



FRANCE | Andorre, on adore !

6 jours / 5 nuits

Raquettes (niveau intermédiaire)



Circuit en regroupement avec une agence partenaire (non exclusif "Covoyageurs")

Un séjour hiver "confort" à la découverte des terres encore préservées d'Andorre. Vous randonnerez à travers des vallées sauvages enneigées, des lacs gelés et des panoramas à couper le souffle. En fin de journée, vous aurez la possibilité de profiter en toute détente du centre de balnéothérapie (hammam, sauna, bains à remous, piscine, spa, entres autres !) avant d'aller déguster toutes les spécialités gastronomiques locales ! Un circuit dépaysant et revivifiant !



POINTS FORTS

- Une découverte en douceur des paysages Andorrans, encore sauvages et préservés
- Un séjour équilibré entre randonnées en raquettes et bien être
- Un hébergement confortable
- L'accès au centre de balnéothérapie de Caldéa, l'un des plus grand d'Europe

ITINERAIRE

JOUR 1 : CIRQUE DES PESSONS

Vous serez accueillis en gare d'Aix les thermes à 10h. Après un court transfert pour Andorre, vous débuterez votre première randonnée dans le magnifique cirque granitique des Pessons et traverserez d'innombrables lacs gelés. Vous évoluerez au beau milieu de grands espaces vierges et bénéficierez de magnifiques points de vue sur la région.

Le soir, vous pourrez vous relaxer avec une première séance de remise en forme au sein de votre hôtel (en option). Les vacances commencent !

Repas : Déjeuner - Dîner

Marche : 4h (dénivelés : + 450m - 450m)

Hébergement : Hôtel

JOUR 2 : SORTENY

Aujourd'hui, vous vous rendez au parc naturel de Sorteny. Ici, l'hiver rigoureux vient figer les cascades qui reprendront vie au printemps. Un spectacle de toute beauté ! Profitez de cette ambiance hivernale et féérique avec des panoramas extraordinaires ! Votre accompagnateur sera aussi ravi de partager ses connaissances sur la faune et la flore sauvage de cette réserve naturelle.

Repas : Petit déjeuner - Pique-nique - Dîner

Marche : 5h (dénivelés : + 480m - 480m)

Hébergement : Hôtel

JOUR 3 : VAL D'INCLES

Après un bon petit-déjeuner, direction la large et paisible vallée de Vall d'Inclès ! Vous traverserez les petits hameaux de bergers, refuges indispensables pour la vie pastorale. Le changement de décor est frappant après la montée vers le refuge de Siscaro lorsque vous rejoindrez les hauts plateaux et ses sommets déchirés.

En fin de journée, vous aurez bien mérité la séance de balnéothérapie (en option) à Caldéa, l'un des plus grands centres d'Europe ?

Repas : Petit déjeuner - Pique-nique - Dîner

Marche : 5h (dénivelés : + 520m - 520m)

Hébergement : Hôtel

JOUR 4 : RIALB

Nouvelle Journée, nouvelle vallée, nouveaux paysages ! Le décor de la vallée de Rialb est encore différent avec son immense forêt paisible de pins et de sapins. Vous vous baladerez en direction de la cabane de Rialb en longeant le ruisseau parfois gelé. Le seul bruit que vous entendrez sera celui de l'eau ou des oiseaux. Laissez-vous porter par la sérénité du lieu.

Repas : Petit déjeuner - Pique-nique - Dîner

Marche : 5h (dénivelés : + 480m - 480m)

Hébergement : Hôtel

JOUR 5 : ORDINO

La dernière journée vous réservera les points de vue les plus impressionnants de la semaine. Vous partirez en direction des sommets arrondis de Bony et de Neres et poursuivrez sur les crêtes. Le



paysage s'ouvre alors sur toute la vallée, un endroit idéal pour sortir l'appareil photo et faire le plein de souvenirs. Pour ce dernier soir, quoi de mieux que de finir la semaine par une séance de balnéothérapie au centre de l'hôtel.

