



Escapade Rando « entre filles »

EN RÉSUMÉ

- **ACTIVITÉ(S)** : Randonnée
- **DURÉE** : 3 jours
- **NIVEAU** : Débutante à initiée – Niveau 2/5
- **PÉRIODE IDÉALE** : Mai - Octobre - Novembre
- **ÂGE** : Séjour accessible de 14 à 70 ans (selon conditions physiques et de santé)

EN QUELQUES MOTS

Faite une petite escapade et retrouvez-vous rien qu'entre filles!

Venez partager des **moments inoubliables** à la découverte des montagnes de la Haute-Ariège: **petites haltes** au pieds d'une **cascade**, contemplation de **paysages grandioses**, pause pique-nique bien mérité au bord d'un joli **lac de montagne**, et enfin, la joie d'atteindre ensemble des sommets*!

Les petites **pauses bien-être** ne seront pas en reste : bain **détente pleine nature** dans les sources d'eau chaude de la vallée voisine, **balnéo** aux « Bains du Couloubret » à Ax-les-Thermes vous attendent ainsi que toute la douceur de l'**esprit cocooning** de notre gîte !

LES POINTS FORTS

- Séjour authentique et écoresponsable
- Vos hôtes sont aussi vos guides ! Accompagnateur en Montagne et Guide Nature
- Un seul groupe de 8 maxi par séjour - Privatisation gratuite à partir de 6 pers.
- Une séance balnéo 2h aux « Bains du Couloubret »
- Option(s) possible(s) selon disponibilité : Nuit supplémentaire – Massage bien-être ...
- Remise groupe à partir de 5 personnes
- Départ garanti à partir de 2 personnes

NIVEAU

Les randonnées de ce séjour présentent des dénivelés progressifs compris entre 300 à 650m par jour et des distances comprises entre 5 et 9 km, ce qui représente entre 4 et 5h de marche (hors pauses et arrêts). Les itinéraires choisis empruntent des pistes, des sentiers ou des sentes ; rarement hors trace.

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.

REJOINDRE UN GROUPE

Vous avez envie de partir en voyage, mais pas seule ? Alors **rejoignez un groupe** ! C'est idéal pour voyager en solo, pour rencontrer et partager vos expériences avec d'autres femmes **comme vous**. Alors n'hésitez pas, enfiler vos chaussures de rando et **laissez-vous guider** !

BUDGET

Départ garanti à partir de 2 personnes, groupe limité à 8 personnes.

Prix séjour Adulte : à partir de **330€** par personne (Remise groupe à partir de 5 pers)

DATES ET PRIX

Nous consulter ou à voir lors de votre réservation en ligne via notre site internet.

LE PRIX COMPREND

- 2 nuits en gîte d'étape en chambre (couple, twin ou single)
- La pension complète
- L'encadrement des randonnées par des professionnels diplômés
- 1 séance balnéo 2h (aux « Bains du Couloubret »)
- Les transports depuis et vers la gare d'Ax-Les-Thermes si vous êtes venus en train
- Les transferts en minibus vers les départ de randonnées

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et autres collations
- L'assurance
- Les dépenses personnelles
- Le transport jusqu'au point de rdv (*hors transports gratuits Gare SNCF Ax-Les-Thermes ↔ Gîte*)
- Le supplément pour l'option « single » : **55€ /nuit/pers**
- Options « Massage bien être » , nuit et/ou rando supplémentaire, nous consulter.

JOUR PAR JOUR

- JOUR 1

LAC ET SOURCES NATURELLES D'EAU CHAUDE

- Arrivée et accueil au gîte à partir de 11h
- Transfert depuis la gare si vous arrivez en train
- Déjeuner sur le pouce au gîte à midi
- Transport minibus – 15 min
- Activité 1 : Randonnée - 3h de marche (5,5 km)
- Dénivelé positif 300 m / Dénivelé négatif 300 m
- Activité 2 : Bain aux sources naturelles d'eau chaude

Accueil au gîte à partir de 11h par vos hôtes et guides de randonnée Damien et Marie. Si vous arrivez en train nous viendrons vous chercher à la gare. Après le déjeuner de midi, nous partirons dans la vallée voisine pour une randonnée vers un **charmant étang** entouré de **crêtes** et de **sommets** granitiques, donnant à l'endroit une **belle ambiance montagne**. Au retour, nous irons à la découverte de **sources d'eau chaude** pour savourer un bain « **détente et bien-être** » en pleine nature ! ...ou juste pour y tremper les pieds, c'est vous qui voyez !

- JOUR 2

LES LACS DU DONEZAN, Petit Québec Ariégeois

- Transport minibus – 30 min
- Activité 1 : Randonnée - 4h de marche (9km)
- Dénivelé positif 450 m / Dénivelé négatif 450 m
- Activité 2 : balnéo aux établissements des « Bains du Couloubret »

Jolie boucle de **randonnée dépaysante** 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.

Au retour de cette belle rando, vous pourrez savourer tous les bienfaits d'une **séance de balnéo** deux heures durant !

- **JOUR 3**

CIRQUE GLACIAIRE d'AYGUELONGUE

- Transport minibus – 25 min , 8 km
- Activité Randonnée – 4h30 (7 km)
- Dénivelé positif 660 m / Dénivelé négatif 660 m
- Retour au gîte et dispersion avant 17h
- Transport minibus vers la gare pour celles qui repartent en train

Aguerries et fortes de vos deux précédentes randonnées, vous êtes fin prêtes à partir découvrir l'impressionnant cirque glaciaire d'Ayguelongue : **amphithéâtre de roches** parsemé de **rhododendrons**, au milieu duquel un **lac** renvoie ses reflets turquoises. Nous marcherons d'abord dans une **forêt** de hêtres où le sentier borde souvent un ruisseau et ses **petites cascades**, puis nous cheminerons au cœur d'une **large prairie**, avant de passer tranquillement la succession de petits ressauts glaciaires qui mènent jusqu'au lac.

À NOTER : Le guide se réserve le droit de modifier ce programme pour diverses raisons telles que la météo, ou les conditions physiques, ...

Le dénivelé et le temps de marche sont des estimations qui peuvent évoluer en fonction des conditions météo et/ou du rythme des participantes, ...

Sur place ...



Amoureux de la montagne, nous sommes à la fois vos hôtes et vos guides ! 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 initiions 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 ma plus tendre enfance, je le rejoins il y a 7 ans. Diplômée BPJEPS Animation EEDD et BPJEPS Activité de Randonnées, je suis animatrice rando-nature, je me consacre aussi à la gestion du gîte.

Tous deux sommes animés par la volonté de faire vivre aux autres de belles expériences et de partager notre 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.

À très bientôt, Marie.

N'hésitez pas à m'appeler, je répondrai au mieux à toute demande d'information.

LA HAUTE-ARIEGE EN QUELQUES MOTS

Située dans la partie Est de la chaîne des Pyrénées, la Haute-Ariège est une terre restée à demi-sauvage, loin du tourisme de masse. Les randonnées que ce territoire offre ont une saveur authentique et unique. Venez goûter à ses combes verdoyantes, à ses sommets, à ses crêtes, à ses anciens cirques glaciaires dont les nombreux lacs aux eaux limpides sont les vestiges. Ses nombreux espaces préservés laissent place à une nature préservée abritant des animaux d'exception tel que le gypaète, l'isard ou encore le desman des Pyrénées.

Terre d'échange et de passage entre la France, l'Andorre et l'Espagne où se sont croisés et se croisent encore tant de destins, nous vous ferons aussi découvrir tout ce que « notre » montagne a d'histoire et de patrimoine.

Oser cette montagne ! ...