

Les flocons d'Andorre, raquette et bien-être



PRESENTATION

Raquettes accompagnées, en étoile, en Hôtel ****

Séjour 6 jours, 5 nuits, 5 jours en raquettes, avec option remise en forme

Situé à l'est des Pyrénées, les reliefs d'Andorre offrent un décor grandiose pour la randonnée en raquettes à neige.

Nature sauvage et traditions séculaires se côtoient dans les hautes montagnes de ce magnifique petit pays, où l'on parle aussi bien français qu'espagnol, malgré une tradition catalane omniprésente.

Ceux qui le souhaitent pourront se ressourcer en fin d'après-midi dans l'un des plus grands centre thermo-ludique d'Europe. Ce séjour allie donc les plaisirs de la raquette et de la balnéo.

Confortablement installés dans notre camp de base situé au cœur d'une belle vallée, nous pourrons à partir de là, en découvrir bien d'autres, le sac à dos toujours léger.

PROGRAMME

Jour 1 : LE CIRQUE DES PESSONS

Accueil en gare d'Ax les Thermes, pour 10h. Transfert en Andorre. Soyez en tenue pour cette première randonnée.

Superbe randonnée en raquette, dans le cirque granitique des Pessons, avec ses innombrables lacs gelés. Nous déambulerons dans ce paysage saupoudré de blanc, avec quelques forêts éparses de pins.

Option remise en forme à l'hôtel de 17h30 à 19h30

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelée positive d'environ 450 m pour 4h de randonnée

Jour 2 : LA RÉSERVE NATURELLE DE SORTENY

Aujourd'hui encore, une superbe randonnée, dans un autre massif magnifique, dans la Réserve naturelle de Sorteny. Venez parcourir ces vallons sauvages et enneigés, traverser des torrents gelés, découvrir les mille et un secrets de cette nature sous l'œil avertit de votre accompagnateur.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelée positive d'environ 480 m pour 5h de randonnée

Jour 3 : LE VAL D'INCLES

Nous serons aujourd'hui dans une belle et large vallée, celle du Vall d'Inclès.

Une escapade tout d'abord parmi les petits hameaux de ce vallon, puis changement de décor, en montant vers la vallée de Siscaro, avec ses hauts plateaux et ses sommets déchirés.

Option remise en forme à l'hôtel de 17h30 à 19h30

Option remise en forme à Caldea de 17h30 à 19h30

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelée positive d'environ 520 m pour 5h de randonnée

Jour 4 : LA VALLÉE DE RIALB

Découverte d'une belle vallée celle de Rialb, avec son immense forêt de pins et de sapins, ses nombreux ruisseaux.

Nous nous baladerons dans ces paysages sauvages vers la cabane de Rialb, en longeant son torrent parfois gelé.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelée positive d'environ 480 m pour 5h de randonnée

Jour 5 : LE COL D'ORDINO

Belle randonnée, au départ du petit col d'Ordino afin de faire cette dernière randonnée en raquette vers le sommet arrondi de Bony de les Neres. Nous ferons une belle boucle en passant peut-être par la crête afin d'avoir un point de vue superbe sur toute la vallée.

Option remise en forme à l'hôtel de 17h30 à 19h30

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelée positive d'environ 350 m pour 4h30 de randonnée

Jour 6 : FIN

Transfert sur la gare SNCF d'Ax les Thermes après le petit déjeuner, vers 11h.

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Indépendamment de sa volonté, votre guide peut être amené à modifier quelque peu les itinéraires

indiqués en fonction des conditions d'enneigement, de la météo, du niveau et de la forme des participants.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le dimanche en gare d'Ax les Thermes à 10h00.

Arrivée en train

Se renseigner avec les horaires auprès de la SNCF, www.sncf-connect.com.

