

Fiche technique | Randonnée guidée | Niveau 2/5 | 5 jours de marche

Pyrénées Sauvages : entre lacs et sommets au cœur de l'Ariège, séjour en étoile

Votre circuit en bref

- Randonnée assez facile en Haute Ariège
- Accès facilité en gare d'Ax les Thermes
- Séjour en étoile
- Gîte montagnard familial, dédié aux randonneurs et privatisé pour le groupe, tout confort en chambres de 2.
- **Vos hôtes sont aussi vos guides ! Accompagnateur en Montagne et Guide Nature**

Les points forts

- Découverte d'une vallée sauvage et préservée
- La Réserve Nationale de Faune Sauvage d'Orlu
- Les lacs du Donezan, Petit Québec Ariégeois
- Accès aux Bains du Couloubret, espace thermo-ludique
- Parcours diversifié : lacs, crêtes, pâturages, plateaux d'altitude, cirque de montagne, forêt, sommets, faune et flore...



On vous emmène à la découverte de nos belles Pyrénées ; celles de Haute-Ariège, nichées entre la France et l'Andorre. Vous pourrez randonner à votre rythme dans une montagne préservée et aux paysages aussi variés qu'époustouflants !

www.respyrenees.com
www.maison-iputxainia.com

Tél : (33) 5.34.14.51.50 ou (33) 6.10.97.16.54

info@respyrenees.com

Rendez-vous dans ces espaces sauvages d'altitude pour flirter avec les sommets et admirer tout ce que la montagne a à vous offrir. Crêtes acérées ou débonnaires, vallons verdoyants, panoramas grandioses, torrents tumultueux, forêts majestueuses, lacs aux eaux turquoises... n'attendent plus que vous !

Nous vous guiderons sur les sentiers et nous partagerons avec vous notre connaissance de la montagne et de ceux qui y vivent : isard et marmottes (pour ne citer qu'eux) ...mais aussi, troupeau de brebis et berger, gardiens de refuge et autres professionnels de la montagne. Vous ferez le plein de rencontres authentiques et inoubliables.

Après ces belles journées de randonnées, vous pourrez vous ressourcer dans notre gîte, où terrasse et espaces-nature pittoresques vous accueilleront pour un moment de détente avant de nous retrouver à table dans une ambiance conviviale, autour de bons petits plats spécialement mijotés pour vous, à base de produits frais et locaux.

• PROGRAMME

Jour 1 : Découverte de l'Oriège



Rendez-vous au gîte à partir de 17h par vos hôtes et guides de randonnée Marie et Damien. Si vous arrivez en train ils viendront vous chercher à la gare.

Installation dans votre hébergement pour toute la semaine, puis découverte du village d'Orgeix, niché au cœur des montagnes. Vous pourrez aussi profiter de hamacs tendus entre les arbres pour vivre votre première immersion nature du séjour, à moins que vous ne préfériez aller tremper vos pieds dans la rivière !

Pot d'accueil et briefing sur la suite du séjour.

Jour 2 : Réserve Nationale de Faune Sauvage



Véritable immersion au cœur de la vie montagnarde pour cette randonnée où nous découvrirons les trésors que renferme la **Réserve Nationale de Faune d'Orlu** ; et où nous irons à la rencontre de ceux qui travaillent dans la Réserve : les gardes, les scientifiques, les gardiens du refuge en été et l'ânier peut-être aussi. Nous marcherons à l'affût des grands rapaces de montagne, des marmottes et des isards. À midi, nous mangerons à l'ombre des bouleaux en marge du GR7, au Refuge d'en Beys, face à une jolie cascade et aux pics environnants.

- **Distance : 15km, durée : 5h30, dénivelé positif : +530m, dénivelé négatif : -530m. Transfert : 15 minutes.**

Jour 3 : Les Lacs du Donezan, Petit Québec Ariégeois



Jolie boucle de randonnée dépayseante offrant une vue plongeante sur les reliefs du « Petit Québec Ariégeois », avec ses lacs aux nuances de bleus et de verts. Après un pique-nique à l'ombre des pins, nous irons découvrir une zone humide remarquable, née il y a des millions d'années, abritant une faune et une flore singulière.

