

Rando Raquettes et Plaisirs de l'Hiver

EN RÉSUMÉ

- ACTIVITÉ(S) : Raquette à neige
- DURÉE : 6 jours
- NIVEAU : Intermédiaire, 3/5
- PÉRIODE IDÉALE : De Janvier à Mars
- ÂGE : Séjour accessible 17 à 70 ans (selon conditions physiques et de santé)

EN QUELQUES MOTS

Faites l'expérience de la randonnée en hiver dans nos belles Pyrénées!

Traversez raquettes aux pieds les forêts enneigées, les vallons et les crêtes immaculées… Savourez ces instants où les bruits s'estompent dans l'immensité des paysages de neige. De retour au gîte, c'est le confort d'espaces cosy qui vous accueille pour partager parties de cartes et autres moments de détente; sans oublier la convivialité de notre table autour de bons p'tits plats d'hiver! Profitez de ces instants magiques au coin du feu et ressourcez-vous lors d'une séance de la balnéothérapie (gratuite avec le code promo « BALNEO »).

FICHE TECHNIQUE

Détail du séjour

ENCADREMENT

Vous serez encadrés par Damien, D.E. Accompagnateur en Montagne expérimenté et spécialiste de ce secteur des Pyrénées.

ALIMENTATION

Le petit déjeuner et dîner seront pris au gîte, au coin du feu. Nous emporterons un pique-nique pour le midi. Les repas sont préparés avec le plus grand soin à base de produits locaux provenant principalement d'une agriculture raisonnée ou bio.

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 au sein d'un espace dédié comprenant 3 salles de bain et un WC. Tous les draps sont fournis ainsi que le linge de toilette.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

- Au gîte (45 le Village – 09110 Orgeix) entre 17h et 18h
- Service de transport gratuit depuis la gare d'Ax-Les-Thermes (horaire à convenir à j-3)

DISPERSION

Dispersion depuis le gîte le jour 6, entre 17h et 19h30 (pour ceux qui repartent en train)
Service de transport gratuit jusqu'à la gare d'Ax-Les-Thermes

SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

Nous consulter.

PARKING PENDANT LE CIRCUIT

Parking public gratuit (parking Eglise-Mairie)
Bornes de rechargement pour véhicule électrique à Ax-les-Thermes (3,5 km)

DÉPLACEMENT

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

BAGAGES

Vous ne porterez que vos affaires personnelles de la journée.

Pour votre séjour, prévoyez :

- 1 sac de sport ou voyage d'environ 40 litres (sans roulettes). Évitez tout bagage trop volumineux afin d'éviter des soucis d'encombrement ou d'organisation logistique.

- 1 sac à dos de randonnée (ou typé « Alpinisme ») de 30 litres environ, avec ceinture ventrale et un dos confortable à votre taille .





FICHE TECHNIQUE

Équipement à prévoir

- 1 **sac à dos** de randonnée ou d'alpinisme d'environ **30 litres** (pas moins)
- 1 pochette étanche avec : vos papiers d'identité et carte vitale
- 1 paire de **lunettes de soleil** de bonne qualité (protection niveau 3)
- crème solaire avec un bon indice de protection
- 1 **gourde** de 0.75 à 1 litre + 1 petit thermos si vous aimez boire chaud
- 1 paire de **guêtres de randonnée**
- 1 mug de randonnée ou gobelet plastique (type « écocup » par exemple)
- 1 couteau de poche pliant (type Opinel)
- couverts de randonnée (fourchette-cuillère)
- 1 frontale
- 1 couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile

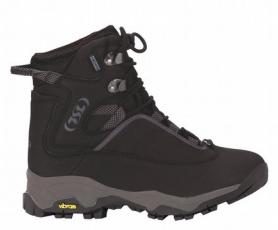
Matériel fourni sur place:

- 1 paire de Raquettes à neige
- 1 paire de bâtons télescopiques munis d'une rondelle hiver
- 1 paire de petits crampons de marche antidérapants en cas de faible enneigement

