



Bonjour et merci de vous être inscrit sur ce séjour de « l'Aventurine Rando ». Vous trouverez dans ce dossier les informations complémentaires nécessaires au bon déroulement des journées que nous passerons ensemble.

LA RONDE DES LACS

Quatre jours et quarante lacs

Au coeur du Parc Naturel Régional - Cerdagne - Capcir

4 jours / 3 nuits / 4 jours de marche

Une ronde des lacs où nous virevolterons entre combes boisées, vallons fleuris, sommets désertiques.....

Entre ciel et terre, l'Estany Blau, le Llat, l'Anec, les Boutassous, autant de noms évocateurs où l'imagination et le rêve laisseront la place à l'émotion de ces rencontres.

Royaume des marmottes et des isards, plus de quarante lacs lovés dans un écrin de verdure où se reflètent mille et une couleurs d'une flore magique.....laissez-vous tenter le temps de quelques jours au cœur de nos Pyrénées Catalanes.

Le « Plus Aventurine Rando »

- Site classé au cœur du Parc Naturel Régional des Pyrénées Catalanes.
- Randonnées d'altitude conjuguant des ambiances très montagnardes à la clémence de la progression en terrain ouvert

PROGRAMME

Jour 1: Une journée sur les Etangs supérieurs des Bouillouses, site classé, avec comme fil conducteur l'incroyable passé d'une famille de pêcheur du siècle dernier. Hors des sentiers battus nous cheminerons de lac en lac au milieu des rhododendrons pour enfin découvrir leur ancienne cabane et nous imprégner de l'histoire des lieux en remontant le temps. Une douzaine de lacs plus tard, retour au barrage des Bouillouses pour passer la nuit dans le confortable refuge des Bones Hores.

Jour 2: Découverte du site méconnu et sauvage des Etangs bleus, lacs d'altitude bordés même en été d'imposants névés où les isards viennent chercher un peu de fraîcheur. Le pic de la Coumette d'Espagne(2605), point d'orgue de notre balade nous offrira un point de vue imprenable sur l'Ariège. Retour par la vallée de la Grave au milieu des colonies de marmottes.

Jour 3: Nous monterons jusqu'au Lac d'Aude et ses belles combes boisées, propices à la cueillette de champignons et à la rencontre fortuite d'un cerf ou d'une biche. Le mont Llaret tout proche semble nous inviter à profiter du panorama à 360° sur la Cerdagne et le Capcir.

...Toujours de lac en lac, sur le territoire cette fois des mouflons, nous rallierons le refuge des Camporells.

Jour 4:Ce dernier jour sera encore à la hauteur de nos espérances avec l'émotion de découvrir les étangs supérieurs des Camporells qui, tel un chapelet de perles rares nous conduira jusqu'à la frontière Ariégeoise et le pic de Mortiers (2605m).

Nous piquerons ensuite sur le mystérieux Etang du Diable et le non moins mystérieux site des pierres écrites pour finir notre périple par un magnifique sentier en balcon dominant la très belle vallée du Galbe.

CARACTERISTIQUES DU SEJOUR

NOTA : En fonction des conditions météo et de sécurité, du nombre et du niveau des participants, nous pouvons être amenés à modifier l'itinéraire et le contenu du programme.

Niveau des participants : Modéré. 4 à 6H de marche par jour

Encadrement : Accompagnateur en montagne du pays et diplômé (Brevet d'Etat)

Groupe : 4 à 12 participants

Portage : Uniquement le pique-nique et les affaires de la journée pour J1 et J2 , + affaires de rechange pour J3 et J4

Séjour : Semi-Itinérant

Altitude globale de la randonnée: entre 2000 m et 2763 m

Durée moyenne des étapes : entre 4h et 6h

Dénivelé moyen des étapes : 480 m

		J1	J2	J3	J4
Dénivelé	Positif	300	750	500	400
	Négatif	300	750	250	850
Durée moyenne des étapes		4h	6h30	5h	5h

Dénivelé maximum : 750 m (J3)

Altitude maximum de passage : 2763 m

Nature du terrain : sentiers, forêts de montagne, pierriers et prairies d'altitude (estives).

Difficulté particulières : Aucune avec de bonnes chaussures !...

CLIMAT

Montagnard méditerranéen. Nuits fraîches et journées ensoleillées, orages possibles en fin d'après-midi.

Température : de 0° (la nuit) à 20° au printemps
de 5° (la nuit) à 25 ° la journée en été.

