

A TRAVERS LE CAPCIR

En raquettes à neige dans les Pyrénées Orientales

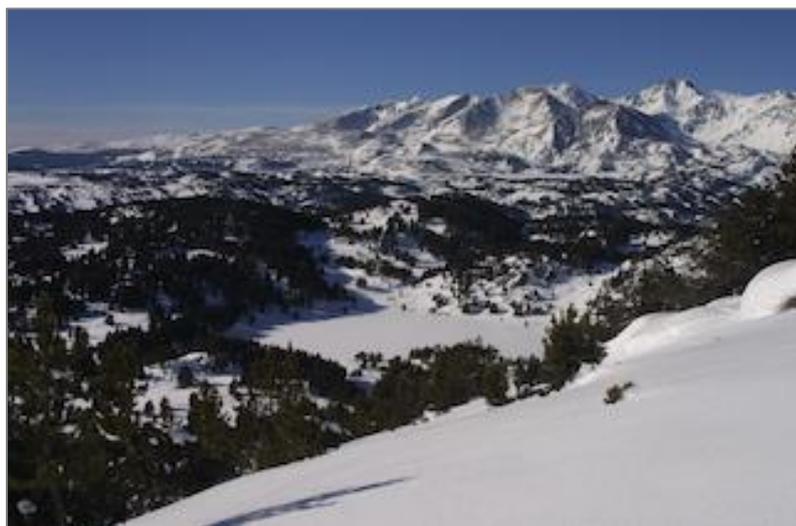
Séjour de 3 Jours / 2 Nuits

DATES DU SÉJOUR

17 au 19 Février 2023

PRIX DU SÉJOUR

260 € / personne



DESCRIPTIF DU SÉJOUR

En plein coeur du parc naturel des Pyrénées Orientales, entouré des massifs du Carlit, des Madres et du Canigou ce petit séjour est d'un dépaysement total à deux pas de la plaine du Languedoc. L'érosion glaciaire en Capcir, Cerdagne a façonné un paysage de montagne très ouvert et assez unique qui alterne grands replats, petits reliefs et sommets.

C'est dans ces reliefs que nous évoluerons, raquettes aux pieds pour une journée complète et deux demi-journées à la découverte et en partage dans ce coin de nature.

Ouvert aux enfants de plus de 11 ans.

POINTS FORTS

- ❖ Utilisation de la Ramasse, authentique bâton des randonneurs d'antan.
- ❖ Feu sur la neige.
- ❖ Hébergement dans un petit village tranquille aux maisons de pierre.
- ❖ Une fondue savoyarde pour fins gourmets.

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Méiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage - BP 80303 - 75823 Paris Cedex 17 - www.mtv.travel

PROGRAMME DU SÉJOUR



JOUR 1 :

Rendez-vous à Gîte le Dourmidou La capcinoise 66210 Matemale à 13H00.

14h: Départ du col de la Llosa pour une après-midi de mise en jambes à travers forêts et clairières où s'ouvre des vues sur le Capcir et ses sommets enneigés , Direction le Pic de la Tossa et ses vestiges d'une ancienne fortification Vauban.

Arrivée au gîte vers 18 heures. Installation dans le dortoir, douches, apéritif.

200 m de dénivelée positive - 200m de dénivelée négative - 4 km - 2 heures de marche effective

Repas compris : Dîner au gîte « Le Dourmidou »

Nuit au gîte « Le Dourmidou »

JOUR 2 :

7h30 : Petit déjeuner, préparatifs.

9h : Départ du Pla del Mir pour la journée sur des reliefs adoucis par l'érosion glaciaire en direction du petit plateau d'altitude entre Llarret et Roc d'Aude et sa vue à 360 sur les plus hauts sommets des Pyrénées Orientales en passant par le lac d'Aude.

A midi, pique-nique tiré du sac à l'abri de quelques arbres et du relief ou au sommet en fonction du temps.

L'après-midi, descente principalement par les sous-bois et leurs empreintes laissées par la faune des lieux, du Roc d'Aude jusqu'au Pla del Mir.

Arrivée au gîte vers 18h.

20h : fondue savoyarde et soirée près du feu.

580 m de dénivelée positive - 580m de dénivelée négative - 10km - 6 heures de marche effective

Repas compris : Dîner au « Dourmidou ». Petit-déjeuner au « Dourmidou » - Pique-nique de midi en montagne, préparé par « nos soins »

Nuit au « Dourmidou »

-

JOUR 3 :

8h : Petit déjeuner, préparatifs.

9h30 : Départ du Pla del Mir en passant par le Pla del bouc en direction du Pic de la Socarrada et son emplacement idéale pour faire un petit feu sur la neige en admirant le paysage pendant le pique-nique.

Descente à travers la forêt pour être vers 14h aux voitures puis retour au gîte.

250 m de dénivelée positive - 250 m de dénivelée négative - 4 km - 3 heures 30 de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner au « Dourmidou » - Pique-nique de midi préparé par « nos soins »

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage - BP 80303 - 75823 Paris Cedex 17 - www.mtv.travel

Fin du séjour au gîte le Dourmidou vers 15h00.