Arrivée en voiture

Depuis Toulouse : suivre la direction Foix, par la RN 20 puis Tarascon sur Ariège et Ax les Thermes. (Entre le 1er novembre et le 31 mars, il est obligatoire d'équiper son véhicule en pneus hiver ou de détenir des chaînes ou chaussettes à neige)

DISPERSION

Le vendredi suivant en gare d'Ax les Thermes, aux alentours de 11h00.

FORMALITES

Pensez à prendre votre carte d'identité ou votre passeport en cours de validité.

Formalité santé

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

NIVEAU

2 CHAUSSURES

Pour marcheurs moyens pratiquant déjà la randonnée en raquettes avec des dénivelés positifs de 350 à 520 mètres.

Étapes de 5h00 en moyenne sur terrain facile en montagne, sans aucune technique, ni de difficulté particulière sur le circuit.

Les conditions de neige évoluent en permanence : dure ou molle, profonde ou stable, elle rend la progression différente d'une semaine à l'autre. Ce paramètre imprévisible fait partie prenante de votre séjour et peut modifier votre aisance.

HEBERGEMENT

En hôtel 4 étoiles très confortable, en formule double ou twin avec salle de bain, WC, TV et climatisation dans la chambre.

Cet hôtel vous propose un espace SPA (bassin d'eau chaude, hammam, sauna etc...) et des massages à réserver et à payer directement sur place. (Tarif SPA : 21 € par personne pour 90 mn).

RESTAURATION

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

- Le petit déjeuner est proposé sous forme d'un buffet continental (boissons chaudes et froides, pains, viennoiseries, céréales, yaourts, charcuteries, fromage et fruits...)
- Les pique-niques sont préparés par votre accompagnateur sous forme de salades composées à base de produits locaux. Équilibrées et variées, elles sont complétées par du fromage, un fruit et une gourmandise chocolatée. *(Le pique-nique n'est pas compris pour les personnes ne désirant pas participer à une journée de randonnée)*
- Le repas du soir est composé d'un choix d'entrées, de plats et de desserts.

Pour ce forfait, les boissons restent à votre charge.

HEBERGEMENT AVANT OU APRES LA RANDONNEE

Si vous souhaitez arriver la veille de votre séjour où tout simplement prolonger de quelques jours vos vacances, vous avez la possibilité d'être hébergés :

À Ax les Thermes :

Hôtel **« Le P'tit Montagnard » 6 place Roussel ? : 05.61.64.22.01

Hôtel « Le Terminus » 31 avenue Théophile Delcassé ? : 05 61 64 20 55

TRANSFERTS INTERNES

En minibus pour le transfert France - Andorre.

Court transfert tous les jours afin de se rendre sur les sites de randonnées.

PORTAGE DES BAGAGES

Portage de vos affaires personnelles de la journée.

Le matin, nous prendrons le repas froid du midi avant de quitter l'hôtel.

GROUPE

Groupe constitué de 4 personnes minimum à 8 personnes maximum.

ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne diplômé connaissant bien le pays, le massif et les parcours. Professionnel enthousiaste, il sera à même de vous faire partager ses connaissances et son engouement pour le milieu naturel et ceci en toute sécurité. Sa passion du métier l'engage à s'adapter aux conditions météorologiques, aux contraintes du terrain et autres aléas, à gérer le rythme et la condition physique de chacun, tout en restant disponible

MATERIEL FOURNI

- 1 paire de raquette à neige de marque TSL
- 1 paire de bâton par personne
- Le kit de sécurité (DVA, pelle, sonde)

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

La météo peut vite changer en montagne. Un équipement adéquat vous permettra de passer ce séjour dans les meilleures conditions.

