

PRIX : 960 €

DATES DU SÉJOUR
Du 11/02 au 17/02/24

Cerdagne - Capcir

Un paradis pour la raquette

Séjour de 7 Jours / 6 Nuits



DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Avec déjà une altitude moyenne élevée, la Cerdagne et le Capcir, dans les Pyrénées-Orientales, autour de Font-Romeu, se prêtent merveilleusement bien à la raquette à neige. Des hauts plateaux entourés par les sommets du massif du Carlit, du Cambre d'Aze ou du Puigmal ; des lacs gelés, des forêts profondes mystérieuses, des vallons secrets, des grands espaces aux panoramas inoubliables... une nature magnifique, riche et accueillante pour bien profiter des balades en raquette. Ce séjour sera aussi l'occasion de découvrir un patrimoine caractéristique du pays Catalan et également de profiter des installations de l'espace « Aquaforme » de l'hôtel.

C'est donc aux abords du petit village fortifié de Mont-Louis, entre Cerdagne, Conflent et Capcir, que nous vous attendons pour cette semaine de randonnée en raquettes, avec un dépaysement garanti, au milieu des grands espaces enneigés.

L'hébergement qui nous accueille est l'hôtel « Le Clos Cerdan », idéalement situé au cœur du Parc Naturel Régional des Pyrénées Catalanes, dans une région à l'ensoleillement généreux. L'hôtel dispose de chambres confortables et élégantes ; il est également doté d'un bel espace de balnéothérapie qui vous permettra de vous délasser en fin de journée. Nos hôtes mettent également un point d'honneur à proposer une alimentation de qualité, aux saveurs catalanes et à base de produits locaux.

Après des petit-déjeuners copieux et conviviaux, nous partirons en bus pour rejoindre le départ des randonnées qui vous feront découvrir les plus beaux lieux de cette partie des Pyrénées : de splendides belvédères, les nombreux lacs gelés du massif du Carlit, des forêts secrètes et des panoramas grandioses...

POINTS FORTS

- ❖ Un hébergement confortable et un accueil de qualité
- ❖ Une nourriture à base de produits locaux aux saveurs catalanes
- ❖ L'accès à l'espace « balnéothérapie » de l'hôtel
- ❖ Des terrains nordiques d'altitude propices à la raquette à neige
- ❖ Des panoramas grandioses
- ❖ Un accompagnateur expérimenté spécialiste de la région



PROGRAMME DU SÉJOUR

JOUR 1 : Latour de Carol / Mont-Louis

Rendez-vous à la gare de Latour de Carol à 17h00 ou directement à l'hôtel à 17h30.
Transfert de 30 minutes pour rejoindre le village de Mont-Louis et notre hôtel.
Installation dans les chambres avant de prendre un pot d'accueil aux saveurs catalanes.

Repas compris : Dîner à l'hôtel « Le Clos Cerdan »

Nuit à l'hôtel « Le Clos Cerdan »



JOUR 2 : Font-Romeu / Roc de La Calme et pic dels Moros

Transfert jusqu'au lieu-dit "la Calme", le secteur nordique de la station de ski de Font-Romeu. On s'éloignera de suite des sentiers battus pour prendre un premier contact avec les neiges catalanes et évoluer dans un formidable terrain à raquettes au-dessus de 2000m d'altitude. Nous cheminerons dans de larges vallons enneigés en direction du pic dels Moros (2137 m), véritable belvédère sur toute la Cerdagne. Nous traverserons ensuite ce vaste plateau en direction du Roc de La Calme d'où nous surplomberons le site classé des Bouillouses, face au massif du Carlit... superbes paysages ! A midi, nous profiterons des talents de Gilbert, le gardien du refuge de La Calme, qui nous préparera un bon petit menu local. Nous finirons la traversée de ce plateau et nous descendrons de petites combes parsemées de pins pour rejoindre notre point de départ.

Temps de transfert 15 min

200 m de dénivelée positive - 200 m de dénivelée négative

10 km

4h30 heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner à l'hôtel « Le Clos Cerdan »

Repas de midi au « refuge de La Calme » -

Dîner et nuit à l'hôtel « Le Clos Cerdan »



JOUR 3 : Le Mont Llaret et le lac d'Aude

Transfert au village des Angles. Là, nous prendrons de la hauteur grâce à la télécabine de la station de ski et nous partirons pour une belle traversée sous les flancs du Roc d'Aude et du Mont Llaret qui culmine à 2376 m d'altitude. Après avoir profité des panoramas exceptionnels que nous offre cette belle montagne, nous descendrons dans de magnifiques combes enneigées, parsemées de pins à crochets, jusqu'au Lac d'Aude, source du fleuve qui porte le même nom. A midi, ce sera un pique-nique tiré du sac, préparé par l'hôtel. L'après-midi, nous rejoindrons notre point de départ en louvoyant entre forêt, clairières et vallons secrets ...