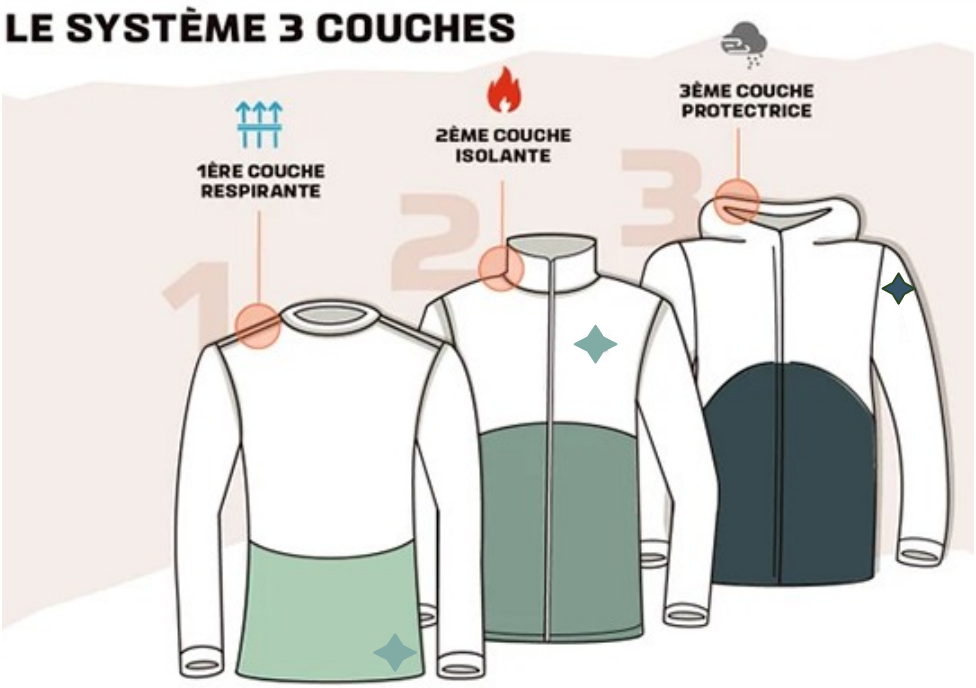
VÊTEMENTS À PRÉVOIR

- 1 bonnet, ou bandeau en polaire
- 1 tour de cou
- 1 casquette
- 1 paire de gants (type gants de ski)
- 1 paire de gants fins
- 4 t-shirts en matière respirante à manches longues ou courtes
- 1 set de sous-vêtements thermiques Haut+Bas (= collant et t-shirt manches longues ou courtes)
- 1 veste type polaire (pas trop épaisse)
- 1 doudoune légère et compressible
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- 1 pantalon de trekking **typé hiver** (avec système d'aération si possible).
  ATTENTION, **PAS de pantalon de ski alpin** qui serait trop chaud
- 4 paires de chaussettes chaudes (type chaussettes de ski)
- 1 paire de chaussures **adaptée à la pratique de la randonnée en raquettes**
- des vêtements confortables pour le soir (la tenue avec laquelle vous êtes venu.e fera sûrement l'affaire!) ...et votre plus beau pyjama d'hiver !!
- 1 Maillot de bain et 1 serviette de bain pour la Balnéo









PHARMACIE

A avoir dans vos bagages :

• vos médicaments habituels

• médicaments contre la douleur* : paracétamol de préférence

• médicaments contre les troubles digestifs

• jeu de pansements adhésifs + compresses désinfectantes

• pansements « double peau » (type Compeed ou SOS ampoules)

• pince à échardes et petits ciseaux (et/ou coupe-ongle)

A avoir dans votre sac à dos :

…Préparer une **petite pochette de première nécessité**, avec notamment :

• 3 cachets contre la douleur* (sous blister découpé),

• tout autre cachet* que vous jugez utile d'emporter en fonction de vos pathologies

ou sensibilité particulière (nombre optimum / toujours sous blister découpé si besoin),

• un petit assortiment de pansements adhésifs

• 1 ou 2 compresse(s) désinfectante(s) ou dosette(s) désinfectante (unidose 5ml)

• 2 pansements double peau

** Assurez-vous de prendre des médicaments que vous avez déjà utilisé et auxquels vous savez que vous n'êtes pas allergique !*

Remarques : Votre guide aura sur lui une trousse de secours complète mais réglementairement sans médicaments.

Prévenez votre guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'accident, et indiquer la conduite à tenir en cas de malaise potentiel connu (crise d'asthme, chute de glycémie chez personne diabétique par exemple).

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.