

LES BALCONS DES ENCANTATS
Raquettes accompagnées en étoile, en hôtel***
6 jours / 5 nuits / 5 jours de randonnée



Bénéficiant chaque hiver de bonnes conditions d'enneigement, le val d'Aran reste un massif incontournable pour la pratique de la raquette.

Nous évoluerons tous les jours en étoile depuis notre camp de base : un charmant hôtel familial situé dans la petite ville de Vielha.

Venez parcourir ces grands espaces : de belles traversées de lacs d'altitude gelés, des randonnées en sous-bois, des forêts de pins saupoudrées de neige vierge... « Le paradis des Encantats »

PROGRAMME

Jour 01 : La Vallée de Bagargue

Accueil en gare SNCF de Saint Gaudens pour 9h00 et transfert vers notre hébergement.

Nous nous mettrons en tenue pour cette première journée vers la Serra d'Arenho, au-dessus du petit village de Bagargue.

Dîner et nuit à l'hôtel

4h de marche et environ 450 m de dénivellée positive.

Jour 02 : Le Pic de Pedescals

Depuis le Pla de Beret, nous remonterons le long de l'arriu Barlongueta en direction du de Pedescals (2375 m) superbe belvédère, avec une imprenable vue sur la chaîne frontière et les principaux sommets frontaliers.

Dîner et nuit à l'hôtel

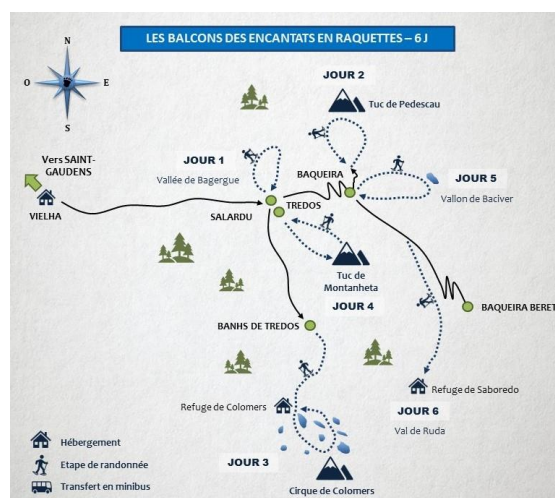
5h de marche et environ 550 m de dénivellée positive

Jour 03 : Cirques de Colomers

En passant par les Babhs de Tredos et en traversant le vaste plateau d'Aiguamog, nous arriverons dans l'important cirque de Colomers, ses pinèdes éparses et son chapelet de lacs glaciaires. Nous pourrons errer entre petits cols et plateaux médians.

Dîner et nuit à l'hôtel

5h30 de marche et environ 550 m de dénivellée positive



Jour 04 : Le Vallon et les Lacs de Baciver

Au départ de l'Orry à 1800 m, une montée douce et régulière au milieu des pins pour déboucher sur l'Estanh de Baish, petit lac que l'on longera pour rejoindre un grand plateau dans un décor de hautes montagnes ; Nous bouclerons cet itinéraire par la traversée, si l'épaisseur de glace le permet, d'un lac gelé pour rejoindre notre point de départ.

Dîner et nuit à l'hôtel

5h de randonnée et 500 m en négatif.

Jour 05 : Le Val de Ruda

Dernière et belle randonnée au départ du Pontet de Ruda dans une grande vallée en U où coule l'Arriu de Saboredo.

Selon la forme, nous monterons jusqu'à la Pleta de Saboredo et son refuge éponyme...

Dîner et nuit à l'hôtel

5h00 de marche et environ 620 m de dénivellée positive et négative.