Repas : Petit déjeuner - Pique-nique - Dîner

Marche : 4h30 (dénivelés : + 350m - 350m)

Hébergement : Hôtel

JOUR 6 : FIN DU SÉJOUR

Après le petit-déjeuner, fin de séjour et dispersion vers 11h à la gare d'Aix les thermes.

Repas : Petit déjeuner

BIEN-ETRE / BALNEOTHERAPIE

Les séances sont prévues les jours 1, 3 et 5 de 17h30 à 19h30.

Vous aurez à votre disposition 2 entrées de 1h30 (le Jour 1 et Jour 5) au SPA de l'hôtel avec 2 massages individuels de 30 minutes (dos et jambes) et 1 entrée de 2h00 (le Jour 3) au Centre thermo ludique de Caldéa.

Le SPA de l'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 hammam qui purifie les pores de la peau et améliore la capacité respiratoire
- Des averse 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.

Le centre de remise en forme de Caldéa se compose de :

- 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 9 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°).

Si vous ne souhaitez pas l'option "balnéothérapie", consultez-nous. (Réduction de 195€ / pers sur le circuit sans l'option balnéo)

IMPORTANT :

Cet itinéraire peut être soumis à modification, en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, le guide reste seul juge du programme.

Au cours de nos voyages, nous sommes parfois confrontés à des impondérables qui peuvent se traduire par des modifications de plannings, d'horaires, d'itinéraires et/ou d'hébergements. Notre expérience du tourisme nous autorise à reconnaître que - malgré notre professionnalisme et notre bonne volonté - ces inconvénients sont inhérents à tous les types de voyages (circuits, excursions, simples séjours) quels que soient les pays visités. Face à ces aléas éventuels qui sont aussi une des composantes de toute aventure, il est conseillé d'adopter une attitude ouverte et positive. Celle-ci vous permettra de bien vivre tout évènement imprévisible pouvant nous amener à modifier le descriptif prévu et contribuera ainsi au succès de votre voyage.



LE PRIX

Le prix comprend

- L'hébergement en hôtel
- Les taxes de séjour
- Les transferts locaux (dont la navette de la gare à l'hôtel si nécessaire)
- La location du matériel (raquettes et bâtons)
- Les repas indiqués comme "compris" dans l'itinéraire
- Le transport des bagages
- L'encadrement par un guide accompagnateur

Le prix ne comprend pas

- L'acheminement jusqu'à Ax les Thermes
- Les repas non prévus au programme
- Les boissons et encas entre les repas
- Les dépenses personnelles
- **L'option balnéothérapie les jours 1,3 et 5 (190€)**
- Le supplément en chambre individuelle (240€)
- Les pourboires
- Les assurances rapatriement, annulation et multirisques
- Les frais de dossier

Nos prix sont soumis à modifications en fonction de la disponibilité et tarifs des sites visités, ainsi que de la disponibilité et tarifs hôteliers au moment de votre réservation.

LES "PLUS" DES COVOYAGEURS

1. La garantie de partir avec d'autres solos ayant les mêmes affinités
2. La possibilité de voir les profils des autres Covoyageurs déjà inscrits sur votre voyage
3. Des programmes exclusifs spécialement conçus pour favoriser échanges et convivialité
4. Des chambres à partager pour éviter un supplément single
5. Des départs spéciaux pour les monoparentaux et leurs enfants

VOTRE VOYAGE

Le groupe

De 4 à 8 personnes.

Circuit est en regroupement avec une agence partenaire, non exclusif Covoyageurs solos.

Niveau

Randonnée de niveau modéré (5 jours de marche). Ce circuit nécessite d'avoir une bonne condition physique, justifiée par la pratique d'une activité sportive et de la randonnée. Aucune difficulté particulière mais attention, la montagne en hiver reste dangereuse, suivez les recommandations de votre guide. Nature du terrain : moyenne montagne, alternant entre forêts et étendues enneigées.



