

WEEK END REVEILLON CERDAGNE
Au Pied du Carlit, les lacs de la Cerdagne
Randonnée en raquette accompagnée en étoile, en refuge
4 jours / 3 nuits / 3.5 jours de raquette



Le refuge des Bouillouses trône au bord du lac du même nom à 2025 m d'altitude, inaccessible en voiture : un lieu idéal pour fêter le nouvel an !

L'alliance entre la neige des montagnes et le soleil méditerranéen fait de la Cerdagne un véritable paradis pour la raquette. Au pied du fier Pic Carlit, entouré d'une multitude de lacs éparpillés dans des combes, le refuge des Bouillouses est un point de départ accueillant et chaleureux vers les plus belles randonnées de cette partie de la Catalogne. Après un joyeux réveillon, un bain d'eau thermale en plein air, à Dorres, nous fera démarrer la nouvelle année totalement ressourcés.

PROGRAMME

Jour 01 : Rendez vous à 9H00 à la gare de Latour de Carol.

Transfert sur le Pla des Aveillans (1750 m) environ 45 minutes.

Montée au refuge dans la forêt de Barrès, au pied du Roc d'Aude, par la Jaca de Bernardi et l'Estany d'Auda, au pied du Mont Llaret.

Dénivelée : + 450 m ; - 300 m Horaire : 3 à 4h00 de marche environ

Jour 02 : Petite ascension à l'Etang de Soubirans (2275 m) par une multitude d'Estanys (lacs) : Nére, Sec, Llet, de la Comassa, Vallel, Trébens, Castellà... au pied du mythique Pic Carlit, seigneur de la région frôlant les 3000m.

Retour en boucle au refuge.

Dénivelée : + 350 m ; - 350 m Horaire : 4 à 5h00 de marche environ

Jour 03 : Randonnée à l'Estany Baix (2424 m) au pied du Puig Péric, par le Rec de la Llosa. Ambiance montagnes nordiques et vallées évasées.

Réveillon du Nouvel An

Dénivelée : + 450 m ; - 450 m Horaire : 5h00 de marche environ

Jour 04 : Descente sur le Pla des Aveillans.

Détente dans les Bains de Dorres.

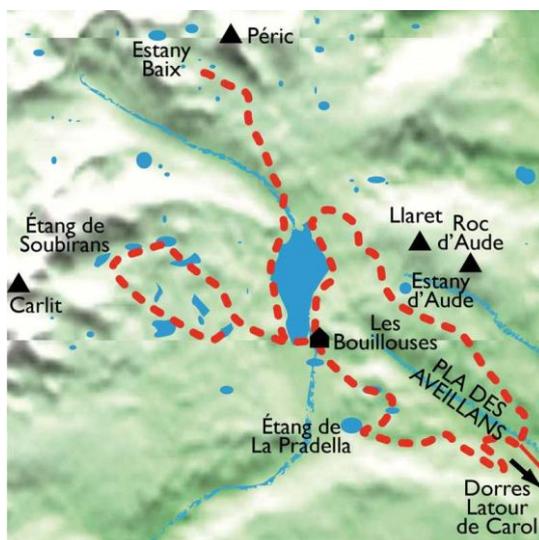
Dispersion

Dénivelée : - 300 m Horaire : 1h30

Des éléments indépendants de notre volonté (météo, niveau du groupe, aléa logistique, divers...) peuvent amener notre équipe à modifier le programme. Nous demeurerons attentifs à votre satisfaction mais votre sécurité sera systématiquement privilégiée.

LE PLUS

- l'ambiance d'un refuge confortable et bien situé
- La beauté du site
- Les paysages très propices à la raquette à neige



FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le premier jour à 9H00 à la gare de Latour de Carol.

Soyez habillés en tenue de randonnée, avec votre sac à dos prêt, de l'eau dans la gourde et avec les chaussures de randonnée à portée de main.

Accès voiture : de Toulouse, prendre la direction de Foix et suivre la N20 jusqu'à Latour de Carol en passant par le tunnel de Puymorens (environ 10 euros).

- de Perpignan suivre la N 116 jusqu'à Mont-Louis, puis jusqu'à Latour de Carol.

Le rendez-vous est à la gare S.N.C.F. Vous pourrez laisser votre véhicule sur le parking de la gare.

PARKING : Parking non gardé de la gare de Latour de Carol. Gratuit.

Eventuellement possible aux hôtels indiqués pour une arrivée la veille (à convenir avec l'hôtelier et uniquement si vous y dormez).

Accès train : Gare de Latour de Carol (66)

Trains de nuit directs pour Latour de Carol depuis Paris. Sinon TGV ou train inter cités depuis Paris, Lyon ou Bordeaux jusqu'à Toulouse puis TER jusqu'à Latour de Carol.