Jour 06 : Transfert

Petit déjeuner. **Puis transfert à la gare SNCF de St Gaudens après le petit déjeuner, arrivée vers 11h00.**

Indépendamment de sa volonté, votre guide peut être amené à modifier quelque peu les itinéraires indiqués en fonction des conditions d'enneigement, de la météo, du niveau et de la forme des participants

LES POINTS FORTS

- la découverte d'une partie du Parc National d'Aigues Tortes avec ses vallées glaciaires et ses lacs gelés !
- un itinéraire progressif, des étapes différentes tous les jours, dans cet espace montagnard grandiose.
- un Hôtel ** familial, au cœur de la ville de Vielha,

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Dimanche en gare de Saint Gaudens vers 9h00.

De plus, pour ceux qui souhaitent se rendre en Espagne pendant le séjour avec leur véhicule ou après le séjour, sachez qu'il est obligatoire d'avoir dans son véhicule :

- 2 triangles de signalisation
- 1 gilet de signalisation réfléchissant

DISPERSION

Le Vendredi suivant en gare de Saint Gaudens vers 11h.

Nuit supplémentaire : voir dans dates et prix

HEBERGEMENT

Hôtel *** : sur la base de chambre double (twin ou single avec supplément), avec salle de bain, WC et TV dans la chambre.

NB : Pour des raisons imprévues et indépendantes de notre volonté, nous pouvons être amenés à changer de partenaires hôteliers, ceux-là même avec qui nous collaborons depuis de nombreuses années. De ce fait, l'emplacement du nouvel hébergement pourra être déplacé d'un lieu à un autre, ce qui n'altérera en rien la qualité de la prestation qui vous sera fournie.

Merci pour votre compréhension.

Repas : En pension complète

- 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. Équilibrées 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 servi sous forme de buffet avec un large choix d'entrées, de plats et de desserts.

Pour ce forfait, les boissons restent à votre charge

NIVEAU

Niveau 2 sur une échelle de 5.

Randonnée pour personne en bonne forme physique, qui connaît et qui a déjà pratiqué ou pratique la raquette ou qui souhaite la découvrir.

Dénivelé positif de 450 à 650 m pour 4 à 5h30 de marche sur terrain enneigé mais sans difficulté technique. Progression en terrain peu difficile

Les conditions de neige évoluent en permanence : dure ou molle, profonde ou stable, elle rend la progression différente d'une semaine à l'autre. Ce paramètre imprévisible fait partie prenante de votre séjour et peut modifier votre aisance.

TRANSFERTS INTERNES

En minibus pour le transfert France – Vallée d'Arties.

De plus, pour ceux qui souhaitent se rendre en Espagne pendant le séjour avec leur véhicule ou après le séjour, sachez qu'il est obligatoire d'avoir dans son véhicule :

- 2 triangles de signalisation
- 1 gilet de signalisation réfléchissant

Notre groupe pourra se composer de 12 personnes maximums, avec un défraiement pour les personnes qui voudront bien prendre leur véhicule durant le séjour.

Une fois le minibus complet, les dernières inscriptions, se verront proposer de prendre leur véhicule, avec défraiement (- 50 € que pour le conducteur) durant le séjour.

Aucun risque de laisser les véhicules sur les parkings des départs des randonnées, pour la journée.

Court transfert tous les jours

GROUPE

De 4 personnes minimum à 12 personnes maximum.

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

PORTAGE DES BAGAGES

Juste votre sac à dos pour chaque journée, avec vos affaires personnelles et votre pique nique.

MATERIEL FOURNI

Le prêt d'une paire de raquettes TSL 225, avec une paire de bâtons

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vous trouverez cet équipement dans les magasins de notre partenaire : www.auvieuxcampeur.fr

Pour l'hôtel :

- Un sac ou une valise pour vos affaires des 6 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Une paire de chaussures légères type chaussons pour le soir
- Un maillot de bain (facultatif)
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

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 thermiques et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)
- Un pantalon de randonnée type Softshell, chaud, respirant et déperlant avec si possible guêtres pare-neige intégrées



- Un sur-pantalon imperméable, léger et compressible (type Gore –Tex)
- Paires de chaussettes montantes et chaudes (Merinos)
- Bonnet
- Gants chauds et étanches, sous-gants en soie (2 paires si possible)

Pour la randonnée

- 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 (Pas de bottes ou d'après ski)
- Une paire de guêtres (si non intégrée dans le pantalon)
- 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 3 ou 4 / Masque
- Une boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- Couverts, couteau et gobelet
- Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- Papier toilette
- Couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange.