Attention les temps de marche effective sont des horaires moyens et ne tiennent pas compte des temps de pause.

Encadrement

Le séjour sera encadré par un accompagnateur en moyenne montagne connaissant bien le pays, le massif et le 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.

Portage des bagages

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée, le pique-nique, quelques encas et le matériel de sécurité commun et individuel.

Repas/Boissons

- Petits déjeuners et dîners seront pris à l'hôtel
- Le midi, des pique-niques sont prévus
- Boissons non comprises

Hébergement

En hôtel 4 étoiles très confortable : hôtel Bringué au village de El Serrat, avec un parking privé et non payant, en formule twin avec salle de bain, WC, TV et climatisation dans la chambre. L'hébergement fournit draps, couvertures, et serviettes de bain. L'utilisation des serviettes de l'hôtel pour l'accès au centre de remise en forme est interdite

EN PARTANT AVEC LES COVOYAGEURS : vous avez la possibilité de partager une chambre avec un autre participant du même sexe. Si vous le souhaitez, vous pouvez néanmoins réserver une chambre single (avec supplément). Nous pouvons également être amenés à vous facturer le supplément single s'il ne reste personne avec qui partager la chambre (notamment en cas d'inscription tardive).

Accès sur place

Lieux de rendez-vous/dispersion :

- RDV le dimanche en gare d'Ax les Thermes à 10h.
- Le vendredi suivant en gare d'Ax les Thermes à 11h.

Moyens d'accès

Pour rejoindre Ax les Thermes 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 : A63 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.
- Parking : Parking privé non gardé et gratuit sur l'hébergement.

Si vous souhaitez venir en train :

SNCF (3635 ou <http://www.voyages-sncf.com/billet-train>) Pour rejoindre Ax les Thermes en train : lignes régulières directes toute l'année Paris - La Tour de Carol (66) avec arrêt à Ax les Thermes (09).

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 :



A Ax les Thermes : Hôtel **« Le P'tit Montagnard » 6 place Roussel (05.61.64.22.01.)

Hôtel **« L'Auzeraie » 1 av Théodore Delcassé (05.61.64.20.70.)

Attention : Pour votre préacheminement nous vous conseillons d'attendre la confirmation du voyage (par téléphone) et de réserver des billets échangeables et/ ou remboursables.

AVANT LE DEPART

Formalités d'entrée

- Pour tous les ressortissants d'un pays de l'Union Européenne, la carte d'identité en cours de validité est suffisante.
- Pour les ressortissants étrangers, le passeport est obligatoire, et, sauf dispense, un visa est nécessaire. Il doit être sollicité avant le départ auprès de l'ambassade ou du consulat de France de votre pays de résidence.

Un site utile : <http://www.diplomatie.gouv.fr>

Nous vous conseillons par ailleurs, de toujours avoir sur vous une photocopie de ces documents (page où apparaît votre photo), ainsi que de votre assurance, en cas de besoin, de perte ou de vol de l'original.

Equipement

Bagage :

Nous vous conseillons, dans la mesure du possible, de prévoir un bagage peu encombrant et facile à transporter. Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac à 12- 15 kg avec un seul bagage par personne. Pensez à prendre un petit sac à dos pour vos affaires de la journée (environ 35L).

