Atalante
L'ESPRIT TREK

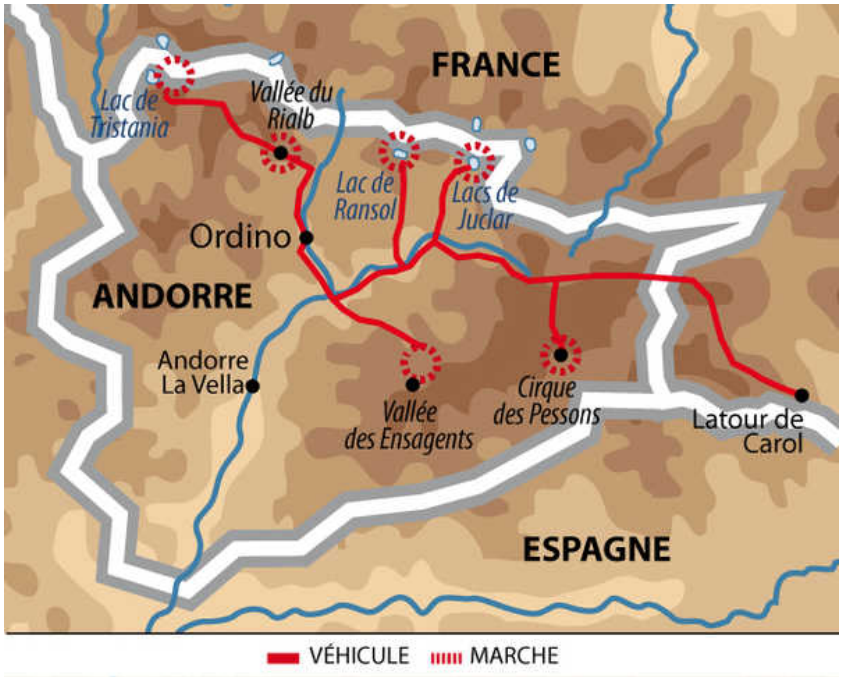
PYRENEES

# Randonnées au cœur des réserves naturelles d'Andorre

- Les plus belles randonnées dans les nombreuses réserves andorranes.
- Un espace protégé avec une flore et une faune exceptionnelles.
- Un hôtel **** situé dans un petit village isolé à 1600 m.
- Possibilité de soins balnéo au centre de Caldéa et à l'hôtel (en option).

| | |
|---|---|
| À PARTIR DE | **875 €** |
| DURÉE | 7 jours |
| TYPE | Voyage en petit groupe |
| NIVEAU | |
| THÉMATIQUE | Randonnée |

Situé au coeur des Pyrénées Centrales, le petit état catalan d'Andorre recèle des paysages superbes pour la randonnée à pied.
On y parle aussi bien français qu'espagnol, malgré sa tradition catalane. Magnifique petit état coincé entre de belles montagnes, où se côtoient nature sauvage et traditions millénaires. Ceux qui le souhaitent peuvent également se ressourcer en fin d'après-midi au centre thermoludique de Caldéa et au SPA de l'hôtel en choisissant l'option Bien-être. Voilà, un séjour qui allie à la perfection plaisir de la randonnée et remise en forme ! Confortablement installés dans notre camp de base situé dans un petit village isolé, dans l'une des plus jolies vallées d'Andorre, la vallée d'Ordino, nous partons découvrir les différentes vallées le sac à dos léger. Vallées sauvages, rivières, cascades, torrents, lacs d'altitude naturels, cirque granitique ...la nature nous offre chaque jour ses plus belles merveilles andorranes.



# Itinéraire

JOUR 1

## Ax les thermes - Andorre - Cirque des Pessons

TRANSPORT : MINIBUS. (1H40) | MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 450 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Accueil en gare d'Ax les Thermes pour 09h00. Transfert en Andorre pour débuter ce séjour (être déjà en tenue pour cette première journée). Nous commençons par une superbe randonnée dans le cirque granitique des Pessons, avec ses nombreux lacs d'altitude. Les paysages de cet altiplano sont magnifiques.

JOUR 2

## Vallée du Rialb

TRANSPORT : MINIBUS. (0H05) | MARCHE : 5H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 650 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 650 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Aujourd'hui, nous allons randonner 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.

* Option séance remise en forme à l'hôtel de 17h30 à 19h30

JOUR 3

## Lac de Siscaro

TRANSPORT : MINIBUS. (1H40) | MARCHE : 5H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 550 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 550 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Aujourd'hui, nous irons dans la vallée suspendue de Siscaro. Au bout du Val d'Inclès, nous montons 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 offre un joli point de vue sur les « bordas » traditionnelles d'Inclès.

JOUR 4

## Vallée de Sorteny et Lac d'Estanyo

TRANSPORT : MINIBUS. (0H05) | MARCHE : 5H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 580 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Aujourd'hui nous partons encore une fois à la découverte d'une belle vallée, celle de Sorteny, classée parc naturel, avec ses praires fleuries et son petit refuge rénové. Ensuite, nous faisons la montée vers le lac d'Estanyo, coincé au pied de majestueux sommets andorrans.