Une petite pharmacie personnelle (votre guide a une pharmacie pour le groupe)

- Vos médicaments si traitement
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un anti spasmodique
- Pastilles pour la toux
- Pansements
- Double peau type Compeed

Petits conseils et astuces : vos affaires de rechange, classez-les et ranger-les dans des poches plastiques afin de mieux les protéger de la poussière ou autre durant votre séjour.

DATES ET PRIX

Du Dimanche au Vendredi

Du 04 janvier au 15 mars 2026 (dernier départ

du Dimanche au Vendredi	Prix par personne	Supplément chambre individuelle
Du 04 au 09 janvier 2026	755 €	160 €
Du 11 au 16 janvier 2026	755 €	160 €
Du 18 au 23 janvier 2026	755 €	160 €
Du 25 au 30 janvier 2026*	845 €	200 €
Du 01 au 06 février 2026*	845 €	200 €
Du 08 au 13 février 2026*	845 €	200 €
Du 15 au 20 février 2026*	845 €	200 €
Du 22 au 27 février 2026*	845 €	200 €
Du 01 au 06 mars 2026	755 €	160 €
Du 08 au 13 mars 2026	755 €	160 €
Du 15 au 20 mars 2026	755 €	160 €

***haute saison**

Supplément chambre individuelle :

- + 160 € en basse saison
- + 200 € en haute saison*

Nuits supplémentaires :

en demi-pension en Twin (Basse Saison) : 65 € par personne
en demi-pension en Twin (Haute Saison) : 75 € * par personne
en demi-pension en Single (Basse Saison) : 85 € par personne
en demi-pension en Single (HS) : 95 € * par personne

LE PRIX COMPREND

- l'organisation et l'encadrement par un accompagnateur professionnel,
- l'hébergement en hôtel **, en chambre double
- la pension complète du midi du jour 01 au petit déjeuner du jour 06 ,
- le prêt du matériel (raquettes TSL, bâtons),
- les transferts AR de la gare de St Gaudens en minibus 8 places
- la taxe de séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons, les dépenses personnelles
- le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous
- l'équipement individuel
- le supplément chambre individuelle
- tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend
- les assurances annulation-assistance - rapatriement, interruption de séjour
- tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend

POUR EN SAVOIR PLUS

SANTÉ : Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs. Cependant, nous recommandons d'être à jour de ses vaccinations.

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.

SAVOIR VIVRE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :

Ne laisser aucun déchet errer dans la montagne, emportez toujours vos poubelles jusqu'au refuge.

INFORMATION SUR LA RÉGION : LE VAL D'ARAN

Le Val d'Aran est un petit territoire de haute montagne qui se trouve au nord-ouest de la Catalogne, en plein centre des Pyrénées.

La vallée est à la frontière de deux États : la France et l'Espagne, mais aussi de plusieurs régions historiques : Gascogne, Languedoc, Catalogne et Aragon. La Garonne y prend officiellement sa source avant de se prolonger en France.

Depuis la Haute-Garonne, c'est la porte d'entrée vers la Catalogne et l'Espagne.

Sa situation privilégiée en fait l'unique vallée d'Espagne à caractère atlantique. En hiver, de part son caractère isolé, le Val d'Aran est reconnu pour la qualité de sa neige. D'une superficie de 620 Km² avec 30% de son territoire au-dessus des 2.000 m d'altitude, le Val d'Aran est doté d'une identité forte et unique, une culture, des traditions millénaires et une langue : l'Aranais, une variété du dialecte gascon, lui-même variété de la langue Occitane.