Pour de plus amples renseignements concernant les tarifs et les horaires de train, téléphoner au 36 35. <http://www.voyages-sncf.com/>

Accès avion : aéroport de Toulouse Blagnac

Une navette régulière toutes les 20 minutes en bus mène à la gare SNCF de Toulouse. De là, prendre le train pour Latour de Carol.

De la gare, prendre un train pour Latour de Carol.

DISPERSION

Le dernier jour à 15H30 à Latour de Carol.

Hébergements avant ou après la randonnée :

- Chambres d'hôtes et gîte d'étape Cal Viatger (www.gite-cerdagne.com), 7 rue de la Halte à Enveigt. Petit parking (places limitées) gratuit dans la cour de l'établissement. Tél : 04 68 04 02 71. Mail : cal.viatger@wanadoo.fr

- Résidence Mirasol (<http://www.vacances-balneo-cerdagne.com/>), 11 av. du Belvédère de Cerdagne à Enveigt, à 800m de la gare. Très bel hébergement de charme avec Spa et restaurant, s'assimilant davantage à un hôtel, parking public à proximité. Tel: 04 68 04 29 25. Mail : residence.mirasol@sfr.fr

Adresse d'hébergement plus éloigné :

- Auberge Catalane (<http://www.auberge-catalane.fr/index.php>), 10 av. de Puymorens à Latour de Carol. Hébergement de charme. Tel: 05.61.65.16.46. Mail : auberge-catalane@orange.fr

NIVEAU

Niveau 2 sur une échelle de 5.

Marcheurs contemplatifs.

Randonnées de 4 à 6 heures de marche par jour, sans difficulté techniques (350 à 500 m de dénivelé).

HEBERGEMENT

A 2005 mètres d'altitude, le refuge des Bouillouses sera notre pied à terre gardé et chauffé.

Les repas

Dîners copieux, à base de produits simples et de quelques produits du terroir. Nous pique-niquerons le midi.

Idée pratique : confectionnez dès le départ une caisse commune qui servira aux pots et achats de groupe.

Idée sympa : n'hésitez pas à amener une spécialité de votre région et à la partager.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous ne porterez que vos affaires de la journée ; vos bagages seront transportés en véhicule par nos soins.

Si vous participez à un séjour où vos bagages sont transportés en véhicule par nos soins sur tout ou partie du séjour, vous n'aurez à porter sur votre dos qu'un sac comportant vos affaires de la journée et le pique-nique de midi.

Durant la semaine, nous vous demandons d'avoir un bagage par personne le moins volumineux possible, dont le poids ne dépasse pas 10 kg.

Nous nous déchargeons de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile. Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages, pensez que vous êtes en montagne, que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers, neige ou glace en hiver), qu'il faut quelquefois parcourir des centaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement. De même sur certains séjours en étoile ou semi itinérants qui impliquent quelques transferts en bus ou minibus, la place dans ces derniers n'est pas illimitée et les allées du bus doivent demeurer « libres ».

Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8-10 kg :

- Les journées sont bien remplies, donc côté lecture n'amenez pas une bibliothèque !
- Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement...
- Votre trousse de pharmacie doit être réduite au strict nécessaire (voir liste). Votre accompagnateur est équipé d'une trousse de pharmacie avec ce qui est véritablement utile.
- Trousse de toilette réduite ; pensez petites contenances, échantillons et kits de voyages.
- Si vous partez pour plusieurs semaines, pensez à mettre dans un deuxième sac les affaires dont vous n'aurez pas besoin durant votre randonnée.

De retour chez vous, faites trois tas : ce que vous avez vraiment utilisé, ce que vous avez peu utilisé et ce que vous n'avez pas utilisé. Pour la prochaine randonnée, proscrire le troisième tas et posez-vous la question de la véritable utilité du deuxième.

Nul doute que ces bonnes habitudes vous seront utiles pour vos prochaines randonnées.

TRANSFERTS INTERNES

En fonction des effectifs, les transferts sont effectués en bus, minibus ou taxis.

GROUPE

De 5 à 15 personnes

ENCADREMENT

Il sera assuré par un accompagnateur diplômé, spécialiste de la raquette à neige et de la région.

MATERIEL FOURNI

- le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours mais qui n'est pas destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas • raquettes. Précisez-nous lors de votre inscription, votre poids et votre taille afin de vous fournir autant que possible, une taille de raquettes adaptée à votre morphologie
- bâtons
- matériel de sécurité (DVA, pelles, sondes)

EQUIPEMENT A PREVOIR

- 1 seul sac de voyage par personne (ou valise à roulette). Ne prenez pas un bagage trop volumineux afin d'éviter des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique. Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, limitez également le poids à 10-12 kgs, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Evitez absolument d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.

