

Fiche technique | Randonnée guidée | Niveau 3/5  | 5 jours de marche

# Rando Raquettes et Plaisirs de l'Hiver

## Votre circuit en bref

- Séjour en étoile
- 5 jours de raquettes
- **Accès facilité en gare d'Ax les Thermes**
- Gîte montagnard familial, dédié aux randonneurs et privatisé pour le groupe, tout confort en chambres de deux. Marie et Damien vous accueillent !
- Randonnée guidée avec Damien, accompagnateur montagne spécialiste de la région et votre hôte au gîte Le Bivouac.

## Les points forts du séjour

- Découverte de la Haute-Ariège, sauvage et préservée
- Séjour authentique et écoresponsable
- Accès aux Bains du Couloubret, espace thermoludique
- Quelques surprises gastronomiques en cours de randonnées !



Faites l'expérience de la randonnée en hiver dans nos belles Pyrénées ! Traversez raquettes aux pieds les forêts enneigées, les vallons et les crêtes immaculées... Savourez ces instants où les bruits s'estompent dans l'immensité des paysages de neige. De retour au gîte, c'est le confort d'espaces cosy qui vous accueille pour partager parties de cartes et autres moments de détente ; sans oublier la convivialité de notre table autour de bons p'tits plats d'hiver ! Profitez de ces instants magiques au coin du feu et ressourcez-vous lors d'une séance de la balnéothérapie.

## SÉJOUR RANDO RAQUETTES ET PLAISIRS DE L'HIVER



## • PROGRAMME

### Jour 1 : Début de séjour en Ariège



Arrivée au gîte à partir de 17h (si vous venez en train, nous venons vous chercher à la gare). Accueil, installation dans les chambres, collation et détente au coin du feu !

18h30 : apéritif convivial de bienvenue et briefing programme rando et matériel.

Repas et balade digestive « emmitouflée » sous les étoiles pour ceux qui souhaiteraient

### Jour 2 : Mise en jambes !



Cette première randonnée constituera une petite mise en jambe pour nous tous. Nous suivrons des chemins et pistes forestières à flancs de montagne avant d'atteindre un lac au fond d'une petite vallée. Gelé à ses heures et bordé d'une forêt de sapins, il pourra parfois, donner à notre petite escapade un air de grand nord ! Notre itinéraire s'élèvera ensuite légèrement à travers la forêt pour redescendre presque aussitôt vers un joli petit hameau de granges restaurées où nous pourrons nous arrêter. Il sera alors bientôt temps de nous remettre en route pour nous diriger tranquillement vers Ax-les-Thermes par un chemin qui surplombe la rivière. Une fois dans la ville thermale, vous

pourrez profiter des bassins et fontaines d'eau chaude qui offriront à vos pieds un réconfort bien mérité !

- **Durée : environ 4h30, dénivelé positif +130m, dénivelé négatif -400m, transfert : 20min**

**Randonnée de repli** en fonction des conditions de neige : Rando raquettes en marge du domaine skiable d'Ax 3 Domaines (forfait piéton nécessaire : 11€/pers payable aux caisses forfait de la station).

### Jour 3 : Etendues nordiques !

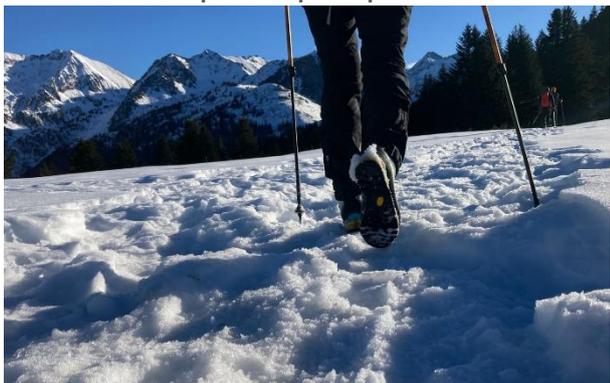


Ambiance montagne garantie avec cette randonnée qui nous fera culminer à un peu plus de 2000 mètres d'altitude. Pas de panique tout de même, nous partirons de déjà bien haut ! Nous n'aurons en fait que peu de montée avant d'arriver sur un plateau digne des plus beaux paysages nordiques. Le vent et la neige y ont sculpté la végétation qui poussent encore un peu ici. La nature s'est adaptée. Les pins qui ont opté pour des formes naines et presque tortueuses sont là, éparses, dans ces champs de neige presque vierge qui côtoient le ciel bleu. Nous parcourons ces vastes étendus et découvrirons au fil de notre itinéraire des points de vue variés sur les montagnes de la Haute-Ariège et des départements voisins. Après un pique-

nique à l'abri d'un rocher ou de la cabane qui se trouve au niveau d'un large col, nous reprendrons notre aventure, en rentrant par les crêtes (selon conditions météo et neige).

- **Distance : 10km, durée : environ 6h, dénivelé positif +500m, dénivelé négatif -500m, transfert : 35min**

#### Jour 4 : Grands espaces et petits plaisirs de l'hiver !



Cette journée sera dédiée au plaisir et au bien-être ! En matinée, nous marcherons à travers une forêt de hêtres pour finalement rejoindre un paysage plus ouvert que nous parcourons en direction du refuge d'Alvaro, le gardien. Si la météo le permet, nous serons servis, en terrasse, face aux montagnes et c'est seulement après une bonne tarte aux myrtilles que nous rechausserons nos raquettes afin d'aller explorer d'autres espaces sauvages nous offrant ainsi quelques nouveaux points de vue sur les sommets environnants. Nous retrouverons ensuite l'ambiance forestière d'une piste qui nous ramènera à notre point de départ. Enfin, nous rejoindrons Ax-les-Thermes en minibus

pour goûter aux plaisirs de l'eau thermale sous toutes ses formes : sauna, hammam, bains irlando-romains ...et autres activités aux « Bains du Couloubret ».

- **Distance : 10km, durée : environ 5h30, dénivelé positif +480m, dénivelé négatif -480m, transfert : 35min**

#### Jour 5 : A la croisée des chemins



Pour cette randonnée, nous partirons depuis un haut col routier qui fut longtemps un lieu d'échange entre l'Espagne et la France ... Nous cheminerons dans un décor d'abord légèrement boisé puis dans une large combe qui nous offrira à la redescente une très belle vue sur les sommets de l'Andorre. Ce décor de haute montagne ne manquera pas de vous dépayser et de combler votre envie de liberté et de grands espaces !

- **Distance : 9km, durée : environ 6h, dénivelé positif +670m, dénivelé négatif -670m, transfert : 50min**

**Randonnée de repli** en fonction des conditions de neige et de la météo : Rando raquettes en marge du domaine skiable de Porte Pymorens (pas de forfait piéton nécessaire).

#### Jour 6 : Forêt de hêtre et étendues sauvages



Afin de finir en douceur votre séjour, nous vous proposons une petite randonnée sur les hauteurs d'un hameau reculé, aux confins d'une vallée presque oubliée des hommes où la faune sauvage se réfugie en hiver, à la recherche d'une maigre nourriture laissée par la nature endormie. Une fois au-dessus de la forêt, nous nous retrouverons au milieu d'un paysage ouvert sur les chaînes de montagnes de la Haute-Ariège. Nous contemplerons ces cimes enneigées avant de rejoindre une charmante cabane de berger pour manger confortablement assis auprès de la cheminée. Nous ne tarderons pas ensuite à prendre le chemin du retour sur des versants dégagés, nous offrant encore tout au long de la

descente de belles étendues de neige à savourer. De retour au gîte, l'heure sera aux bagages et aux au revoir autour d'une dernière petite collation tous ensemble avant de partir chacun vers d'autres horizons !

- **Distance : 9km, durée : environ 5h, dénivelé positif +450m, dénivelé négatif -450m, transfert : 25min**

*Le programme est donné à titre indicatif. Des impondérables et des situations indépendantes de notre volonté peuvent nous amener à modifier le déroulement du séjour : météo, enneigement, sécurité, niveau des participants... Nous pouvons donc être amenés à modifier l'itinéraire ou le lieu de la randonnée en fonction de ces éléments, voir à annuler une sortie si les conditions sont vraiment trop mauvaises (une activité de remplacement sera alors proposée).*

*Une remontée mécanique non incluse (11€) pourra éventuellement être nécessaire (Jour 2) si les conditions d'enneigement requièrent une adaptation de programme.*

## •RENDEZ-VOUS ET FIN DE SEJOUR

### Rendez-vous :

Rendez-vous le jour 1 à partir de 17h au gîte à Orgeix (09). Si vous venez en train, nous venons vous chercher à la gare d'Ax-les-Thermes.

### Fin de séjour :

Le jour 6 après votre randonnée. Transfert à la gare d'Ax-les-Thermes pour ceux arrivés en train.

## •DATES ET PRIX

### Nombre de participants

Groupe de 4 jusqu'à 8 personnes (privatisation gratuite à partir de 5 personnes).

### Départs :

Du dimanche 09/02/2025 au vendredi 14/02/2025

Du dimanche 16/02/2025 au vendredi 21/02/2025

Du dimanche 23/02/2025 au vendredi 28/02/2025

Du dimanche 16/03/2025 au vendredi 21/03/2025

**prix par personne 740€**

**prix par personne 740€**

**prix par personne 740€**

**prix par personne 740€**

### Suppléments :

- Supplément chambre individuelle : 230€/ pers

### Le prix comprend :

- L'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au pique-nique du jour 6
- Les transferts vers les départs de randonnées
- Le matériel fourni : raquettes, bâtons de marche et DVA
- L'encadrement par un BE AMM spécialiste de la région
- Les transferts depuis et vers la gare si vous êtes venus en train

### Le prix ne comprend pas :

- Les assurances
- Les dépenses personnelles
- Les transferts non compris dans le programme
- Les boissons
- 15€ de frais de dossier
- Le forfait piéton le jour 2 en cas de rando de repli : 11€/pers payable aux caisses forfait de la station

## •INFOS TECHNIQUES

### Nature du terrain

Randonnées en montagne enneigée, sur des reliefs adaptés à la pratique des raquettes à neige.