Sa culture Occitane est symbolisée par la croix de Toulouse avec en son centre les armoiries d'Aran.

La vallée abrite le Parc National d'Aigüestortes et le Lac de Sant Maurici, un vrai paradis pour les randonneurs ainsi que la plus grande station de ski de la péninsule Ibérique, Baqueira Beret.

CLIMAT

La région est caractérisée par un climat montagnard sous influence océanique dû à son orientation particulière, différente de celle des autres vallées de la zone

SANTE : Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs. Etre à jour dans ses vaccinations

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.

SAVOIR VIVRE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :

Quelques règles de bonne conduite à connaître :

- Ne laisser aucun déchet errer dans la montagne, emportez toujours vos poubelles jusqu'au refuge.

POURBOIRES : Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, 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 un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

LES FORMALITES

Carte d'identité ou passeport en cours de validité.

N'oubliez pas dans votre sac à dos, le contrat d'assistance-rapatriement. Au minimum 15 jours avant votre départ, demandez à la sécurité sociale une carte européenne ou une attestation européenne valable 3 mois afin d'éviter l'avance obligatoire de frais médicaux.

Si vous vous déplacez en véhicule en Espagne, sont obligatoires sous peine d'amende : gilet fluorescent + 2 triangles de signalisation.

ATTENTION : l'autorisation de sortie du territoire est obligatoire pour tout mineur voyageant sans ses deux parents.

A compter du 15/01/17, tout mineur qui voyage à l'étranger sans être accompagné de ses parents devra être muni de sa pièce d'identité en cours de validité (carte d'identité ou passeport selon la destination), d'un formulaire signé par l'un des parents titulaires de l'autorité parentale (autorisation de sortie du territoire), de la photocopie de la pièce d'identité du parent signataire. Pour plus d'informations nous vous invitons à vous rapprocher de votre mairie.

PENSEZ-Y Idées sympas : N'hésitez pas à amener une spécialité de votre région pour la partager avec le groupe.

Au début du séjour, vous pouvez confectionner une caisse commune qui servira aux pots et achats de groupe.

ADRESSES UTILES

- Sites internet : <http://www.parcnationaux.com/pyrénées>
- Itinéraire : www.viamichelin.fr
- SNCF : 36 35 ou 0 892 35 35 35 ou www.voyages-sncf.com
- Co-voiturage : www.covoiturage.fr www.123envoiture.com www.allostop.net

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

INSCRIPTION

En ligne sur notre site internet www.espace-evasion.com , ou en renvoyant la fiche d'inscription signée et un acompte de 30%, vous recevrez alors une confirmation d'inscription.

Inscription à plus de 22 jours du départ : aucun frais de dossier

Inscription entre 21 jours et 8 jours du départ : frais de dossier : 10 € (20 € pour les voyages et les séjours en liberté)

Inscription à moins de 8 jours du départ : frais de dossier : 20 € (30 € pour les voyages et les séjours en liberté) (le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit)

ANNULATION

ANNULATION De notre part :

ESPACE EVASION se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour.

En cas d'insuffisance de participants, ceux-ci seront prévenus dans un délai minimum de 14 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

ANNULATION De votre part :

En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (la date prise en compte est celle à laquelle ESPACE EVASION a pris connaissance du désistement) :

Dans le cas général.

- Jusqu'à 31 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 €.
- Entre 30 et 21 jours : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 2 jours du départ : 100 % du montant du séjour.

Dans le cas particulier de séjour incluant l'émission d'un billet d'avion non remboursable ou l'affrètement d'un bateau.

De 90 à 45 jours avant le départ : 1 000 €

De 44 à 31 jours avant le départ : 60 % du montant du séjour

A 30 jours et moins du départ : 100 % du montant du séjour

Pour les groupes constitués auxquels il est proposé un tarif par personne, le désistement d'une partie seulement des participants entraînera une modification du tarif pour les autres participants, ou sera soumise à des frais d'annulation de 100% quelque-soit la date de l'annulation.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation. L'assurance n'entre en vigueur que si votre voyage est soldé.

