION :**

Le dernier jour, après le petit déjeuner, vers 10h.



## MOYENS D'ACCÈS :



### EN VOITURE

Pour se rendre au départ des balades et des activités (5 à 25 km), des minibus sont prévus. Si cela n'est pas suffisant, nous demanderons aux participants venus en voiture d'utiliser leur véhicule (avec un défraiement).

➤ Depuis Toulouse

Autoroute A61 : direction Carcassonne-Montpellier-Foix ; bifurcation A66 (direction Andorre, Pamiers, Ax-les-Thermes). Puis voie rapide jusqu'à Tarascon s/Ariège, et N20 jusqu'à Ax-les-Thermes.

➤ Depuis Bordeaux : A62 jusqu'à Toulouse, puis A61 et A66.

➤ Depuis Paris (811 km), Limoges, Brive : Autoroute A20 jusqu'à Toulouse ; puis A61 et A66.

➤ Depuis Montpellier : A61 puis A66, prendre direction Andorre jusqu'à Ax-les-Thermes.



### EN TRAIN

➤ Pour rejoindre Ax-les-Thermes

Lignes régulières directes toute l'année Paris – Latour-de-Carol avec arrêt à Ax-les-Thermes.

Vous pouvez consulter les contacts suivants :

Pour la France : SNCF - Tél : 3635 ou sur Internet [www.sncf-connect.com](http://www.sncf-connect.com) ou [www.dbfrance.fr](http://www.dbfrance.fr)

## DATES ET PRIX

### INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Pour plus de détails concernant les Privilèges Chemins du Sud, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : [www.cheminsdusud.com/remises-privileges](http://www.cheminsdusud.com/remises-privileges)

#### Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -5%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

#### Remise FFRandonnée – remise -5%

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

#### Remise Salons – remise -5%

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

#### Remise Groupes constitués – remise -8% à -18%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.

### NOTRE PRIX COMPREND :

- L'hébergement dans un hôtel familial 2\* confortable, en pension complète du jour 1 à midi, au jour 7 le matin,
- Les transferts tous les jours avec notre minibus, pour se rendre sur les points de départ de nos randonnées,
- La taxe de séjour,
- L'encadrement par un guide diplômé d'Etat,
- 3 entrées au centre thermo-ludique (durée de 2h par entrée), et 2 massages de 30 minutes pendant la semaine : pour ceux qui réservent avec le prix AVEC remise en forme

### NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation et/ou assistance
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription éventuels
- Le supplément chambre individuelle
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"



### **FRAIS D'INSCRIPTION :**

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

### **EN OPTION :**

- Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : 155€
- L'option remise en forme (prix proposés incluant ou n'incluant pas l'accès à l'espace remise en forme)



## **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ**

### **BAGAGES :**

- ✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
  - ✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).
- Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter également le poids à 10-12kg, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitons également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.



## VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.





## **MATÉRIEL :**

### **POUR LE PIQUE-NIQUE**

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

### **AUTRES**

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (facultatif, selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie conseillée mais non obligatoire : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo, jumelles (facultatif)

## **PHARMACIE :**

Le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours (non destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas). Néanmoins, il n'est pas autorisé à administrer tout médicament à un participant sans prescription médicale ou accord médical des secours.

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à écharde (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.



## FORMALITÉS

### FORMALITÉS :

- Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance). Et pour les séjours en Europe, de votre carte européenne d'assurance maladie. Très pratique en cas de souci pour l'avance de frais pour les soins dans les pays européens, cette carte est à demander au moins 15 jours à l'avance à votre centre de sécurité sociale.
- Pour finaliser votre inscription à ce séjour, merci de nous communiquer la date de validité et le numéro du document d'identité que vous utiliserez pour ce séjour (carte d'identité ou passeport), et ce, pour chacun des participants. Ces informations nous sont indispensables dès votre réservation afin de réserver certaines prestations (selon les séjours : billet d'avion, ferry, visites de monuments prisés, etc...).
- Important : contrairement à la plupart des pays de l'Union Européenne, la prolongation de validité de la carte nationale d'identité française n'est pas officiellement acceptée par les autorités espagnoles. Vous devez obligatoirement avoir sur vous une carte nationale d'identité avec une date de validité postérieure à votre retour en France, sinon un passeport en cours de validité.

### SANTÉ :

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs. Cependant, nous recommandons d'être à jour de ses vaccinations.

### ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du séjour (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).
- Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du séjour.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des assurances envoyés sur demande.



## INFORMATIONS DESTINATION

### BIBLIOGRAPHIE :

#### ➤ Guides :

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

#### 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.
- Montailou, 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 2148ET Ax-Les-Thermes



## NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h  
En cas de problème de dernière minute, appelez :  
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



[infos@cheminsdusud.com](mailto:infos@cheminsdusud.com)



57 rue François Gernelle BP 155  
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



[www.cheminsdusud.com](http://www.cheminsdusud.com)

Dernière mise à jour : 25/01/2024