- **Distance : 9km, durée : 5h00, dénivelé positif : +450m, dénivelé négatif : -450m. Transfert : 30 minutes.**

Jour 4 : Au fil de l'eau



Aujourd'hui, nous irons de la vallée voisine, celle qui mène en Andorre. Nous marcherons au fil de l'eau dans un cadre sauvage, le long des ruisseaux et torrents qui s'écoulent des nombreux lacs qui ponctuent cette randonnée. C'est sur les rives de l'un d'entre eux que nous pique-niquerons avant de poursuivre notre balade ; toujours accompagnés par l'eau et par une déclinaison de sommets granitiques dont les arêtes se découpent sur le ciel, offrant un spectacle majestueux. On gardera le meilleur pour la fin : une séance de balnéothérapie* (offerte) aux « Bains du Couloubret » à Ax-Les-Thermes (N'oubliez pas vos maillots !)

* ou visite de la petite ville d'Ax pour ceux qui n'aimeraient

pas l'eau !

- Distance : 11km, durée : 5h00, dénivelé positif : +715m, dénivelé négatif : -715m. Transfert : 35 minutes.

Jour 5 : Entre lacs et sommets



Nous partirons cette fois-ci d'une vallée située un peu plus à l'Ouest de là où nous nous trouvons, pour découvrir un ancien et vaste cirque glaciaire qui a laissé place à un enchaînement de lacs, plus ou moins grands et plus ou moins profonds, vers lesquels nous cheminerons tranquillement. Entre temps, nous ferons une pause-repas en refuge d'altitude : la bière et les tartes aux myrtilles y ont un tout autre goût qu'en vallée !! Ce n'est qu'une fois repus que nous poursuivrons notre randonnée suivant un profil désormais relativement plat, parcourant un univers assez minéral et menant aux fameux lacs dont les reflets turquoise appellent à la contemplation...

- Distance : 14km, durée : 6h00, dénivelé positif : +600m, dénivelé négatif : -600m. Transfert : 45 minutes.

Jour 6 : Aux frontières de l'Andorre



Aguerris et forts de vos précédentes randonnées, vous êtes fins prêts pour parcourir les combes et les vallons qui mènent à deux jolis cols d'altitude. Ces passages entre les vallées et même parfois, entre les pays, sont ici appelés : "Porteilla". Les lacs seront aussi au programme sur cet itinéraire où en certains endroits, l'eau a été judicieusement domptée par l'homme, créant ainsi la richesse de la région : l'or bleu !! Les paysages ouverts que nous traverserons vous offriront de magnifiques points de vue sur les sommets environnants, qui pour bon nombre d'entre eux, avoisinent les 3000m ...dépaysement et sensation de liberté garantis !!

- Distance : 15km, durée : 6h00, dénivelé positif : +650m, dénivelé négatif : -650m. Transfert : 45 minutes.

Fin de séjour entre 17h et 19h30 / Transport minibus vers la gare.

Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Sur place, nos guides sont les meilleurs juges, ils peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite.

•RENDEZ-VOUS ET FIN DE SEJOUR

Rendez-vous :

Arrivées en voiture : RDV à partir de 17h au gîte Le Bivouac, 45 Le Village, 09110 Orgeix.

Arrivées en train : RDV à 17h40 devant la gare SNCF d'Ax les Thermes avec votre guide.

Fin de séjour :

Dispersion le jour 6 entre 17h et 19h depuis le gîte.

Service de transport gratuit jusqu'à la gare d'Ax-Les-Thermes

•DATES ET PRIX**Nombre de participants**

Groupe de 2 jusqu'à 8 personnes.

Départs

Départ assuré dès 3 personnes.

Dates :

Du dimanche 19/07/2026 au vendredi 24/07/2026

Du dimanche 26/07/2026 au vendredi 31/07/2026

Du dimanche 16/08/2026 au vendredi 21/08/2026

Du dimanche 23/08/2026 au vendredi 28/08/2026

Du dimanche 06/09/2026 au vendredi 11/09/2026

Du dimanche 13/09/2026 au vendredi 18/09/2026

Du dimanche 11/10/2026 au vendredi 16/10/2026

Prix par personne :

Prix/personne	795€
---------------	-------------

Suppléments :

- Supplément chambre individuelle : 275€/pers

- Nuit supplémentaire en BB chambre double : 33€/pers (sous réserve de disponibilité)

- Nuit supplémentaire en DP chambre double : 53€/pers (sous réserve de disponibilité)

- Nuit supplémentaire en BB chambre individuelle : 88€/pers (sous réserve de disponibilité)

- Nuit supplémentaire en DP chambre individuelle : 103€/pers (sous réserve de disponibilité)

Le prix comprend :

- L'hébergement en pension complète du diner du jour

1 au déjeuner du jour 6

- L'encadrement des randonnées par des professionnels diplômés

- Les transferts durant le séjour

- Une séance de balnéothérapie au retour de rando

Le prix ne comprend pas :

- Les boissons

- L'assurance

- Les frais de dossier (15€)

- Les dépenses personnelles

- Les supplément(s) et option(s)

•INFOS TECHNIQUES**Nature du terrain**

Randonnées assez faciles, sur bons sentiers, le terrain est varié mais souvent rocheux.