Vêtements :

Vêtements : La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

- 1 chapeau ou casquette
- 1 ou 2 paires de gants
- 1 bonnet et/ou bandeau
- T-shirts : éviter le coton (très long à sécher) et préférer des t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...6
- 1 sous-pull ou chemise manches longues
- 1 veste en fourrure polaire
- 1 pantalon de trekking adapté à la neige
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste style Gore-tex, simple et légère
- 1 sur-pantalon imperméable (facultatif)
- 1 maillot de bain et une serviette de bain pour aller au centre thermoludique. Obligatoire pour l'accès au centre de remise en forme
- Chaussettes de marche. Eviter les chaussettes type "tennis" en coton (très longues à sécher et risque élevé d'ampoules) et préférer celles à base de Coolmax par exemple
- 1 paire de chaussures de randonnée imperméable tenant bien la cheville (semelle type Vibram)
- 1 paire de chaussures détente pour le soir
- Linge personnel et pyjama
- Vêtements de rechange



- Lunettes de soleil
- Des boules Quies
- Protection solaire
- Gourde 1L minimum ou Camel Bag
- Nécessaire de pique-nique : couverts, gobelet et Tupperware hermétique
- Appareil photo, Jumelles
- Lampe frontale

Matériel fourni

- Raquettes et bâtons sont fournis
- Le matériel pour les activités spécifiques également

Pharmacie

Pensez à prendre médicaments et traitements personnels, aspirine, pansements et compresses, désinfectant, bande elastoplast, double peau pour les potentielles ampoules, anti-diarrhéique, collyre, pastilles pour la gorge, antibiotique à spectre large, anti-inflammatoire.

INFORMATIONS PAYS

Géographie & Climat

La principauté d'Andorre est située aux confins de la France du Sud et de l'Espagne du Nord, dans la partie orientale de la chaîne des Pyrénées. Avec ses 464 km², Andorre reste l'un des plus petits États du monde.

Pour plus d'informations sur les conditions météorologiques, vous pouvez consulter avant votre départ : www.meteo.fr

Budget & change

Prévoyez un budget pour vos dépenses personnelles.

Pourboires

Les pourboires sont facultatifs, mais si vous avez été satisfaits de votre voyage et du travail de nos équipes locales, il est d'usage de donner un pourboire.

TOURISME RESPONSABLE

Dès leur création, les Covoyageurs ont cherché à promouvoir un tourisme responsable basé sur des valeurs de respect, de solidarité et de qualité sur un plan humain, environnemental et économique.

La prise de conscience et la sensibilisation de tous nous semblent primordiales.

Que nous soyons explorateurs, passionnés, randonneurs ou monoparentaux, nous sommes toujours les visiteurs invités des pays hôtes que nous parcourons.

Le Respect des Patrimoines

La nature et les sites culturels et historiques du pays visité constituent des richesses touristiques, uniques et irremplaçables. Ils sont aussi à l'origine du désir de voyager des Covoyageurs. Leur sauvegarde est primordiale et la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis du pays visité est donc essentielle.

Le respect des patrimoines naturels et culturels se traduit par :



- *le respect des sites culturels: ne pas dégrader des œuvres d'art ou des monuments, parfois simplement en les touchant!, ne pas prélever de vestiges archéologiques, ne pas acheter d'objets traditionnels ou sacrés provenant de sites vandalisés, etc.*
- *le respect des sites naturels: ne pas sortir des sentiers balisés, ne pas conduire hors-piste, ne pas rapporter de "souvenirs" partie intégrante du patrimoine naturel, prélever le moins de bois possible pour la cuisine, utiliser avec parcimonie l'eau potable, éviter de polluer avec des savons non biodégradables, faire lessive et toilette en aval et le plus loin possible des maisons et des puits, ne pas abandonner de déchets ou d'ordures derrière vous sauf s'ils peuvent faire l'objet de recyclage, ne pas faire de feu sans avoir demandé l'autorisation au préalable, etc.*
- *le respect de la faune locale: ne pas perturber les animaux dans leur vie quotidienne, toujours respecter une distance minimale lors de leur observation, ne pas chercher à les approcher, les caresser ou les nourrir, ne pas faire de bruit en les approchant, ne pas chasser ou pêcher d'espèces rares, ne pas chercher à acheter ivoire, écailles, peaux, coraux, coquillages, ou même animaux vivants, qui font souvent partie des espèces menacées et/ou protégées, ne pas demander à votre guide d'enfreindre ces règles, etc.*