Vêtements :

Les principes :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues (ou courtes en fonction de la saison) en matière respirante (fibre creuse).

- une veste en fourrure polaire chaude.

- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement, proscrire le coton, préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud.

Pensez à vous découvrir avant d'avoir trop chaud ; la sueur est l'ennemi du randonneur, elle humidifie les vêtements et donne froid lors des pauses.

Eviter les anoraks et proscrire les combinaisons de ski, trop chauds et encombrants.

N'oubliez pas

Les vêtements à emporter : (à adapter suivant la saison)

1 chapeau ou casquette ou bonnet, bandeau en polaire, tour de cou

1 foulard (facultatif).

1 masque de ski si mauvais temps

1 paire de gants, moufles chaudes de rechange à mettre au fond du sac

T-shirts (et/ou en fonction de la saison, sous pulls à manches longues) en matière respirante.

Quantité : 1 pour 2 à 3 jours de marche.

1 veste en fourrure polaire.

1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.

1 sursac à dos.

1 pantalon de trekking.

Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Evitez le coton (ampoules) (à bouclette, en synthétique et/ou laine)

1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. L'hiver proscrire absolument les bottes et après-skis.

1 paire de guêtres

des sous-vêtements.

1 pantalon confortable pour le soir + 1 paire de chaussures de détente très légères

1 caleçon long (peut-être utilisé le soir à l'étape).

1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet)

1 paire de gants et éventuellement 1 paire de moufles avec des gants en soie.

1 bonnet (en fonction de la saison).

1 maillot de bain.

L'Equipement :

1 sac à dos de 35/40 litres avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort

1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos pour en protéger le contenu.

1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale + écran labial et crème solaire avec un bon indice

1 gourde (1,5 litre minimum).

1 thermos si vous emportez thé, café... soupe (surtout en hiver ou séjours en altitude)

1 boîte plastique hermétique (volume 0,5 à 0,75 litre environ) pour le pique-nique.

1 couteau de poche type Opinel + couverts + gobelet
1 petite pochette étanche pour mettre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
Nécessaire de toilette.
1 serviette qui sèche rapidement (inutile séjour en hôtel sauf si baignade envisageable).
Boules Quiès ou tampon Ear (si votre voisin ronfle !)
Papier toilette + 1 briquet + mouchoirs
crème solaire + écran labial.
1 frontale ou lampe de poche.
1 couverture de survie
Drap-sac dit aussi « sac à viande » pour nuits en dortoir (gîte et/ou refuge)
Un duvet léger (chaud à 0°C)
Des lunettes de rechange si vous portez des lunettes
Appareil-photo, jumelles (facultatif).

Votre pharmacie : Vos médicaments habituels, Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence, Pastilles contre le mal de gorge, Antidiarrhéique, Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large, Steristrip, Pince à épiler, Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes, Double peau (type Compeed ou SOS ampoules), Stérilium gel (utile pour se laver/désinfecter les mains)
Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée

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.

N'oubliez ni votre bonne humeur ni votre curiosité !

DATE ET PRIX

Du Jeudi 29 déc 16 au Dimanche 1^{er} janvier 17

510 /personne

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation
- L'encadrement
- L'hébergement en pension complète
- La location des raquettes et bâtons

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles
- Le transport de votre domicile aux lieux de rendez-vous et dispersion
- L'équipement individuel
- Les visites
- L'assurance annulation-assistance rapatriement interruption de séjour 3.9%
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "le prix comprend"

POUR EN SAVOIR PLUS

FORMALITES

Carte d'identité ou passeport en cours de validité. N'oubliez pas dans votre sac à dos le contrat d'assistance-rapatriement.

PENSEZ-Y

Idée pratique : confectionnez dès le départ une caisse commune qui servira aux pots et achats de groupe.

Idée sympa : n'hésitez pas à amener une spécialité de votre région et à la partager.

LA CATALOGUE, HISTOIRE DE VOUS FAIRE UNE IDEE :

En Pays Catalan, ces hautes terres ensoleillées et dominées par la masse imposante du Canigou font s'unir le Capcir, la Cerdagne et le Haut Conflent. De cette région émane une subtile harmonie entre l'homme et son environnement. Qu'il s'agisse de religion, de défense ou de savoir-faire, le patrimoine présente de nombreux particularismes.

Au Moyen- Age, le royaume de France et le royaume d'Aragon se sont disputé le Roussillon et la Cerdagne. Puis les pays catalans furent séparés entre les royaumes d'Aragon et de Majorque. Ce fut enfin la lutte entre la France et l'Espagne, conclue par le traité des Pyrénées en 1659.

À travers le temps, ce territoire a vu se construire maintes fortifications pour protéger ses habitants. Il nous reste de ces diverses luttes de nombreux vestiges comme les châteaux moyenâgeux d'Evol, de la Bastide d'Olette, de Puyvalador, de Nyer, de Prats-Balaguer, les restes de fortifications de villages à Jujols, à Llar, mais aussi les fortifications médiévales de Villefranche-de-Conflent.