Niveau 2/5

4 à 6 heures de marche par jour (hors pauses et arrêts) avec des dénivelés progressifs (entre 450 et 840m par jour) pour des distances comprises entre 7 et 16 km. Les itinéraires choisis rempruntent des pistes, des sentiers ou des sentes ; rarement hors trace. Ponctuellement, de courts passages demandent d'être attentif.

Ce séjour s'adresse à des personnes globalement en bonne forme physique, ne présentant pas de contre-indication à la pratique de la randonnée en montagne à la journée

Encadrement

Vous serez encadrés par Damien accompagnateur en montagne diplômé d'état, ou/et par Marie, diplômée BPJEPS « Activités de Randonnées ».

Portage

Uniquement les affaires personnelles de la journée, de votre pique-nique et d'eau en quantité suffisante.

Transferts

Les transferts vers les points de départ de randonnée sont effectués par nos soins en minibus 9 places.

•HEBERGEMENT / NORRITURE

Hébergement

En gîte d'étape aux prestations de qualité et à la décoration soignée. Esprit authentique et ambiance « chalet » garantis ! Salle à manger conviviale et coin salon chaleureux, tous deux avec poêle à bois ; espaces de détente pleine nature en terrain boisé, vue sur les montagnes et la rivière.

Nuits en chambre « cosy ». Douches et sanitaires communs (3 salles de bain avec douche à l'italienne sont à votre disposition au sein d'un espace dédié). Tous les draps sont fournis ainsi que le linge de toilette.

Parking et WIFI gratuit



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...
- Pique-nique : copieuse salade mixe adaptée à l'effort, pain-fromage, dessert.
- 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.

Un mot sur vos hôtes :

Votre guide : Damien, amoureux de la montagne, est accompagnateur en montagne diplômé d'état et établi dans ce joli coin de Haute Ariège depuis 15ans. Damien est également l'un des premiers accompagnateurs à avoir rejoint l'aventure Resprénées en 2016 pour encadrer les groupes !

Votre hôte : Marie, passionnée de montagne et originaire des Alpes, est formée à l'encadrement des activités de randonnées et animatrices rando-nature. Elle se consacre à la gestion du gîte et sera votre hôte durant le séjour.

•INFOS PRATIQUES

Comment rejoindre Ax-les-Thermes (09) :

- Par le train : Gare d'Ax-les-Thermes à 4 km (Train de nuit direct depuis Paris Austerlitz, sinon, correspondance Toulouse Matabiau)
- Par la route : 1h40 de Toulouse (Direction FOIX / ANDORRE) (Aéroport TLS, Toulouse Blagnac)

Service de transport gratuit depuis la gare d'Ax-Les-Thermes

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

• A EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Bagages

- 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

Vêtements

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Eviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
- 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues
- 1 veste en fourrure polaire
- 1 pantalon de trekking
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste style Gore-tex, simple et légère
- 1 maillot de bain et une serviette de bain pour pouvoir accéder à la piscine et au spa
- Des sous-vêtements chauds
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Eviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; 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
- 1 paire de claquettes ou chaussons pour le gîte (chaussures interdites aux étages)
- 1 maillot de bain pour l'accès aux bains du Couloubret (Homme : slips de bain ou boxers de bain – Femme : maillots de bain 1 ou 2 pièces) et 1 serviette

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

Petit équipement

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 gourde (1,5 litre minimum)
- 1 Eco-cup
- Des couverts de randonnée
- Nécessaire de toilette
- Papier toilette, crème solaire + stick à lèvres
- Pour le pique-nique : couverts (boîtes fournies)

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels
- Vitamine C ou polyvitamine
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)

Pharmacie collective

- Trousse de premiers secours placée sous la responsabilité de votre accompagnateur