Le Respect des Hommes

L'un des principaux intérêts des voyages proposés par les Covoyageurs réside dans l'authenticité et la diversité des rencontres effectuées avec les populations locales. Chacun de ces peuples fonctionne avec ses règles et ses traditions propres, souvent partie intégrante de leur culture et/ou de leur religion. On a coutume de dire qu'il n'y a pas de mauvais touristes, mais seulement des voyageurs mal informés. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des populations rencontrées est fondamentale.

Le respect des hommes se traduit par :

- *Une attitude de respect et d'humilité vis-à-vis des populations locales rencontrées, de leur culture, de leur façon de vivre, de leur rythme de vie : respect de certains « codes », pas de tenue vestimentaire débraillée ou provocante, pas d'embrassade en public, pas de contact trop appuyé notamment sur la tête des enfants, pas de photo sans demander l'autorisation au préalable, etc.*
- *la prise de conscience des différences de niveaux de vie entre le Covoyageur et les populations rencontrées. Celles-ci peuvent générer des incompréhensions voire du ressentiment. Tous biens, services, cadeaux, nourritures, doivent être évalués en valeur locale (attention à ne pas déstabiliser interlocuteurs et marchés par des pourboires ou cadeaux manifestement disproportionnés par rapport aux pratiques locales, attention à ne pas exhiber appareils photos, caméras, matériels audio-vidéo, dont la valeur peut représenter des mois de salaires pour le pays visité, vous pouvez pratiquer le marchandage - qui fait souvent partie intégrante des traditions locales - mais avec tact, patience et humour, etc.)*
- *des donations encadrées afin d'éviter certains effets néfastes d'un développement touristique rapide: nous vous encourageons à effectuer des donations sur place en nature (cahiers, stylos, fournitures, etc.) ou en numéraire mais nous vous recommandons de ne pas donner directement de cadeaux ou d'argent aux enfants car cela ne fait qu'augmenter la mendicité. Nous vous conseillons de vous rapprocher de votre guide local qui saura redistribuer au mieux vos présents.*

Le Développement d'un Tourisme Equitable



Toutes les activités touristiques génèrent des retombées économiques locales mais elles peuvent aussi provoquer des nuisances non souhaitées jusqu'à déstabiliser les équilibres sociaux du pays visité. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des retombées bénéfiques sur les populations rencontrées et le développement du pays est totale.

Le développement d'un tourisme équitable se traduit par :

- *une vigilance particulière des Covoyageurs dans le choix de ses partenaires locaux de façon à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs du voyage (priorité donnée aux services rémunérés localement plutôt qu'aux organisations étrangères, ils en bénéficieront ainsi directement et sans intermédiaires, etc.)*
- *des voyages en petits groupes (maximum : 15 participants) qui privilégient un tourisme léger pour minimiser les impacts néfastes sur les ressources locales et l'environnement et qui permettent une meilleure intégration dans le pays visité*
- *une distribution sur le web et la suppression des intermédiaires commerciaux de façon à permettre la maximisation des retombées économiques locales.*

La Qualité des Services et des Relations Humaines

Les Covoyageurs est la première agence de voyages à proposer des circuits spécialement dédiés aux solos et aux monoparentaux. Quelle que soit votre façon de voyager, quel que soit votre profil de voyageur, quelle que soit la destination que vous avez choisie, les Covoyageurs cherchent à promouvoir un tourisme responsable qui vous fera découvrir dans un contexte authentique des natures insoupçonnées, de nouvelles cultures, des façons de vivre différentes.

Respect, tolérance et bienveillance font partie intégrante de votre voyage. Ils aident à magnifier rencontres et découvertes, et s'inscrivent dans le cadre du développement durable de la Terre et des Hommes.

Bon voyage !