Au XVIIe siècle, l'illustre Vauban marqua de ses ouvrages le pays par un système défensif exemplaire : la citadelle de Mont-Louis.

Les villages de pierres et d'ardoises s'intègrent au paysage comme à Evol, Planès, Rieutort.

Les églises romanes abritent des trésors d'art baroque. Citons Formiguères, Réal, Jujols, Llar, Serdinya, Prats-Balaguer, Sauto, La Llagonne et bien-sûr Planès.

Planès, la toute petite, la magnifique, la curieuse.

Construite au début du XX^{ème} siècle pour désenclaver les hauts plateaux catalans, la ligne ferroviaire du Train Jaune est la fierté et le symbole d'un territoire dont il porte les couleurs.

Sans oublier le four solaire d'Odeillo, construit dès 1949 et qui est le premier four solaire du monde.

Ici, la nature est souveraine et contrastée : ombres et lumières, gorges et plateaux, forêts et landes dans une symphonie de couleurs et d'odeurs ou dans le silence et la blancheur hivernale. Elle dicte sa loi à l'Homme et les produits de leur vie commune sont visibles partout : terrasses sculptées dans la montagne, orris de bergers ou cortals abandonnés, nombreux cami ramader ou chemins de transhumance. Le patrimoine culinaire n'est pas en reste : une bonne « ollada » (prononcez ouillade), vous connaissez ?

Et toutes les joies de l'eau sont à l'honneur, de la pêche dans les lacs et rivières aux sources d'eaux chaudes de St Thomas-Les-Bains.

CARTOGRAPHIE

- Carte au 1/50000^{ème}. IGN n° 8 « Cerdagne-Capcir». Editions Randonnées pyrénéennes.

BIBLIOGRAPHIE

- « La Cerdagne et ses frontières » de F.Mancebo. Ed. le Trabucaire.

- « Pyrénées Magazine », n° 4. Ed. Milan Presse

FORMALITES

- Carte d'identité ou passeport en cours de validité obligatoire.
- Contrat d'assurance rapatriement (n° de contrat + n° de téléphone).
- Carte Vitale pour les ressortissants français.

ADRESSES UTILES

Itinéraire : www.viamichelin.fr

SNCF : Tel :0 892 35 35 35 ou <http://www.voyages-sncf.com>

Co-voiturage : www.covoiturage.fr www.123envoiure.com www.allostop.net

Sites internet : <http://www.mont-louis.net/office.htm>

<http://www.parc-pyrenees-catalanes.fr/>

<http://www.i-cerdanya.info/>

<http://www.bains-de-dorres.com/>

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

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 21 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

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) :

- Jusqu'à 30 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 €.
- Entre 30 et 21 jours : 25 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 8 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 7 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 2 jours du départ : la totalité du montant du séjour.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation.

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.

ASSURANCE MULTI-RISQUES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION

Nous proposons une assurance multirisques. Elle est facturée séparément (3,9 % du coût du voyage). Ce contrat d'assurance est souscrit auprès de MMA Europ Assistance.

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Assistance – Annulation – Interruption de séjour Open Odyssée Vagabondages n° 58 223 429 joint à votre dossier. Il est disponible sur www.espace-evasion.com ou sur simple demande.

Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France, dans un autre pays de l'Union Européenne, ou en Suisse.

L'Assurance Annulation

La garantie de l'assuré prend effet dès son inscription et cesse lors de son départ.

Les évènements garantis sont :

- Maladie, accident ou décès
- La mutation professionnelle, la modification ou le refus des dates de congés payés du fait de l'employeur
- Vol de la carte d'identité, du passeport
- ...

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise, 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'évènement qui entraîne l'annulation.**

Dans les cas de mutation professionnelle, de modification ou de refus des dates de congés payés, de vol de la carte d'identité ou du passeport, une franchise de 20 % est applicable avec un minimum de 30 € par personne.

Dans les autres cas, une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.

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, Interruption de Séjour :

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

Les évènements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès d'Europ Assistance sont :

- les frais de recherche et secours en montagne jusqu'à un plafond de 15 300 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux complémentaires à l'étranger,
- l'assistance en cas de décès,
- l'avance sur caution pénale à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 3 100 €,
- l'assistance en cas de perte ou vol de papiers,
- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 8000 € par assuré,
- ...

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assureur 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 nous fournir une attestation et nous signer une décharge. 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 MOISY LE GRAND Cedex

Assurance responsabilité civile professionnelle : MMA Mutuelles du Mans Assurances –

Assurances Piquet-Gauthier – BP 27 – 69921 OULLINS Cédex