### Niveau 3

Ces séjours sont élaborés pour ceux qui recherchent des vacances actives. Un niveau raisonnable de condition physique est nécessaire. Compter de 5h à 6h de marche par jour avec un dénivelé positif de 400 à 650 mètres (par conditions d'enneigement variable, potentiellement élevées avec neige poudreuse à lourde).

*\*Attention les temps de marche sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause.*

### Encadrement

Vous serez encadrés par Damien titulaire du D.E. d'Accompagnateur en Moyenne Montagne, heureux de vous faire découvrir les montagnes de Haute-Ariège. Un territoire qu'il connaît parfaitement, et dont il a hâte de vous dévoiler les splendeurs.

### Portage

Uniquement les affaires personnelles de la journée et de votre pique-nique.

## •HEBERGEMENT

### Hébergement

5 nuits en gîte d'étape en chambre partagée double (2 lit séparés), un lieu où il fait bon vivre, manger, dormir, rire, partager, se poser et se ressourcer.



Amoureux de la montagne, nous vous accueillons dans notre gîte d'étape confortable, typique et chaleureux. Afin de faire découvrir la richesse et la beauté de nos montagnes, nous vous proposons des séjours « tout compris » éco-responsables, avec activité de randonnée guidée. Forts de nos expériences passées, c'est en 2020 que nous initions le projet de gîte d'étape et de séjour au sein d'une petite remise de village que nous avons retapée avec goût. Damien est établi depuis 15 ans dans ce joli coin de Haute-Ariège. Il est diplômé DE AMM Accompagnateur en Montagne et, aux intersaisons, il réalise des opérations d'entretien et d'aménagement des espaces naturels montagnards. Originaire des Alpes et pratiquant la montagne depuis sa plus tendre enfance, Marie le rejoint il y a 7 ans. Diplômée BPJEPS Animation EEDD et BPJEPS Activité de Randonnée, elle se consacre à la gestion du gîte et à l'accompagnement en randonnée de certains séjours. Tous deux sont animés par la volonté de faire vivre aux autres de belles expériences et de partager leur amour de la montagne, convaincus des bienfaits que la randonnée apporte à chacun, à travers le dépassement de soi et le contact avec la nature.

### Les repas

Le petit déjeuner et dîner seront pris à l'hébergement, à l'intérieur ou en terrasse selon la météo. Nous emporterons un pique-nique pour le midi. Les repas sont préparés avec le plus grand soin à base de produits locaux provenant d'une agriculture raisonnée ou bio.

- Petit déjeuner : type continental à base de produit bio : pain, beurre, lait, lait végétal, jus de fruit et fruits, confitures maison, muesli sain et bio, yaourts, café, thé et autres infusions...
- Repas du soir : Repas convivial autour de la grande table de la salle à manger du gîte ou bien dehors sur la terrasse en été. Cuisine traditionnelle aux plats simples et savoureux, élaborés à partir de produits locaux, majoritairement bio ; comprenant 1 entrée, 1 plat, 1 dessert.
- Pique-nique : copieuse salade mixte adaptée à l'effort, pain-fromage, dessert ; café offert par le guide !

## •INFOS PRATIQUES

### Comment se rendre à Ax-Les-Thermes :

- Par avion :  
Aéroport de Toulouse-Blagnac (204km) : Tel : 0 825 38 00 00
- Par train et bus :  
Train TER depuis Toulouse : <https://www.oui.sncf>

- Par la route :  
Au départ de Toulouse suivre Montpellier, puis Foix et Andorre.  
Situation : Paris 800km, Bordeaux 370km, Toulouse 130km, Nantes 710km

Parking gratuit et privé sur place : Parking public gratuit (parking Eglise-Mairie). (Bornes de rechargement pour véhicule électrique à Ax-les-Thermes à 3,5 km)

## • A EMPORTER DANS VOS BAGAGES

### Sac à dos

Un sac à dos de randonnée d'une capacité de 35 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée. 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 des couverts)
- Eau en suffisance (gourde minimum 1,5 litres)

### 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.

### Les vêtements spécifiques pour la randonnée

- Une veste coupe-vent imperméable (type goretex)
- Deux vestes polaires ou chaudes
- Gants et bonnet (deux paires si possible)
- Un pantalon de marche adapté à la neige (imperméable)
- Des tee-shirts (privilégiez des matières respirantes)
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un maillot de bain et une serviette pour l'option balnéo

**Si vous avez des doutes ou des questions sur le matériel adapté à la randonnée hivernale en montagne, surtout, n'hésitez pas : contactez-nous !**

### Le pique-nique

- Couverts (fourchette, couteau pliant)
- Un gobelet
- Gourde 1,5 L minimum ou camel back bien plus pratique...

### Petit matériel

- Une paire de tennis pour le soir
- Lunettes et crème solaire
- 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.

### Pharmacie collective

Trousse de premiers secours placée sous la responsabilité de votre accompagnateur

### Matériel fourni

Raquettes et bâtons de marche  
Appareil DVA (détecteur de victime en avalanche), pelle et sonde