HEBERGEMENT

- J1-J2 : 2 nuits au refuge- hôtel Des Bones Hores en chambres de 2 à 6 personnes
- J3 : 1 nuit au refuge gardé des Camporells

Couchage : Prévoir un drap de sac ou un petit sac de couchage.

Nourriture : Repas traditionnels le soir et pique-nique à midi.

Dépenses personnelles : Prévoir un budget pour vos boissons et dépenses personnelles.

EQUIPEMENT

HABILLEMENT :

Pull-over chaud, fourrure polaire, tee-shirt , pantalon de randonnée ample (pas de jeans ou de pantalon trop serré et rigide), short, chemise ou polo à manches longues, survêtement (ou pantalon confortable) de rechange pour le soir, paires de chaussettes dont en laine, sous-vêtements, cape de pluie (le K-Way ne suffit pas car il ne protège pas les sacs), veste coupe vent type gore tex ou anorak, gants légers, maillot de bain

CHAUSSURES :

Chaussures de randonnée montantes (afin de bien tenir la cheville) et imperméables, semelle type Vibram, tennis ou sandales pour le soir.

PETIT MATERIEL

Chapeau ou foulard pour se protéger du soleil, lunettes de soleil catégorie CE 3 ou 4, crème solaire, gourde (1,5 L), gobelet, couteau, un petit Tupperware avec couvert (pour emporter et manger le pique-nique), pharmacie personnelle avec Elastoplast, double peau (protection contre les ampoules), nécessaire de toilette léger, lampe de poche ou frontale pour le refuge, du papier hygiénique et des mouchoirs, une paire de bâton télescopique (facultatif) : facilite la marche dans les montées et permet d'économiser les articulations dans les descentes.

CONDITIONNEMENT DES BAGAGES

- Un sac de voyage ou sac marin pour vos affaires personnelles.
- Un sac à dos (40 à 50 L) pour les affaires de la journée et le repas de midi

MATERIEL FOURNI

Pharmacie collective

RENDEZ-VOUS

Le premier jour 8h45 à la gare de Latour- de- Carol

FIN DU SEJOUR

Le dernier jour vers 17h00, à la Gare de Latour- de-Carol.

MOYENS D'ACCES

En voiture :

Depuis Montpellier (Autoroute A3) : Montpellier/Perpignan (direction Andorre) / Mont-louis/ Bourg-madame/ Latour de Carol.

Depuis Toulouse (Autoroute A61) : Toulouse/ Foix/ Ax les Thermes/Tunnel de Puymorens/ Latour de Carol.

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites : www.viamichelin.fr / www.mappy.fr

En train :

« Dans tous les cas veuillez vérifier auprès de la SNCF vos horaires de train au 08.92.35.35.35 ou sur le site www.sncf.com. »

HEBERGEMENT AVANT ET APRES LE SEJOUR :

LES RAMIERS Tel : 04 68 30 37 48 (spécifier que vous faites partie du groupe de l'AVENTURINE)
www.lesramiers.fr

PARKING : gratuit à côté du gîte.

A SAVOIR

- Pour être contacté pendant votre randonnée, seulement en cas d'urgence, faites appeler le 04 68 30 40 31/06 16 23 38 01, nous transmettrons les coordonnées pour vous joindre ou contacterons votre accompagnateur.
- Avant le départ, veuillez nous signaler tout renseignement important pour le bon déroulement de votre séjour (régime alimentaire spécifique, allergies...)

Nous prévenir à l'avance si vous arrivez en voiture ou en cas d'arrivée matinale en train .

Le prix comprend :

l'hébergement en pension complète, le transport des bagages et de personnes, l'encadrement et les activités.

Le prix ne comprend pas :

Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous, les assurances annulation, assistance, bagages, interruption de séjour (3,5% facultatives), les boissons en dehors et au cours des repas, les dépenses personnelles.

POUR MIEUX CONNAITRE LA REGION

BIBLIOGRAPHIE :

- Connaître le Roussillon et la Cerdagne – Editions Sud Ouest – Albert RECHE
- Pyrénées Orientales – Encyclopédies Benneton
- LA CERDAGNE ET DES FRONTIERES – Conflits et identités transfrontalières – François MANCEBO – Editions TRABUCAYRES

CARTOGRAPHIE :

- Top 25 IGN – 2249 ET- FONT ROMEU CAPCIR
- Top 25 IGN – 2250 ET – BOURG-MADAME MONTLOUIS