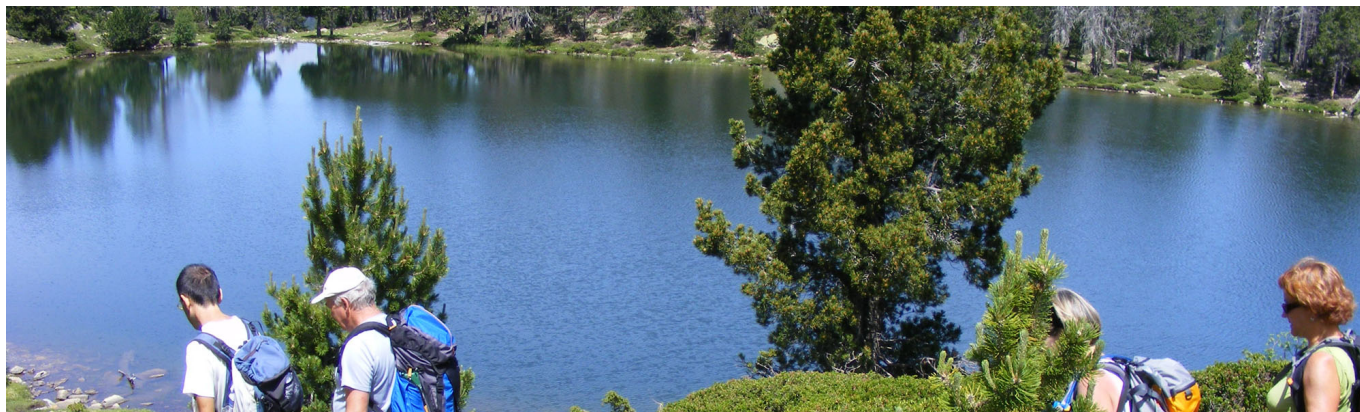


Rando et balnéo, Lacs et jardins fleuris d'Andorre



PRESENTATION

Randonnée accompagnée, en étoile, en hôtel ****

Séjour 7 jours, 6 nuits, 6 jours de marche, avec option remise en forme

Situé à l'est des Pyrénées, le petit état d'Andorre offre un décor grandiose pour la randonnée à pied. On y parle aussi bien français qu'espagnol malgré une tradition catalane omniprésente.

Magnifique petit pays coincé entre de hautes montagnes où se côtoient nature sauvage et traditions séculaires, on y trouve également un des plus grands centre thermo ludique d'Europe permettant pour ceux qui le souhaitent de se ressourcer en fin d'après-midi.

Voici donc un séjour qui allie le plaisir de la randonnée et celui de la remise en forme.

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

PROGRAMME

Jour 1 : CIRQUE DES PESSONS

RDV en gare d'Ax les Thermes pour **9h00** puis transfert vers l'**Andorre** pour la première randonnée. Etre déjà en tenue pour cette première journée.

Une belle boucle dans le cirque granitique des **Pessons**. Une déambulation entre lacs aux eaux bleutées et tapis de fleurs sauvages.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelé positif d'environ 450 m pour environ 4h de marche

Jour 2 : VALLÉE DU RIALB

Nous irons pour ce deuxième jour, dans la vallée transfrontalière de la **Rabassa**. Ses cabanes en pierre racontent ici, l'histoire d'un pastoralisme encore bien présent...
Descente ensuite depuis la **Porteille du Rialb** (2509 m) pour la pause pique-nique.

Séance de Remise en Forme à l'hôtel de 17h30 à 19h30

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelé positif d'environ 650 m pour environ 5h30 de randonnée

Jour 3 : LACS DE SISCARO

Aujourd'hui, nous irons dans la vallée suspendue de **Siscaro**.
Au bout du **Val d'Inclès**, nous monterons le long de murs en pierre sèche en direction d'un petit refuge pour rejoindre les étangs de Siscaro. Le retour par un sentier en balcon nous offrira un joli point de vue sur les « **bordas** » traditionnelles d'Inclès.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelé positif d'environ 550 m pour environ 5h30 de randonnée.

Jour 4 : LAC d'ESTANYO

Nous partirons pour cette dernière journée à la découverte d'une belle vallée, celle de **Sorteny**, classée Parc Naturel.

Nous ferons ensuite la montée vers le lac d'**Estanyo**, coincé au pied d'une barrière minérale qui culmine à 2900m.

Séance de Remise en Forme à Caldéa entre 17h30 et 19h30

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelé positif d'environ 580 m pour 5h30 de randonnée

Jour 5 : LACS DE RANSOL

Dominée par un des grands sommets du pays, le **pic de Serrera**, la vallée de **Ransol** a tout pour vous séduire...

Elle abrite de nombreux ruisseaux, quelques lacs glaciaires et des anciennes mines de fer.

Une randonnée incontournable...

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelé positif d'environ 650 m pour environ 5h30 de marche

Jour 6 : LACS DE TRISTAINA

Transfert dans le cirque glaciaire de **Tristaina** situé à 2500 m d'altitude.

Nous ferons une boucle autour de ces lacs colorés dans un décor de haute montagne. Et si la chance est au rendez-vous, nous pourrons observer cet animal emblématique... la marmotte.

Séance de Remise en Forme à l'hôtel de 17h30 à 19h30

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelé positif d'environ 500 m pour 4h30 de marche

Jour 7 : FIN DU SÉJOUR

Transfert sur la gare SNCF de Ax les Thermes après le petit déjeuner. Arrivée aux alentours de 11h00.

