



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.

RAQUETTES ET TRAINEAU A CHIENS EN TERRE SOLAIRE

Au coeur du Parc Naturel Régional - Cerdagne - Capcir

7 jours / 6 nuits / 6 jours de marche

C'est à Planès (1500 m), tout petit village à l'orée des hauts plateaux cerdains, face aux sommets du Carlit et des Péric, que nous faisons nos premiers pas de trappeurs. Nous sommes accueillis chaleureusement au sein d'un petit gîte au cœur du village, dans cette montagne hivernale, si sauvage et pourtant accessible. Nous partons à la découverte des hautes terres de Pyrène et ses sources chaudes naturelles, sur les traces d'isards, de renards, de grands tétras, au travers d'activités Nature : randonnées en raquette, baptême en chiens de traîneaux, construction d'igloos, observation du manteau neigeux, etc...

Le « Plus Aventurine Rando »

- La découverte de la conduite d'attelage
- La journée trappeur

PROGRAMME

J1 : Accueil à la gare de Montlouis. Découverte de l'altiplano cerdan. Installation au gîte.

J2 : Journée au rythme des chiens de traîneaux. Découverte de leur univers autour du Lac de Matemale et chasse au trésor dans la forêt toute proche.

J3 : Chaussés de nos raquettes, nous partons vers l'univers secret des étangs gelés et des forêts profondes...

J4 : A partir de Planès, descente vers les bains d'eau chaude sulfureuse de Saint-Thomas avant d'attraper au vol notre petit train jaune.

J5 : Une vraie journée de trappeur autour du village de Planès, avec grillades dans la neige et construction d'igloos... Et pourquoi pas une nuit à l'intérieur ?

J6 : Depuis la station de Saint-Pierre Del Forcats, nous montons en télésiège vers le magnifique cirque glaciaire du Cambre d'Aze où nous effleurons les grands espaces enneigés sous forme ludique : orientation, utilisation de l'ARVA, traces ...

J7 : Tranquillement, nous rejoignons la citadelle toute proche de Montlouis pour une visite du premier four solaire expérimental avant de nous 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 : 4 à 14 participants

Portage : Uniquement le pique-nique et les affaires de la journée

Séjour : En étoile

Altitude globale de la randonnée: entre 850 m et 2300 m

Durée moyenne des étapes : entre 3h et 4h

Dénivelé moyen des étapes : 300 m

		J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
Dénivelé Moyen	Positif	100	0	300	100	100	250	150
	Négatif	100	0	300	350	100	700	150
Durée Moyenne des étapes		2h	2h	4h	3h	2h30	4h	1h30

Dénivelé maximum : 350 m (J4)

Altitude maximum de passage : 2300 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 - 10°C (la nuit) / 0 à +5°C la journée.

HEBERGEMENT

Gîte confort en chambres de 2 à 6 lits avec salle des bains. Salon avec cheminée.

Couchage : Prévoir un sac de couchage chaud (0 à -5°C) si la nuit en igloo vous tente

Nourriture : Repas copieux et traditionnels le soir au gîte. Pique-nique le midi.

Dépenses personnelles : Prévoir un budget pour vos boissons et dépenses personnelles ainsi que l'entrée aux sources et au four solaire (environ 4 euros pour chaque).

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 la nuit en igloo, 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.
- Un petit sac adapté à la taille de vos enfants

MATERIEL FOURNI

Pharmacie collective

Raquettes + bâtons

Matériel de sécurité : pelle, ARVA, sonde, corde, boussole pour la journée trappeurs et igloo.

RENDEZ-VOUS

Le premier jour 14h, gare de Mont-Louis/La Cabanasse

FIN DU SEJOUR

Le dernier jour vers 15h, gare de Mont-Louis/La Cabanasse

MOYENS D'ACCES

En voiture :

Depuis Montpellier (Autoroute A3) : Montpellier/Perpignan (direction Andorre) / Mont-louis/ Gare de Mont-louis La Cabanasse .

Depuis Toulouse (Autoroute A61) : Toulouse/ Foix/ Ax les Thermes/Tunnel de Puymorens/ Bourg Madame / Saillagouse / Mont-Louis/ Gare de Mont-louis La Cabanasse.

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

La Tour de Carol : 8h10/10h10 – Mont-louis : 9h32/11h08

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

Paris Austerlitz : 21h56 – Perpignan : 7h21

Perpignan : 12h10 – Mont-louis : 14h42

Retour : Mont-louis : 17h46 – La Tour de Carol : 19h05

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

Retour : Mont-louis : 15h44/17h02 – 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 :

Gîte Béthanie au village de Planès au 04 68 04 38 16

PARKING : Non gardé 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 en gîte, le transport des bagages et de personnes, l'encadrement, la location des raquettes et bâtons et les activités.

Le prix ne comprend pas : les assurances (3,5% facultatives), les boissons en dehors et au cours des repas, les dépenses personnelles, l'entrée aux sources d'eaux chaudes naturelles en plein air de St Thomas et du four solaire (environ 4€ chaque).

POUR MIEUX CONNAITRE LA REGION

BIBLIOGRAPHIE :

- Connaître le Roussillon et la Cerdagne – Editions Sud Ouest – Albert RECHE
- Pyrénées Orientales – Encyclopédies Benneton

CARTOGRAPHIE :

- Top 25 IGN – 2249 ET- FONT ROMEU CAPCIR
-