



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.

NEIGE ET SOLEIL AU CŒUR DES PYRENEES CATALANES

Raquettes et chiens de traîneaux au coeur du Parc Naturel

6 jours / 5 nuits / 6 jours de marche

Depuis le confortable refuge d'altitude (2005 m) du Lac Des Bouillouses, chaque jour nous révèle la richesse lumineuse des hautes terres de Cerdagne et du Capcir, propices à la randonnée raquette : généreuse kyrielle de lacs gelés, forêts immenses recueillant les traces de l'isard, du grand tétaras, du lagopède..., scintillement de la neige fraîche quelquefois sculptée en plume d'ange par des vents fous. A la fois sauvages et hospitalières, ces montagnes catalanes offertes au soleil réveillent nos talents de trappeurs de cœur, au travers d'une journée d'initiation à la conduite d'attelage de chiens de traîneaux, de grillades et de sources chaudes naturelles.

Le « Plus Aventurine Rando »

- La découverte de la conduite d'attelage
- L'hébergement pour une nuit en refuge isolé dans un site exceptionnel.
- Randonnée d'altitude conjuguant des ambiances hivernales très montagnardes et la clémence de la progression en terrain ouvert.

PROGRAMME

J1 : Transfert en minibus jusqu'au Pla des Aveillans. De là, nos bagages s'envolent sur le skidoo de Philippe et Bertrand et nous chaussons nos raquettes ailées pour grimper doucement vers le refuge des Bouillouses par les étangs de Pradeilles, cernées de blocs granitiques et de forêts profondes.

J2 : La Serre des Lièvres enchâsse secrètement la multitude de lacs du Désert du Carlit dont nous caressons les pieds pour la bonne augure du jour : l'Estany Negre, le Llat, la Coumasse... et retour par notre petite mer toute québécoise, Les Bouillouses.

J3 : Direction le Pic des Maurrous et le Plateau de la Calme afin de découvrir le fabuleux panorama à 360° avec vue sur toute la chaîne du Puigmal, du Canigou, de la Sierra del Cadi et du Massif du Carlit.

J4 : Journée rythmée et guidée par les chiens de traîneaux. Au milieu d'eux, découverte de la conduite d'attelage autour du Lac de Matemale.

J5 : Le lac d'Aude (2 300 m), lové au cœur des douces combes ouatées du Malpas, offre la sérénité de l'instant. Nous revenons par le Boutassous et le lac de la Balmette.

J6 : Tranquillement, nous nous laissons redescendre par le chemin des Esquits vers la plaine de Cerdagne puis, petites ablutions aux sources d'eau chaude naturelles de Dorres avant de se séparer.

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 : 5 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 : 300 m

		J1	J2	J3	J4	J5	J6
Dénivelé Moyen	Positif	300	450	400	300	500	100
	Négatif	0	450	400	300	500	300
Durée Moyenne des étapes		3h30	5h	4H30	3h + chiens	5H30	2h30

Dénivelé maximum : 500 m (J5)

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.

- Chambres de 4 à 6 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 ainsi que l'entrée aux sources (environ 4 euros).

EQUIPEMENT

HABILLEMENT :

Sous-vêtements chauds en fibre polaire (T-shirt + collant) et recharge, 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 18h 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 08.92.35.35.35 ou sur le site www.sncf.com.** »

HEBERGEMENT AVANT ET APRES LE SEJOUR :

A Latour de Carol :

* Auberge Catalane : 04 68 04 80 66

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, les boissons en dehors et au cours des repas, les dépenses personnelles, l'entrée aux sources d'eaux chaudes naturelles en plein air de Dorres.

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
-