Pour l'hôtel

- Un sac ou une valise pour vos affaires des 6 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Une paire de chaussures légères type chaussons pour le soir
- Un maillot de bain pour le SPA
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Équipement vestimentaire pour la randonnée

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

1. Couche respirante
2. Couche isolante
3. Couche protectrice

Pour appliquer cette méthode, il vous faut

- Tee-shirts manches longues thermiques et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)
- Un pantalon de randonnée type Softshell, chaud, respirant et déperlant avec si possible guêtres pare-neige intégrées
- Un sur-pantalon imperméable, léger et compressible (type Gore -Tex)
- Paires de chaussettes montantes et chaudes (Merinos)
- Bonnet
- Gants chauds et étanches, sous-gants en soie (2 paires si possible)

Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- Une housse de protection du sac à dos (souvent intégrée dans celui-ci)
- Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville (Pas de bottes ou d'après ski)
- Une paire de guêtres (si non intégrée dans le pantalon)
- Une pochette étanche pour vos papiers, téléphone etc...
- Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos
- Protection solaire (crème et stick à lèvres)
- Lunettes de soleil catégorie 3 ou 4
- Une boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- Couverts, couteau et gobelet
- Une gourde
- Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- Papier toilette

- Briquet
- Couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange.

Une petite pharmacie personnelle (votre guide a une pharmacie pour le groupe)

- Pansements adhésifs de différentes tailles
- Pansement « seconde peau » pour les ampoules
- Un désinfectant et un antiseptique
- Des compresses stériles
- Bande adhésive élastique et un ciseau
- Pastilles pour la toux
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Paracétamol
- Vos médicaments si traitement

SAVOIR VIVRE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :

Quelques règles de bonne conduite à connaître :

- Ne laisser aucun déchet errer dans la montagne, emportez toujours vos poubelles jusqu'à l'hôtel.

OPTION REMISE EN FORME

Descriptif

OPTION REMISE EN FORME :

L'option remise en forme comprend :

- 2 entrées de 1h30 (Jour 1 et Jour 5) au SPA de l'hôtel + 2 massages (30 minutes chacun)
- et 1 entrée de 2h00 (Jour 3) au Centre thermo ludique de Caldéa.

DÉTAILS DE LA REMISE EN FORME A L'HÔTEL :

Le SPA de notre hôtel se compose d'un bassin avec sièges à eau, cols de cygne et lits à bulles qui permettent des massages sur différentes parties du corps, idéal pour se détendre.

Vous trouverez également :

- Un bain turc (hammam) qui purifie les pores de la peau et améliore la capacité respiratoire
- Des averses de sensations, à différentes pressions et températures
- Un sauna finlandais
- La cabine murale dans laquelle une atmosphère de sel, d'origine minérale est utilisée et qui contribue à améliorer la santé respiratoire, favorise le grain de peau et stimule l'esprit
- Un bac d'eau froide pour s'immerger jusqu'à la taille et provoquer un contraste thermique stimulant tout le système circulatoire.

Massages : 1 massage du dos (30 minutes) et 1 massage des jambes (30 minutes).

DÉTAILS DE LA REMISE EN FORME A CALDÉA :

Ce centre est composé :

- d'un espace Fitness avec saunas, hammams, brumisation, espace d'aqua massage, d'un passage Sirocco (air chaud relaxant)
- d'un espace « Bains » : avec de grandes lagunes extérieures avec jacuzzi, des lits à bulles, une rivière à courant, une grande lagune intérieure, avec une eau thermale à 32°C, toujours des jacuzzis, des sites pour la brumisation faciale, des vasques d'hydro massage et des bains indo romains (des vasques avec de l'eau chaude à 36° et froide à 14°).

Note : L'option remise en forme est prévue les jours 1, 3 et 5, de 17h30 à 19h30. Cependant, selon la demande et la disponibilité au SPA de l'hôtel, les jours et horaires sont susceptibles d'être modifiés. Les séances seront dans tous les cas en fin de journée, entre la fin de la randonnée et le début du dîner.

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Du Dimanche au Vendredi

01/12 au 06/12/2024

08/12 au 13/12/2024

05/01 au 10/01/2025

12/01 au 17/01/2025

19/01 au 24/01/2025

26/01 au 31/01/2025 *

02/02 au 07/02/2025 *

09/02 au 14/02/2025 *

16/02 au 21/02/2025 *

23/02 au 28/02/2025 *

02/03 au 07/03/2025

09/03 au 14/03/2025

16/03 au 21/03/2025

TARIFS :

835 € (Basse Saison) et **895 € *** (Haute Saison)

Forfait Spa : **+170 €**

Supplément chambre individuelle : **+ 200 €**

Supplément chambre individuelle : **+ 240 € ***

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (BS) : **65 €** par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (HS) : **75 € *** par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (BS) : **95 €** par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (HS) : **110 € *** par personne

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne,
- Le prêt de matériel : raquettes TSL, bâtons, kit sécurité,

- L'hébergement en pension complète du midi du jour 1 au jour 6 le matin,
- Les transferts A/R de la gare d'Ax les Thermes avec notre minibus de 8 personnes,
- La taxe de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Toutes les boissons, même l'eau par exemple à table le soir,
- Les assurances,
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend".

POURBOIRES :

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage.

Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

INFORMATION SUR LE PAYS

Capitale : Andorre la Vieille

Superficie : 468km²

Population : 76 500 hab.

Langue officielle : Catalan

Monnaie : Euro

Forme de l'état : Co-monarchie parlementaire / régime parlementaire

Coprince épiscopal : L'évêque de la Seu d'Urgell (Espagne)

Coprince français : Le Président de la République Française

Création : 780

Premier paréage : 8 septembre 1278

Constitution du pays : 14 mars 1993

Enclavée entre la France et l'Espagne, la petite principauté d'Andorre offre un paysage de vallées étroites et de hautes montagnes au climat rude. Sa localisation à l'Est des Pyrénées en fait un des pays les plus élevés d'Europe avec une hauteur moyenne à 1800m.

Une route traverse le pays à peu près en diagonale, du nord-est au sud-ouest et c'est aussi près de cet axe principal que la plupart de la population a choisi de s'installer. Beaucoup des habitations qui longent cet axe forment des hameaux ou des villages, les églises sont de pur style Roman et les maisons sont construites dans le style architectural local; D'autres, situées plus loin de la route principale sont encore plus authentiques et donne un paysage singulier.

Andorre est un des plus vieux pays d'Europe, il doit sa naissance à Charlemagne qui à l'origine voulait l'utiliser en tant qu'état-tampon pour faire barrage aux musulmans de la péninsule Ibérique. En raison des Paréages de 1278 et 1288, le contrôle du pays fut partagé entre l'archevêque espagnol d'Urgell et un haut responsable désigné par le roi de France (à l'origine le Comte de Foix).

Par conséquent, le pays était une co-principauté dirigée par un représentant de l'état et un représentant de l'église partageant en même temps le pouvoir. L'habilité des deux parties à faire des concessions a permis à ce concept unique de rester inchangé jusqu'à la fin du 20ème siècle. Bien que les habitants n'aient pas été consultés, ils étaient prêts à accepter un accord qui leur garantissait sécurité et intégrité nationale. Depuis, Andorre a conservé son indépendance, la Constitution actuelle, qui a vu le jour en 1993, lui confère le statut de principauté.

Aujourd'hui, le tourisme est le pivot de l'économie bien devant l'élevage et la culture du tabac, il compte pour 80% du PNB de la principauté.

Les touristes visitant Andorre chaque année sont estimés à 10 millions, ils sont attirés par les sports d'hiver, le climat agréable estival ainsi que ses produits détaxés. Le secteur des banques bénéficie aussi du statut de paradis fiscal.

CLIMAT

L'Andorre bénéficie d'un climat méditerranéen influencé par la haute montagne ; Des hivers aux froids secs et très enneigés et des étés tempérés avec peu de jours de pluie si ce n'est des précipitations associées à de violents orages.