* Option séance remise en forme à Caldea entre 17h30 et 19h30

JOUR 5

## *Vallée de Ransol*

TRANSPORT : MINIBUS. (1H30) | MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 650 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL

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…

JOUR 6

## *Lacs de Tristaina*

TRANSPORT : MINIBUS. (0H20) | MARCHE : 4H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 500 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Ce matin, nous partons à la découverte du cirque glaciaire de Tristaina, avec ses nombreux étangs bleus. Nous faisons une belle boucle autour de ces étangs colorés pour une découverte complète du cirque, ambiance haute montagne. Et si la chance est au rendez-vous, nous pourrons observer cet animal emblématique … la marmotte !

* Option séance remise en forme à l'hôtel de 17h30 à 19h30

JOUR 7

## *Dispersion à Ax les Thermes*

TRANSPORT : MINIBUS. (1H30)

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

### À NOTER

- Ce voyage a été construit en collaboration avec Huwans et nos partenaires locaux, afin de vous proposer un plus grand nombre de départs garantis, tout en alliant nos savoir-faire et nos expériences du voyage. Par conséquent vous pourriez retrouver des voyageurs de ces agences dans votre groupe.
- Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide accompagnateur peut en effet modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

REMISE EN FORME A L'HÔTEL :

Cette option comprend 2 entrées de 1h30 (le Jour 3 et Jour 4) au SPA de 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 : avec 2 massages individuels de 20 minutes (dos et jambes).

REMISE EN FORME À CALDÉA :

Cette option comprend 1 entrée de 2h00 (le Jour 5) au Centre thermo ludique de Caldéa.

Ce centre 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 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°).

- Information COVID départs 2022 : ce séjour est réservé aux personnes vaccinées.

# Dates & prix

**LES PROCHAINS DÉPARTS**

*(informations au 19/05/2024)*

*Nombre de participants : de 5 à 8*

| DU | AU | PRIX TTC / PERS. | ETAT |
|---|---|---|---|
| DIM. 16/06/2024 | SAM. 22/06/2024 | 875 € | Départ initié |
| DIM. 23/06/2024 | SAM. 29/06/2024 | 875 € | Départ initié |
| DIM. 30/06/2024 | SAM. 06/07/2024 | 925 € | Départ initié |
| DIM. 07/07/2024 | SAM. 13/07/2024 | 925 € | Confirmé dès 5 inscrits |
| DIM. 14/07/2024 | SAM. 20/07/2024 | 925 € | Confirmé dès 5 inscrits |
| DIM. 21/07/2024 | SAM. 27/07/2024 | 925 € | Confirmé |
| DIM. 28/07/2024 | SAM. 03/08/2024 | 925 € | Confirmé dès 5 inscrits |
| DIM. 04/08/2024 | SAM. 10/08/2024 | 925 € | Confirmé dès 5 inscrits |
| DIM. 11/08/2024 | SAM. 17/08/2024 | 925 € | Confirmé |
| DIM. 18/08/2024 | SAM. 24/08/2024 | 925 € | Confirmé dès 5 inscrits |
| DIM. 25/08/2024 | SAM. 31/08/2024 | 925 € | Confirmé dès 5 inscrits |
| DIM. 01/09/2024 | SAM. 07/09/2024 | 875 € | Confirmé dès 5 inscrits |
| DIM. 08/09/2024 | SAM. 14/09/2024 | 875 € | Confirmé dès 5 inscrits |
| DIM. 15/09/2024 | SAM. 21/09/2024 | 875 € | Confirmé dès 5 inscrits |
| DIM. 22/09/2024 | SAM. 28/09/2024 | 875 € | Confirmé dès 5 inscrits |

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

## LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne.
- L'hébergement en hôtel **** très confortable.
- La Pension Complète du déjeuner du jour 1 au jour diner du jour 6.
- Les transferts A/R de la gare de Ax les Thermes avec notre minibus de 8 personnes.

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les frais d'acheminement jusqu'au lieu de RDV.
- Les 3 entrées  au SPA (hôtel et Caldéa)

***À payer sur place :***

- Les boissons.
- Les dépenses personnelles.
- Les pourboires à l'équipe d'encadrement sur place (à votre discrétion).

## ASSURANCES AU CHOIX

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :** 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

## VOYAGE EN TRAIN

Nos prix sont calculés hors acheminement. Les points de rendez-vous et de départ de chaque voyage sont indiqués sur votre itinéraire.

Mais rassurez-vous, nous pouvons réserver vos trains pour vous simplifier la vie :

- Une proposition à la carte (choix du plan de transport, de la compagnie, de la gare de départ, etc.).
- La transparence sur le prix du billet.
- Le tout pour un forfait fixe de 40 € / personne.