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Indépendamment de sa volonté, votre guide peut être amené à modifier quelque peu les journées indiquées au programme en fonction des conditions météorologiques, du niveau et de la forme des participants.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Rdv est fixé à 9h00 en gare SNCF d'Ax les Thermes.

Arrivée en train

Depuis Paris / Toulouse Matabiau / Gare d'Ax les Thermes, plus d'infos sur <https://www.sncf-connect.com/>

Arrivée en voiture

Depuis Toulouse, direction Foix/Andorre par l'A66 puis la N20, gare d'Ax les Thermes Avenue Delcassé 09110.

Covoiturage

Dans une démarche de protection environnementale, pensez à co-voyager avec des sites comme www.blablacar.fr ou www.roulezmalin.com

DISPERSION

Le jour 7, le samedi après le petit déjeuner avec une arrivée prévue sur la Gare d'Ax les Thermes aux alentours de 11h00.

NIVEAU

2 CHAUSSURES

Pour marcheurs pratiquant déjà la randonnée avec des dénivelés positifs de 450 à 650 mètres. Étapes de 4h30 à 5h30 de marche en moyenne, sur terrain facile de montagne mais sans aucune technique particulière, ni de difficulté sur le circuit.

| Niveau | Dénivelé | Temps de marche |
|--------|---------------|-----------------|
| 1 | Jusqu'à 400 m | 4 à 5h |

| | | |
|---|--------------|---------|
| 2 | 300 à 600 m | 3 à 5h |
| 3 | 600 à 800 m | 5 à 6h |
| 4 | 700 à 1200 m | 5 à 7h |
| 5 | 1000 m et + | 7h et + |

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...) ainsi que des massages. Nous proposons une option remise en forme sur ce séjour, mais il est également possible de réserver et de régler directement sur place des prestations à l'hôtel.

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.

RESTAURATION

En pension complète :

- 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. Equilibrées 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'entrés, de plats et de desserts.

Pour ce forfait, toutes les boissons (même l'eau en bouteille pour le repas du soir) restent à votre charge.

HEBERGEMENT AVANT OU APRES LA RANDONNEE

À Ax les Thermes :

- Hôtel ** Le P'tit Montagnard 6 place Roussel : 05.61.64.22.01.

TRANSFERTS INTERNES

En minibus pour le transfert France - Andorre.

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

PORTAGE DES BAGAGES

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

GROUPE

Groupe 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.

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 7 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Un maillot de bain
- Une paire de chaussures légères pour le soir
- 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 ou courtes et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- Gilet sans manche coupe-vent
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-Tex reste le matériau de référence)
- Un pantalon de randonnée léger et stretch ou un pantalon transformable
- Un short
- Paires de chaussettes semi montantes ou basses
- Casquette
- Bonnet
- Gants légers ou sous-gants en soie.

Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- 1 paire de bâtons de marche
- 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
- 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 2, 3 ou 4
- Une boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- Une gourde
- Couverts, couteau et gobelet
- Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- Papier toilette avec une petite poche (pour ne pas le laisser dans la nature)
- Un briquet
- Couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange.

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

- Vos médicaments si traitement
- Aspirine / Paracétamol
- Un antiseptique
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Pansements et double peau type Compeed

SAVOIR VIVRE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :

Quelques règles de bonne conduite à connaître :

- Ne laisser aucun déchet errer dans la montagne, remportez toujours vos poubelles jusqu'à votre hébergement.
- Respecter les fleurs sauvages, ne pas les cueillir. Préférer les photographier ou les dessiner.

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Du dimanche au samedi

01/06 au 07/06/2025

08/06 au 14/06/2025

15/06 au 21/06/2025

22/06 au 28/06/2025

29/06 au 05/07/2025 *

06/07 au 12/07/2025 *

13/07 au 19/07/2025 *

20/07 au 26/07/2025 *

27/07 au 02/08/2025 *

03/08 au 09/08/2025 *

10/08 au 16/08/2025 *

17/08 au 23/08/2025 *

24/08 au 30/08/2025 *

31/08 au 06/09/2025

07/09 au 13/09/2025

14/09 au 20/09/2025

21/09 au 27/09/2025

TARIFS

895 € (Basse Saison) **955 € *** (Haute Saison)

Option Spa : + **170 €**

Supplément chambre individuelle : + **200 €**

Supplément chambre individuelle : + **250 € ***

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

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (HS) : **90 € *** par personne

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

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (HS) : **105 € *** par personne

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne,
- La pension complète du midi du jour 1 au jour 7 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

- Les boissons, même l'eau en bouteille pour le repas du soir, le vin etc...
- Les dépenses personnelles,
- L'entrée au SPA (en option)
- 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.

EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

TERRITOIRE ET CULTURE

Capitale : Andorre la Vieille

Superficie : 468 km²

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.

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.

OPTION REMISE EN FORME

Descriptif

OPTION REMISE EN FORME :

L'option remise en forme comprend :

- **2 entrées de 1h30** (Jour 2 et Jour 6) au SPA de l'hôtel + **2 massages** (30 minutes chacun)
- et **1 entrée de 2h00** (Jour 4) au Centre thermo ludique de Caldéa.

Le centre thermoludique de Caldéa étant fermé pour travaux jusqu'au 02/08 inclus, la séance de remise en forme à Caldéa du Jour 4 initialement prévue n'est pas possible jusqu'à cette date. Nous proposons à la place une entrée au SPA de l'hôtel, ce qui entraîne une réduction de 15 € sur le tarif avec remise en forme.

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 2, 4 et 6, 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.