Tout participant abrégant un séjour, ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non-respect des consignes de sécurité.

ASSURANCES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :

- Assurance Annulation + Assurance Bagages + extension Epidémies (3,4 % du montant du séjour avec un minimum de 4 €/personne).
- Assurance Frais de Recherche et Secours + Assistance Rapatriement + extension Epidémies (2 % du montant du séjour avec un minimum de 4 €/personne).
- Assurance Multirisques Annulation + Assurance Bagages + Retard de transport, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension Epidémies (4.8 % du montant du séjour avec un minimum de 11 €/personne).

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Annulation – Assistance Frais médicaux et Interruption de séjour et d'activités ASSURINCO MUTUAIDE Vagabondages contrat n° 4637 joint à votre confirmation d'inscription. Il est disponible sur www.espace-evasion.fr/telechargements ou sur simple demande. Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France ou en Europe.

L'assurance Annulation

L'assurance entre en vigueur dès la souscription et si votre voyage est soldé. Les événements garantis sont :

- L'annulation pour motif médical : maladie grave, accident corporel grave ou décès de vous-même, un membre de votre famille...
- L'annulation pour causes dénommées :
 - * Dommages graves ou vols dans locaux privés ou professionnel, convocation en tant que témoin ou juré d'assise, ..., une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.
 - * La mutation professionnelle, la suppression et la modification des dates de congés payés du fait de l'employeur, vol des papiers d'identité, ... (franchise de 100 € par personne).
- L'annulation toutes causes justifiées (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne et 150 € par dossier).
- Assurance Bagages : plafond de 1500 €

Extension Epidémies :

- Annulation pour maladie en cas d'épidémie/pandémie, refus d'embarquement suite à prise de température, en cas d'absence de vaccination devenue obligatoire (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne).

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise éventuelle, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de la date de constatation médicale ou de l'événement qui entraîne l'annulation.

Cas Particuliers concernant les voyages à l'étranger

Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

L'Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage. Les événements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès de Mutuaide Assistance sont :

- les frais de recherche et secours jusqu'à un plafond de 10 000 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux hors du pays de résidence,
- la prolongation de séjour (10 nuits maximum)
- l'avance de fonds à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 5 000 €,
- la responsabilité civile vie privée à l'étranger
- ...

Extension Epidémies :

Frais hôteliers suite à mise en quarantaine (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

Soutien psychologique suite à mise en quarantaine

Frais médicaux sur place

Retour impossible suite à vol annulé par autorités ou compagnie aérienne (1000 €)

Frais hôteliers suite retour impossible (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

L'Assurance Multirisques

Cette assurance reprend les garanties des assurances annulation et assistance rapatriement, elle est complétée par deux garanties :

Interruption de séjour : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.8 %.

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage.

Les événements garantis sont :

- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 30 000 € par événement, ou d'activité 100 € par jour (maximum 3 Jours)

Retard de transport : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.8 %.

Si vous avez subi un retard de transport plus de 4 heures (avion, train, bateau), une indemnité avec plafond de 50 € par personne pour un retard de 4 à 8 h, de 100 € par personne pour un retard supérieur à 8 heures

Les indemnités sont cumulables si le retard est subi par le trajet aller, le trajet retour ou un trajet pendant le voyage.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assistant si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Pour les séjours à l'étranger, les participants possédant une assistance rapatriement personnelle devront remplir un formulaire et nous fournir une attestation de leur assurance. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Vérifiez notamment que vous possédez une garantie « frais de recherche et secours » avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie «frais de recherche et secours».

ESPACE EVASION

Agence de Voyages – IM.074.10.0036

Garantie financière : Groupama – 5, rue du Centre - 93199 NOISY LE GRAND Cedex

Assurance responsabilité civile professionnelle : n°AU460941 - GENERALI –
BP 7 – 38530 CHAPAREILLAN