## + OPTIONS

- Le supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilités) = 210 euros (basse saison : juin et septembre) et 260 euros (haute saison : juillet et août)
- L'option remise en forme  pendant le séjour incluant 2 entrées au SPA de l'hôtel et 1 entrée à Caldéa (sur réservation à l'inscription) = 150 euros par personne

Nuits supplémentaires Basse saison :

- Nuit supplémentaire en Andorre à l'hôtel en demi pension en chambre double/twin  = 70 euros par personne
- Nuit supplémentaire en Andorre à l'hôtel en demi pension en chambre individuelle = 85 euros par personne

Nuits supplémentaires Haute Saison :

- Nuit supplémentaire en Andorre à l'hôtel  en demi pension en chambre double/twin  = 80 euros par personne
- Nuit supplémentaire en Andorre à l'hôtel en demi pension en chambre individuelle= 100 euros par personne

- Possibilité de réserver l'acheminement en train avec nous :

- Une proposition à la carte (choix du plan de transport, de la compagnie, de la gare de départ…).

- La transparence sur le prix du billet.

- Le tout pour un forfait fixe de 40 € / personne.

# *Détail du voyage*

**NIVEAU**

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

**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.

**ALIMENTATION**

- 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, les boissons restent à votre charge.

**HÉBERGEMENT**

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…) et des massages à réserver et à payer directement sur place. Tarif 21 € pour 90 mn.
Tarif des massages à l'hôtel : 47 € pour 20 minutes.
Possibilité de réserver ces séances de massage, directement sur place à l'hôtel.

**HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS**

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

## ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

**Accès 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 covoyager avec des sites comme www.blablacar.fr ou www.roulezmalin.com

**Accès en train** : Depuis Paris / Toulouse Matabiau / Gare d'Ax les Thermes, plus d'infos sur www.sncf.com/fr ou www.oui.sncf

## DISPERSION

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

## SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

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.

## DÉPLACEMENT

En minibus pour le transfert France – Andorre.
Court transfert tous les jours afin de se rendre sur les sites de randonnée

## POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. 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 votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.

# *Equipement*

**MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE**

Un matériel collectif (boussole, cartes, pharmacie…) est prévu par l'encadrement.

**VÊTEMENTS À PRÉVOIR**

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.

## EQUIPEMENT À PRÉVOIR

• Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale

• 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.

## BAGAGES

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans deux sacs :

- Un sac de voyage souple avec fermeture éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu type sac marin 80 litres environ et de 15 Kg maximum.
- Un petit sac à dos d'une contenance d'environ 30 à 45 litres pour vos affaires de la journée : polaire, tee-shirt de rechange, gourde, lunettes, appareil photo, jumelles, petit matériel…

## PHARMACIE

Votre accompagnateur dispose d'une pharmacie de première urgence. Toutefois, il est recommandé d'emporter vos médicaments personnels et aspirine, double-peau, élastoplast, pansements, désinfectant local, crèmes après solaire, compresses etc…

Penser à apporter votre Carte Européenne d'Assurance Maladie, qui est valable 1 an et qu'il faudra demander à votre Caisse d'Assurance Maladie 15 jours avant votre départ.

Cependant les rappels du tétanos et de la typhoïde sont néanmoins conseillés.

# *Formalités & santé*

**PASSEPORT**

Oui

A partir du 15 janvier 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :

- Pièce d'identité valide du mineur : carte d'identité ou passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr )
- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : carte d'identité ou passeport
- Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

NB : cette autorisation peut être requise par certains pays lorsque l'enfant mineur voyage avec un seul de ses parents (par exemple : Algérie, Maroc, Suisse : à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr

**VISA**

Non

**CARTE D'IDENTITÉ**

Oui
À compter du 1er janvier 2014, la durée de validité des cartes nationales d'identité (CNI) délivrées aux personnes majeures passera de 10 à 15 ans. Attention, cette prolongation ne concernera pas les CNI délivrées aux mineurs qui resteront toujours valables 10 ans. Un décret vient en effet d'être publié en ce sens au Journal officiel du vendredi 20 décembre 2013. Cet allongement de 5 ans concernera à la fois : les nouvelles CNI délivrées à partir du 1er janvier 2014, les CNI délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013. Pour les CNI délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013, cette prolongation de 5 ans n'impliquera aucune démarche particulière de la part des usagers, la date de validité inscrite sur le titre n'étant pas modifiée. Pour chaque pays acceptant la carte nationale d'identité comme document de voyage, le ministère de l'intérieur propose une fiche d'information traduite.
http://www.interieur.gouv.fr/Actualites/L-actu-du-Ministere/Duree-de-validite-de-la-CNI

**VACCINS**

Depuis la pandémie, la plupart des pays n'accueillent que des personnes vaccinées contre la COVID, pensez à vous informer régulièrement sur les conditions sanitaires, et gardez en tête qu'elles sont évolutives.

## RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs