

Fiche technique | Randonnée guidée | Niveau 3/5    | 2 jours de marche

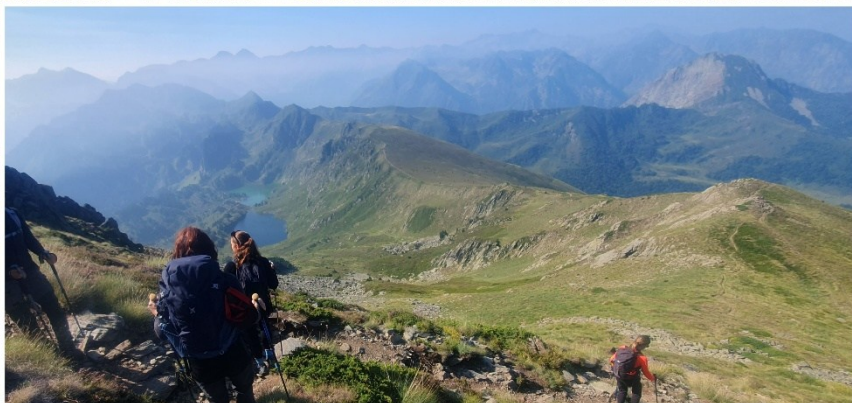
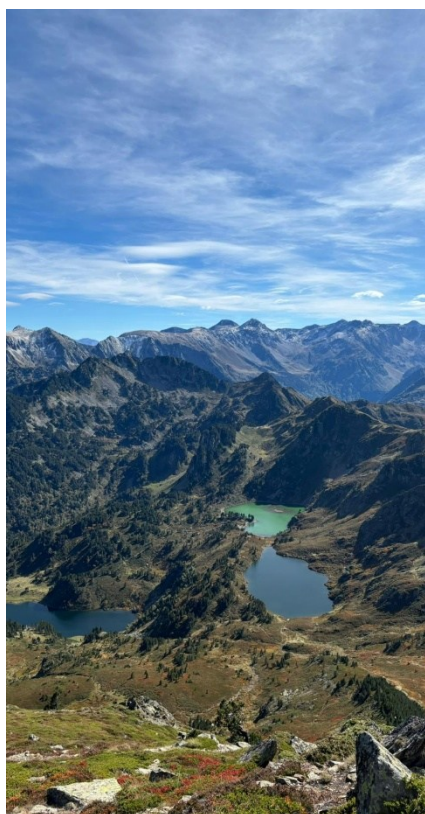
Week-end randonnée en Haute Ariège : entre lacs et sommets

Votre circuit en bref

- Court séjour : 2 jours, 1 nuit
- Accès facilité en gare d'Aix les Thermes
- Séjour en étoile
- Gîte montagnard familial, dédié aux randonneurs et privatisé pour le groupe, tout confort en chambres de 2.
- Petit groupe de 8 personnes pour une meilleure expérience

Les points forts

- Découverte d'une vallée sauvage et préservée
- Le lac et le cirque glaciaire d'Ayguelongue
- Les lacs du Donezan, Petit Québec Ariégeois
- Parcours diversifié : lacs, crêtes, pâturages, plateaux d'altitude, cirque de montagne, forêt, sommets, faune et flore...
- Vos hôtes sont aussi vos guides ! Accompagnateur en Montagne et Guide Nature



