



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 DES BOUILLOUSES EN RAQUETTES

Au coeur du parc naturel régional des Pyrénées Catalanes
4 jours/ 3 nuits/ 4 jours de marche

Quatre jours de rêves et d'isolement, d'une odyssée blanche chère à nos coeurs. Quatre jours d'errance où nous tracerons d'une écriture transparente dans notre jardin de neige, d'éclats de poudre et de glace, des chemins éphémères à partir du chaleureux refuge des Bouillouses.

Une nature sauvage au doux relief où les pins à crochets, les lacs gelés et les combes enneigées accompagneront nos pas feutrés.

Le « Plus Aventurine Rando »

- L'hébergement en refuge isolé dans un site exceptionnel
- Randonnées d'altitude conjuguant des ambiances hivernales très montagnardes à la clémence de la progression en terrain ouvert

PROGRAMME

Jour 1 : alternance de belles combes boisées et de lacs gelés dans le très sauvage espace des lacs inférieurs du Carlit. Nuit au refuge des Bouillouses.

Jour 2 : Vagabondage au milieu de ce chapelet de lacs que sont les Etangs supérieurs du Carlit. Une approche "haute montagne" avec des reliefs très doux au pied du pic Carlit et au milieu des isards.

Jour 3 : Nous traverserons l'immense lac des Bouillouses pour atteindre les Etangs Bleus lovés aux pieds des Pics Péric.

Jour 4 : Louvoyant de combes en combes, nous montons vers les sources de l'Aude et son Lac abrité des regards, avant de redescendre vers le plateau Cerdan.

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. 3 à 5H 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

Séjour : En étoile

Altitude globale de la randonnée: entre 1700 m et 2400 m

Durée moyenne des étapes : environ 4h30

Dénivelé moyen des étapes : 350 m

		J1	J2	J3	J4
Dénivelé Moyen	Positif	300	450	400	300
	Négatif	0	450	400	550
Durée Moyenne des étapes		3h30	5h	5H	4H30

Dénivelé maximum : 450 m (J2)

Altitude maximum de passage : 2400 m

Nature du terrain : Plateaux d'altitude, lacs gelés et forêts

Difficulté particulières : Aucune

CLIMAT

Montagnard méditerranéen. Nuits fraîches et journées ensoleillées (sauf quand il neige !...)

Température : de -5 à - 15°C (la nuit) / 0 à +5°C la journée.

HEBERGEMENT

Refuge d'altitude du CAF au Lac des Bouillouses.

- Petits dortoirs de 4 à 10 personnes
- Douches communes

Couchage : Prévoir un duvet ou drap de sac.

Nourriture : pique-niques à midi, repas copieux et traditionnels le soir.

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

EQUIPEMENT

HABILLEMENT :

Sous-vêtements chauds en fibre polaire (T-shirt + collant) et rechange, chaussettes en bouclette (3 paires), pantalon ou salopette de ski, chemise chaude, pull-over chaud, fourrure polaire, bonnet ou passe- montagne, gants de laine + surmoufles imperméables ou gants de ski de fond chauds, veste d'altitude Goretex matelassée, guêtres ou surchaussures de fond, 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.

A proscrire : les boots de neige.

PETIT MATERIEL

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.

CONDITIONNEMENT DES BAGAGES

- Un sac de voyage ou sac marin pour vos affaires personnelles.
- Un sac à dos (30 à 40 L) pour les affaires de la journée et le repas de midi.

MATERIEL FOURNI

Pharmacie collective

Raquettes + bâtons

RENDEZ-VOUS

Le premier jour du séjour à la gare de Latour de Carol à **9H** (pour ceux qui arrivent en voiture, parking à Latour de Carol).

FIN DU SEJOUR

Le dernier jour vers 17h à la gare de Latour de Carol.

MOYENS D'ACCES

En voiture :

Depuis Montpellier (Autoroute A3) : Montpellier/Perpignan (direction Andorre) / Mont-louis/ Bourgmadame/ 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 :

Départ : Paris Austerlitz : 21h56 – La Tour de Carol : 7h52

Départ : Paris Lyon : 18h24 – Perpignan : 21h56 (TGV)

Paris Austerlitz : 21h56 – Perpignan : 7h21

Perpignan : 12h10

Retour : La Tour de Carol : 19h05

La Tour de Carol : 20h21 – Paris : 7h48

Retour : Perpignan : 17h55/19h27

Perpignan : 21h31/22h09 – Paris : 7h48

« Dans tous les cas veuillez vérifier auprès de la SNCF vos horaires de train au 08.92.35.35 ou sur le site www.sncf.com. »

HEBERGEMENT AVANT ET APRES LE SEJOUR :

A Latour de Carol :

* Auberge Catalane : 04 68 04 80 66

A Angoustrine , 8 Kms de la gare :

*Relais du Belloch Tel : 04 68 30 07 24

PARKING : Non gardé à la gare de Latour de Carol.

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 .

Le prix comprend : l'hébergement en pension complète en refuge gardé et chauffé, le transport des bagages et de personnes, l'encadrement et les activités, la location des raquettes et bâtons.

Le prix ne comprend pas : le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous, les assurances (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
-