Possibilité d'un détour aux sources d'eau chaudes de ST Thomas sur la route du retour pour les amateurs qui descendent par la vallée de la Têt.

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 au Dourmidou à 13h00.

DISPERSION

Le Jour 3, fin du séjour au Dourmidou à 15h00.

ENCADREMENT DU SÉJOUR

François RENO, Accompagnateur en Montagne diplômé d'Etat
N° de téléphone : 0687369479
Adresse e-mail : fr.renou@gmail.com

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 4 personnes.
Nombre de participants maximum : 11 personnes.

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Facile

Le niveau de difficulté physique est de 1 sur une échelle de 1 à 4.
Le niveau est facile pour des personnes ayant l'habitude de marcher des journées complètes. Je dirais que c'est de niveau 2 pour des personnes ne marchant pas régulièrement ou ne faisant pas d'activité physique régulière. Il faut pouvoir marcher une journée entière.

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Hébergement : 2 nuits en gîte : grande table, coin cheminée, dortoir, W.C et douches.

Type de chambre pour le séjour : *Dortoir*

Services inclus ou non : *Les draps et le linge de toilette ne sont pas inclus. Prenez draps ou « sac à viande » (style housse de couette) et une couverture ou un duvet. Le gîte est confortable et bien chauffé, vous n'aurez pas froid.*

Repas : Pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 3. Les repas seront confectionnés par les soins de l'accompagnateur et de ceux qui veulent y participer.

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage - BP 80303 - 75823 Paris Cedex 17 - www.mtv.travel

TRANSFERTS

Un covoiturage sera organisé au départ de Montpellier pour le vendredi matin et le retour du dimanche. Vous pouvez contacter l'accompagnateur pour qu'il vous mette en lien avec les autres participants si besoin.

Les transferts internes se feront en covoiturage.

PORTAGE DES BAGAGES

Les participants porteront leurs affaires et pique-nique pour la journée.

DATES DU SÉJOUR
17 au 19 Février 2023

PRIX DU SÉJOUR
260 € / personne

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état,
- L'hébergement pour 2 nuits en gîte, en dortoir, draps et linges de toilette non fournis.
- La pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 3,

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Les déplacements pendant le séjour, avec vos véhicules personnels en covoiturage,
- Les repas non compris : pique-nique du jour 1,
- La location éventuelle de chaussures adaptées pour la marche en raquettes.
- Les boissons et les achats personnels,
- Les assurances (assistance rapatriement obligatoire, assurance annulation fortement conseillée, assurance bagages...),
- Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / dossier
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

MATÉRIEL FOURNI

Raquettes à neige et bâtons.

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage - BP 80303 - 75823 Paris Cedex 17 - www.mtv.travel

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

Liste de l'équipement et du matériel indispensables à chaque participant

- Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours.
- Lunettes de soleil bonne protection (protection 4 idéalement).
- Paire de moufles ou gants étanches et chauds style matériel de ski.
- Bonnet, cagoule chaude ou capuche chaude et confortable.
- Une paire de chaussures :

Idéal: Chaussures de randonnée hiver montantes semi rigides

- Sinon : Chaussures randonnée montantes, étanches
- Sinon : possibilité de louer des chaussures adaptées aux Angles, 8 euros par jours, dans ce cas contacter l'accompagnateur avant le départ.

- Une paire de chaussures confortables qui peuvent faire usage de chaussons pour la route et l'intérieur.
- 3, 4 paires de chaussettes chaudes.
- Pantalons :

Idéal : pantalon de randonnée hiver.

- Sinon : pantalon de ski de fond ou de ski.
- Anorak ou veste chaude et coupe-vent.
- T-shirts et sweats,
- Pull-overs ou polaires (pour le haut prenez des affaires chaudes, pensez « pelures d'oignon », superpositions de plusieurs couches chaude).
- 1 sac à dos d'environ 40 litres pour porter vos affaires de la journée et votre pique-nique.
- Un sac à laisser au refuge pour vos affaires personnelles et de rechange.
- Un drap et duvet ou couverture.
- Une lampe de poche avec piles neuves. Idéalement lampe frontale.
- Bouteille d'eau (bouchon à vis) ou gourde d'1 litre au moins.
- Affaires de rechange pour le soir.
- Maillot de bain.
- ATTENTION : prenez vraiment ce que vous avez de plus chaud, quitte à faire un petit tri au refuge, on peut se retrouver avec des températures très froides.

Cette liste n'est pas exhaustive. N'hésitez pas à contacter l'accompagnateur si besoin.

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie pour un séjour dans l'UE / EEE ou en Suisse
- 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

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage - BP 80303 - 75823 Paris Cedex 17 - www.mtv.travel

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.

Le covid n'étant plus considéré comme une situation exceptionnelle, en cas d'annulation de votre part pour cause de covid, les frais d'annulations prévus dans les Conditions Générales et Particulières de vente s'appliqueront. Une assurance annulation est donc fortement recommandée.

Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en France, consulter le site suivant :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

POUR EN SAVOIR PLUS

Contactez l'accompagnateur.

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Méiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage - BP 80303 - 75823 Paris Cedex 17 - www.mtv.travel