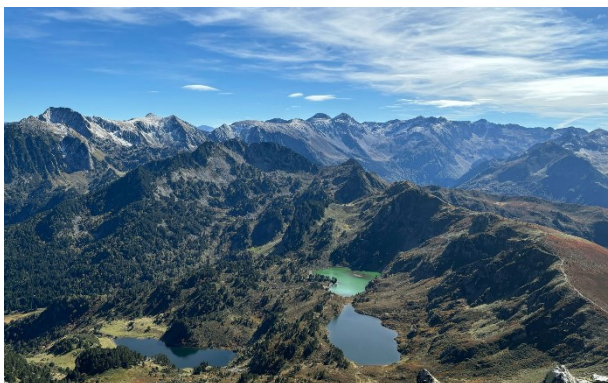
Départ immédiat pour un grand bol d'air à la montagne ! Montez dans un train ou roulez jusqu'à chez nous, au cœur des Pyrénées. Partez à l'assaut des sentiers de la Haute-Ariège pour goûter aux bienfaits de la randonnée et combler vos envies d'ailleurs et de montagne. Après une première journée de randonnée, retour au gîte dans une "ambiance chalet", détente au coin du feu ou farniente sous les arbres, puis moment de convivialité autour d'un bon repas montagnard et gourmand ! Le lendemain, l'aventure se poursuivra avec une randonnée sur des crêtes restées des plus sauvages, reliant les sommets, entre ciel et terre, elles vous offriront une sensation de liberté et de bien-être !

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

Tél : (33) 5.34.14.51.50 ou (33) 6.10.97.16.54
info@respyrenees.com

• PROGRAMME

Jour 1 : Bienvenue dans nos montagnes d'Ariège



Accueil entre 9h et 9h30. (9h15 devant la gare pour les personnes venues en train).

Petit-déjeuner et préparation pour le départ en randonnée : Jolie boucle dépaysante pour cette journée de mise en jambes qui vous offrira une vue plongeante sur les reliefs du « Petit Québec Ariégeois » avec ses paysages sauvages, ponctués de pins et de lande à myrtilles qui ressemblent à si méprendre aux aires du Canada ! Les nombreux lacs aux nuances de bleus et de verts viennent renforcer cette impression de contrées nordiques lointaines !

• **Distance : 12km, durée : 5h30, dénivelé positif : +720m, dénivelé négatif : -720m. Transfert : 30 minutes.**

Jour 2 : Cirque glaciaire et crêtes oubliées



Nous partirons à la découverte de l'impressionnant cirque glaciaire d'Ayguelongue : amphithéâtre de roches parsemé de rhododendrons, au milieu duquel un lac renvoie ses reflets turquoise. D'abord dans une forêt de hêtres où l'on chemine non loin du ruisseau et de ses petites cascades puis au cœur d'une large prairie, le sentier passe par une succession de petits ressauts glaciaires menant jusqu'au lac. Selon la forme du jour, possibilité de prendre un peu de hauteur jusqu'au col pour admirer le lac vu d'en haut.

Retour au gîte et dispersion entre 18h et 19h30

• **Distance : 11km, durée : 7h30, dénivelé positif : +995m, dénivelé négatif : -995m. Transfert : 20 minutes.**

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 entre 9h et 9h30 au gîte Le Bivouac, 45 Le Village, 09110 Orgeix.

Arrivées en train : RDV à 9h15 devant la gare SNCF d'Ax les Thermes avec votre guide.

Fin de séjour :

Dispersion le jour 2 entre 18h et 19h30 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 samedi 13/06/2026 au dimanche 14/06/2026

Du samedi 20/06/2026 au dimanche 21/06/2026
Du samedi 04/07/2026 au dimanche 05/07/2026

Prix par personne : 265€

Suppléments :

- Supplément chambre individuelle : 55€/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 pique-nique du jour 1 au pique-nique du jour 2
- L'encadrement des randonnées par des professionnels diplômés
- Les transferts durant le séjour

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 3/5

6 à 7h30 de marche par jour avec des dénivelés compris entre 715m le premier jour et 995m le deuxième jour. Les itinéraires choisis empruntent des sentiers ou des sentes et sont parfois hors trace. Ponctuellement, de courts passages demandent d'être attentif.

Ce séjour s'adresse à des personnes en bonne forme physique, pratiquant régulièrement une activité sportive de type course à pied ou vélo (sotie vélo > 30 km), ayant déjà eu une première expérience de la randonnée en montagne, et 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 Respyrénées 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 rechargement 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
- 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

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