



# Fiche Technique

## Cocktail d'activités en famille dans les Pyrénées

*Idéal pour une escapade familiale, dans un village tout en pierres, venez découvrir notre « cocktail » d'activités ludiques et sportives en Espagne. Toutes liées à la Terre, elles se déclineront de la randonnée à la via ferrata en passant par ses entrailles pour une petite initiation facile à la spéléologie. Nous ferons de belles marches vers des miradors aux vues époustouflantes, en bord de lacs ou auprès d'anciennes bergeries, et aurons quelques pas hésitants en découverte des petites parois de Cadi en via ferrata ou en s'initiant à la découverte souterraines des stalactites et mites de la cova d'Anes. Notre hébergement est dans un hôtel\*\*\*\* familial en harmonie maximale avec l'environnement et à l'impact le plus réduit possible... avec production et consommation énergétique autonome solaire thermique et biomasse. L'alimentation provient à 60% d'origine bio et maraichère et le grand espace potager fait partie du projet agricole familial avec une production écologique et biodynamique selon les principes ancestraux de la permaculture.*

## PROGRAMME

### **Jour 1 : Installation et découverte**

Une étape assez courte à la demi-journée et en liberté départ direct à pied de l'hôtel. Vous découvrirez les « fameux » miradors de Prullans en picorant les petits hameaux de Sotanut et Ardovol, entre autres ermitages et cortals pastoraux.

Dans l'après-midi, vous partirez pour une rando-visite guidée du potager bio (à la production maraîchère alimentant les repas de l'hôtel) et du jardin botanique.

**HEURES DE MARCHE** : 3h00 + 2h de visite

**DÉNIVELÉ +** : 300 m

**DÉNIVELÉ -** : 300 m

**HEBERGEMENT** : Eco hôtel \*\*\*\*

### **Jour 2 : La Serra de Cadi**

Après un petit transfert (35mn) à Estana, vous effectuerez une double boucle très panoramique à la découverte des impressionnantes parois nord de la Serra de Cadi, entre autres canals (couloirs empierrés descendant du plateau sommital) et belles prairies verdoyantes.

Petit transfert retour et nuit en hôtel à Prullans.

**HEURES DE MARCHE** : 5h30

**DÉNIVELÉ +** : 600 m

**DÉNIVELÉ -** : 600 m

**HEBERGEMENT** : Eco hôtel \*\*\*\*

### **Jour 3 ou autre (doit s'effectuer un mercredi) : Lac de l'Orri**

Après un transfert de 40mn, voici une randonnée **avec un guide** à la demi-journée pour découvrir le lac de l'Orri, lové au coeur du cirque de la Tossa de la Plana de Llès (2904 m). Passage au pla de les Someres (belvédère sur la Serra de Cadi), puis retour par le refugi del Pradell.

Nuit en hôtel à Prullans.

**HEURES DE MARCHE** : 3h30

**DÉNIVELÉ +** : 400 m

**DÉNIVELÉ -** : 400 m

**HEBERGEMENT** : Eco hôtel \*\*\*\*

### **Jour 4 ou autre (doit s'effectuer un jeudi) : Initiation à la Spéléologie**

Directement à pied au départ de l'hôtel, nous découvrirons l'ermitage de Sant Mamet et la grotte de l'Ane .

Cette sortie à la demi-journée se fera avec un **accompagnateur** diplômé, connaissant parfaitement les lieux.

Il vous initiera à la spéléologie facile, toujours en marchant, avec prêt de casque et lampe frontale...

Nuit en hôtel à Prullans.

**HEURES DE MARCHÉ : 3h00**

**DÉNIVELÉ + : 330 m**

**DÉNIVELÉ - : 330 m**

**HEBERGEMENT : Eco hôtel \*\*\*\***

**Jour 5 ou autre (doit s'effectuer un vendredi) : Via Ferrata**

Après un petit transfert à Vallcebre, sur le versant sud de la serra del Cadi, nous évoluerons plus en hauteur et avec un peu de « vide » sous les pieds pour une demi-journée d'activité **encadrée** le long de la via ferrata du Cadi.

Nuit en hôtel à Prullans.

**HEURES DE MARCHÉ : 3h00 d'activité**

**DÉNIVELÉ + : 150 m**

**DÉNIVELÉ - : 150 m**

**HEBERGEMENT : Eco hôtel \*\*\*\***

**Jour 6 : fin du séjour**

Fin du séjour après le petit-déjeuner et le petit transfert retour à Latour-de-Carol.

## FICHE PRATIQUE

### ACCUEIL

Rendez-vous le jour 1 soit à la gare SNCF de Latour-de-Carol à 9h30 où un taxi vous attendra pour vous amener jusqu'à l'hôtel.

Soit directement à l'hébergement si vous arrivez en voiture.

### ACCES :

#### **En train :**

Gare d'accueil Latour-de-Carol. Horaires et tarifs : <https://www.oui.sncf/>

#### **Par la route :**

De Narbonne : suivre la RN 9 ou l'autoroute A9 jusqu'à Perpignan Sud (sortie 42 Andorre - Prades), puis prendre la RN 116 direction Andorre jusqu'à Bourg-Madame puis la RN 20 direction Ur et la D 618 vers Angoustrine.