Temps de transfert : 20 min

300 m de dénivellée positive - 300 m de dénivellée négative

9 km

4h30 heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner à l'hôtel « Le Clos Cerdan »

Pique-nique préparé par l'hôtel

Dîner et nuit à l'hôtel « Le Clos Cerdan »



JOUR 4 : Les lacs des « Esquits »

Transfert au Pla des Aveillans, dans la belle vallée de la Têt. Nous partirons cette journée pour une belle balade en boucle autour des 3 lacs gelés des « Esquits » : l'étang Noir, l'étang long et l'étang de la Pradella. Trois lacs nichés au milieu d'une belle forêt de pins, sous quelques petites aiguilles granitiques et surtout aux pieds des beaux sommets du massif du Carlit que nous apercevrons au gré de notre cheminement en traversant les étendues gelées que nous offrent ces lacs d'altitude. Pique-nique tiré du sac.

Temps de transfert : 15 min

350 m de dénivelée positive - 350 m de dénivelée négative

8 km

4h30 heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner à l'hôtel « Le Clos Cerdan »

Pique-nique préparé par l'hôtel

Dîner et nuit à l'hôtel « Le Clos Cerdan »



JOUR 5 : Les crêtes boisées du massif du Madres

Transfert jusqu'au col de Creu, au-dessus du village de Matemale, un des berceaux du ski nordique pyrénéen. Nous monterons le matin dans une belle forêt domaniale, en empruntant des petites combes secrètes et en cheminant sur les douces crêtes boisées de ce massif. En atteignant le Pic Bastard, on pourra admirer de larges panoramas et, pourquoi pas, apercevoir au loin la Mer Méditerranée ! Cette journée nous permettra aussi de profiter d'une belle pause repas au charmant refuge du Col del Torn où Dominique nous accueillera pour un bon repas - grillade aux saveurs catalanes ... Le retour sera sûrement joyeux et toujours à travers cette belle forêt de pins, typique du Parc Naturel régional des Pyrénées Catalanes.

Temps de transfert : 20 min

400 m de dénivelée positive - 400 m de dénivelée négative

9 km

5h heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner à l'hôtel « Le Clos Cerdan »

Repas du midi au refuge du « Col del Torn »

Dîner et nuit à l'hôtel « Le Clos Cerdan »



JOUR 6 : Les lacs supérieurs du Carlit

Nouveau transfert jusqu'au lieu-dit "la Calme", le secteur nordique de la station de ski de Font-Romeu. Cette fois-ci, nous monterons au sommet du Roc de La Calme en utilisant le télésiège de la station. Déjà, de ce petit sommet, les vues sur le massif du Carlit, plus haut sommet du département avec ses 2921 m, sont grandioses. Nous descendrons ensuite dans la forêt pour rejoindre le Pla des Bones Hores, sous le grand barrage des Bouillouses. Là, nous pourrons évoluer dans des zones vierges de tout passage et nous partirons à la découverte des lacs supérieurs du massif du Carlit dans un terrain à raquettes fantastique, sauvage et aux ambiances de grand Nord canadien ! Nous prendrons notre pique-nique au bord d'un des lacs glacés. L'après-midi, nous aurons sûrement l'occasion d'évoluer sur l'immensité gelée du grand lac des Bouillouses avant de rejoindre à nouveau un télésiège qui nous permettra de revenir vers notre point de départ.

Temps de transfert : 15 min

350 m de dénivelée positive - 350 m de dénivelée négative

10 km

5h heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner à l'hôtel « Le Clos Cerdan »

Pique-nique préparé par l'hôtel

Dîner et nuit à l'hôtel « Le Clos Cerdan »



JOUR 7 : Mont-Louis - Latour de Carol

Transfert et dispersion vers 10h à la gare de Latour de Carol, après le petit déjeuner au Gîte.

ou

Départ direct de l'hôtel vers Perpignan par les bus LIO de la région.

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant notamment en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants, de la disponibilité des hébergements ou tout autre événement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

ACCUEIL

Le Jour 1, rendez-vous à la gare SNCF de Latour de Carol à 17h00.

ou

directement à l'hôtel par un trajet en bus de ligne LIO
(ligne de bus 560 14h15 Gare de Perpignan- 16h Mont-Louis)

DISPERSION

Le Jour 7, à la gare SNCF de Latour de Carol à 10h.

ou

Départ de Mont-Louis en bus LIO vers Perpignan. (ligne de bus 560 8h53 Mont-Louis - 10h39 Perpignan)

ENCADREMENT DU SÉJOUR

Olivier ERRE, Accompagnateur en montagne diplômé spécialiste de la région.

Tel : 06 82 38 93 12

Mail : crapahuteur.pyrenee@laposte.net

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 10 personnes

Nombre de participants maximum : 12 personnes

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Niveau de difficulté moyen, correspondant à une cotation standard de 2 chaussures.