De Toulouse : suivre direction Foix, Tarascon, Ax et le Puymorens (par le col ou le tunnel), continuer sur la RN 20 jusqu'à Ur pour suivre la D 618 direction Angoustrine.

Parking : À l'hôtel à Prullans.

### DISPERSION

Fin du séjour le jour 6 après un transfert vers le gare si besoin

Ou à l'hôtel après le petit déjeuner si vous êtes en voiture.

### NIVEAU

contenu niveau

### HEBERGEMENT

5 nuits en chambre de 1, 2 ou 3 personnes en hôtel\*\*\*\*, avec centre de balnéo, piscine, libre accès au padel, au rocher d'escalade.

#### Nuit en hôtel

En chambres privatives, ici c'est le confort qui prime.

Vous profiterez d'une douche et de sanitaires privatifs.

Ces hébergements indépendants et familiaux sont gérés par des personnes accueillantes et passionnées par leur métier.

Le linge de toilette est fourni.

Séjour en demi-pension (dîner + petit-déjeuner).

Les boissons et les repas de midi ne sont pas compris.

Selon les parcours, vous pourrez soit déjeuner le long du chemin, soit vous ravitailler dans la journée ou le soir à l'étape, soit commander des pique-niques auprès de vos hôtes. Les repas du soir sont la plupart du temps composés du menu du jour (pas de choix de menu).

Les chiens ne sont pas acceptés.

Les coordonnées des hébergements vous seront fournies avec votre dossier de voyage.

## **TRANSFERTS INTERNES**

- Jour 1 à 9 h30 de la gare de Latour-de-Carol à Prullans (30')
- Jour 2 à 9 h de Prullans à Estana (35') et retour
- Jour 3 à 9 h de Prullans à Lles (40') et retour
- Jour 5 à 9 h de Prullans à Vallcebre (35') et retour
- Jour 6 à 9 h de Prullans à la gare de Latour-de-Carol (30')

Les temps de trajet sont donnés à titre indicatif, ils restent dépendants d'événements incontrôlables et imprévisibles (conditions météo, de circulation, etc.). Les transferts routiers sont assurés par des taxi-navettes privés.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Vous portez uniquement votre sac à dos pour la journée.

## **GROUPE**

contenugroupe

## **ENCADREMENT**

contenuencadrement

## **MATERIEL FOURNI**

contenumaterielfourni

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

### **Le bagage suiveur :**

Pour les affaires qui suivent entre les hébergements, prévoir un seul bagage suiveur (sac souple de 10 kg maximum) par personne en évitant les valises rigides autant que possible.

### **Le sac à dos :**

Pour les affaires de la journée (+/- 30 litres).

- Fond de sac (vêtement de pluie, vêtement chaud, lunettes de soleil, crème solaire, trousse à pharmacie, nécessaire de pique-nique)
- Pique-nique du jour et de l'eau en quantité suffisante
- Affaires personnelles (papiers d'identité, carte européenne d'assurance maladie pour les circuits en Espagne et en Andorre, guide faune et flore, appareil photo, etc.)

- Pour les circuits liberté, dossier de voyage avec cartes, topoguide, boussole, téléphone portable (batterie chargée), coordonnées des hébergement, numéro d'urgence.

#### **Le pique-nique :**

- Gobelet
- Une boîte hermétique en plastique (environ 0,8 l)
- Couverts légers (fourchette, couteau pliant)
- Gourde (1,5 l minimum) ou poche à eau selon votre préférence

#### **Les chaussures :**

C'est l'un des éléments les plus importants. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable. Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite, car vos pieds auront tendance à gonfler pendant la marche. Prévoir des chaussures à tiges hautes, avec une semelle de type Vibram avec une bonne accroche. Attention à vos chaussures restées trop longtemps dans un placard, au bout d'un certain temps les semelles se décollent et les coutures peuvent se déchirer.

#### **Les vêtements et équipement spécifiques pour la randonnée :**

- Veste coupe-vent imperméable (type goretex) ou cape de pluie
- Vêtement chaud (veste polaire ou pull)
- Pantalon pour la marche, short, tee-shirt (privilégiez des matières respirantes)
- Protection solaire (lunettes, chapeau ou casquette, crème, stick à lèvres)
- Maillot de bain (baignade sous votre propre responsabilité)
- Gants fins et bonnet
- Mini-pharmacie : médicaments personnels, compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, antalgique, biafine, arnica (crème ou granules), une couverture de survie...

#### **Et pourquoi pas :**

- Bâtons de marche télescopiques qui favorisent la stabilité et soulagent les articulations

### **LE PRIX COMPREND**

- Frais d'inscription et d'organisation
- Hébergement en demi-pension
- le libre accès à l'espace complet balnéo de l'hôtel
- Transferts prévus au programme
- Encadrement pour 3 jours
- Dossier de voyage avec cartes, topoguide, traces GPS

### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Acheminement jusqu'aux lieux de rendez-vous et séparation
- Pique-niques
- Boissons pendant et en dehors des repas

- Visites
- Assurances
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "le prix comprend"