Les randonnées équivalent à un temps de marche effectif de 4 à 5 heures par jour, avec une dénivelée allant de 300 à 400m, dans des terrains nordiques accessibles, sans difficulté technique. Toutefois, il faut être habitué à marcher et il faut avoir une bonne condition physique pour pouvoir pleinement profiter des randonnées sans trop de peine.

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Type d'hébergement et catégorie : Hôtel « Le Clos Cerdan » à Mont-Louis.

C'est tout proche du village fortifié de Mont-Louis que se situe notre hôtel. Au carrefour du Conflent, de la Cerdagne et du Capcir, cet hébergement est idéalement situé pour pouvoir rayonner et profiter des plus beaux secteurs de randonnée du Parc Naturel régional des Pyrénées Catalanes. Nous aurons également accès toute la semaine au bel espace « balnéo » de l'hôtel : Piscine nage

à contre courant, jacuzzi, hammam, sauna, cascades et col de cygne hydromassants, massage hydrotonique plantaire, mur d'escalade à réception aquatique.

Type de chambre pour le séjour : chambre double ou simple avec supplément, avec toilettes et salle d'eau dans chaque chambre.

Services inclus : draps, couvertures et le linge de toilette.

Séjour en pension complète : Les petits déjeuners, les pique-niques et les repas du soir seront concoctés le cuisinier de l'hôtel, amoureux de son métier, qui saura nous régaler de ses différentes recettes aux saveurs catalanes. Le vin est compris dans les repas.

Les midis, durant la semaine, nous aurons 2 repas chauds dans des refuges gardés que nous atteindrons au cours de nos randonnées. Les 3 autres jours, nous aurons un pique-nique tiré du sac.

TRANSFERTS INTERNES

Chaque jour nous aurons des transferts d'environ 20 minutes pour nous rendre au départ de la randonnée. Ces transferts seront assurés par une entreprise locale de transport.

PORTAGE DES BAGAGES

Il n'y aura pas de portage de bagage, ils resteront toute la semaine à l'hôtel. Nous ne porterons que les affaires de la journée.

LE PRIX de 960,00 € COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état, spécialiste de la région.
- Le prêt du matériel : raquettes et bâtons
- L'hébergement en « hôtel », en chambre double (draps, couvertures et linge de toilette fournis) ou en chambre simple (supplément de 165€)
- La pension complète, vin compris, du dîner du Jour 1 au petit déjeuner du jour 7. (avec les 2 repas du midi en refuge gardé).
- L'accès à l'espace de Balnéothérapie pour toute la semaine.
- Les transferts de la gare de Latour de Carol à l'hôtel du Jour 1 et du Jour 7.
- Le transfert aller/retour pour rejoindre les points de départ et d'arrivée de la randonnée.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déplacement aller/retour de votre domicile au point d'accueil et de dispersion du séjour
- Les boissons et les achats personnels
- Les assurances
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

LES VETEMENTS

- 1 chapeau, ou casquette
- 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 1 masque de ski (facultatif ; utile en cas de mauvais temps)
- 1 paire de gants chauds
- 1 paire de moufles chaudes de rechange à mettre au fond du sac (facultatif)
- des tee-shirts en matière respirante à manches longues (1 tous les 2-3 jours) et 1 ou 2 à manches courtes
- 1 veste chaude type polaire (voire déperlante type "softshell") ou type "primaloft" (chaud et compressible)
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "gore-tex" avec capuche
- 1 pantalon de trekking solide et déperlant + 1 collant chaud ou caleçon long (type "Carline"). Ou bien 1 pantalon de montagne doublé (chaud). Combinaison de ski alpin à proscrire.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type "Goretex" (facultatif)
- des sous-vêtements
- 1 maillot de bain (slip de bain pour les hommes) et des "tongs" pour les bains
- des chaussettes de randonnée (au moins 1 paire tous les 2 jours) à bouclettes, en synthétique et/ou en laine
- des vêtements et chaussures confortables pour le soir

LES CHAUSSURES

- 1 paire de chaussures haute de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type "Vibram". À éprouver impérativement avant votre séjour. Pour la randonnée proscrire absolument les bottes ou après-skis.
- 1 paire de guêtres (facultatif)

LE MATERIEL A EMPORTER

- 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3) couvrant bien les côtés + crème solaire avec un bon indice de protection et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
 - 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litre mini
 - 1 gobelet plastique
 - pour le pique-nique : couverts et 1 boîte plastique de 0,5 litre minimum type Tupperware
 - nécessaire de toilette
 - boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
 - des mouchoirs
 - du papier toilette
 - 1 briquet
 - 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu
- *Ordonnance obligatoire si traitement médical en court

LE MATÉRIEL 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) quand cela est nécessaire.

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale
- Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs
- **L'assurance assistance / rapatriement est obligatoire.** Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance / rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.

INFORMATIONS COVID-19

L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour et sur le lieu du séjour.

POUR EN SAVOIR PLUS

Si vous voulez d'autres informations sur ce séjour, n'hésitez pas à me contacter par mail (crapahuteur.pyrenee@laposte.net) ou par téléphone au 06 82 38 93 12.