

Sur le Massif des Madres

DATES DU SÉJOUR

15 au 17 Mars 2024

En Raquettes à neige

Séjour sur 3 Jours / 2 Nuits

PRIX DU SÉJOUR

240 € / personne



DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Au cœur du parc naturel des Pyrénées Orientales, sur le massif des Madres.

Ce massif préservé, peu fréquenté en hiver est à la lisière entre la plaine du Roussillon et le plateau du Capcir à 1500m.

L'objectif est de passer deux nuits dans un petit refuge rustique mais confortable à quelques heures de marche de la première route et de profiter de deux demi-journées et d'une journée complète en plein cœur et au rythme de la montagne.

Nous évoluerons raquettes aux pieds de petits lieux magiques aux grands espaces ouverts à l'observation, à l'écoute et au partage de ce milieu naturel si proche, si fort et insolite.

POINTS FORTS

- ❖ Marche nocturne,
- ❖ Vue panoramique sur les plus hauts sommets des Pyrénées orientales,
- ❖ Une fondue savoyarde pour fins gourmets des montagnes,
- ❖ Utilisation de la Ramasse, authentique bâton des randonneurs d'antan.

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

PROGRAMME DU SÉJOUR



JOUR 1 : demi-journée

Rendez-vous au parking de la mairie de Réal (66210) à 17h00.

Où l'on pose un pied en montagne chaque pas nous élève .
Où l' on monte vivres et affaires jusqu' au refuge...

Le départ aura lieu en fin d'après-midi pour profiter de l' ambiance du soleil couchant et d' une marche nocturne.

Nous ferons dans un premier temps le gros de la montée par un sentier à travers bois jusqu' au col de Sansa. Nous suivrons ensuite un chemin en balcon entre ciel et neige jusqu' au refuge des Estagnols à 1800 m d' altitude.

Arrivée au refuge vers 20 heures, installation dans le refuge, dîner.

350 m de dénivelé positif - 5 km - 3 heures de marche effective

Repas compris : Dîner au « refuge des Estagnols»

Nuit au « refuge des Estagnols»

JOUR 2 : journée

Où l' on découvre un lieu pour la première fois à la lueur du jour,
Où l' on monte au plus haut,
Où le ciel nous entoure...

7h30 : Petit déjeuner, préparatifs pour la journée avec juste le pique nique et les affaire du jour dans le sac.

9h00 Départ du refuge vers la Coume de Ponteils où nous alternerons entre faux plats montants et raidillons. Au fur et à mesure de la montée le paysage se dévoile. Objectif: le Pla des Gourgs (petit plateau d' altitude) d' où l' on voit, par temps clair, la mer surplombée par le Canigou puis en tournant le regard tous les massifs entourant le Capcir et la Cerdagne.

Nous resterons sur le plateau le temps d' un pique-nique et de la traversée en direction du Puig de la Pelade (2370m) par lequel nous aurons surement la chance de faire un petit crochet.

Pour finir la boucle nous redescendrons par la coma de Pinouseil. Son exposition au nord fait que la neige se transforme beaucoup moins ce qui nous permettra de tester dans les meilleures conditions qui soient la technique de la descente en Ramasse (grands bâtons) à la fois ludique, sécuritaire et efficace. Arrivée vers 18h au refuge.

20h: Fondue savoyarde et soirée conviviale au chaud.

600 m de dénivelé positif - 600 m de dénivelé négatif - 10 km - 6 heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner au « refuge des Estagnols» - Pique-nique de midi préparé par « nos soins » - Dîner au « refuge des Estagnols»

Nuit au « refuge des Estagnols ».

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

JOUR 3 : Demi-journée

Où l'on remonte encore en quête de traces des habitants des lieux,
Où l'on s'apprête à redescendre rechargés pour un temps de l'énergie de ces montagnes
intemporelles.

8h00 : petit déjeuner, préparatifs, rangement.

9h30 : Pour une paire d'heures nous monterons à travers bois en direction du Puig de l' Esquiena
d' Ase sur les traces du lièvre, du renard, de quelques cervidés et d' un isard, peut être.

12h00 : Retour au refuge pour un déjeuner à l' abri ou sur la grande table en terrasse au soleil.

13h30 : Retour à Réals et aux voitures par le chemin du vendredi en plein jour cette fois-ci.

200 m de dénivelé positif - 550 m de dénivelé négatif - 6 km - 4 heures de marche effective

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

Fin du séjour à Réal vers 15h00.

Possibilité d' un détour aux sources d' eaux 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 météorologiques, 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 parking de la mairie de Réal (66210) à 17h00

DISPERSION : Le Jour 3, fin du séjour au parking de Réas à 15h00.

ENCADREMENT DU SÉJOUR

François RENOU

N° de téléphone : 0687369479

Adresse e-mail : fr.renou@gmail.com

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 4 personnes.

Nombre de participants maximum : 10 personnes.

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Moyen

Le niveau de difficulté physique est de 2 sur une échelle de 1 à 4.

Le niveau est moyen pour des personnes ayant l'habitude de marcher des journées complètes. Je
dirais que c'est de niveau 3 pour des personnes ne marchant pas régulièrement ou ne faisant pas
d' activité physique régulière. Il faut pouvoir marcher une journée complète.

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

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Type d'hébergement et catégorie : Refuge non gardé, privatisé pour le groupe.

Type de chambre pour le séjour : *Dortoir, lits superposés avec au plus 3 matelas mitoyens.*

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). Le refuge est bien chauffé, des couvertures sont à disposition, vous n' aurez pas froid.

Il n' y a pas d' eau courante, seulement l' eau que l' on monte et l' eau de source.

Comme seuls sanitaires nous disposerons d' une cabane 'toilettes sèches' à l' extérieur du refuge.

Repas : Les repas sont compris dans le prix du séjour du vendredi soir inclus au dimanche midi inclus. Ils seront confectionnés par les soins de l' accompagnateur et de ceux qui veulent y participer.

TRANSFERTS INTERNES

Un covoiturage sera organisé pour l'aller- retour au départ de Montpellier via Perpignan. Vous pouvez contacter l'accompagnateur pour qu'il vous mette en lien avec les autres participants Il n' y aura pas de transfert interne.

PORTAGE DES BAGAGES

Les participants porteront: La nourriture pour le week-end répartie dans les sacs et leurs affaires personnelles pour les demi- journées ; les affaires du jour et le pique nique le samedi.

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état,
- L'hébergement en «refuge » draps et linges de toilette non fournis ,
- La pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 3,
- le matériel fourni : Raquettes à neige et bâtons (Ramasses).

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Les repas non compris : pique-nique du jour 1
- 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
- La location éventuelle de chaussures adaptées pour la marche en raquettes à neige.
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

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

MATÉRIEL FOURNI : Raquettes à neige et bâtons (Ramasses).

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
 - o Sinon : Chaussures randonnée montantes, étanches
 - o 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 chaussons si très légers et si vous avez la place dans votre sac.
- 3, 4 paires de chaussettes chaudes.
- Pantalons :
 - Idéal: pantalon de randonnée hiver.
 - o Sinon : pantalon de ski de fond ou de ski.
- Anorak ou veste chaude et coupe vent.
- T shirts et sweet,
- Pulls-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 50, 60 litres pour porter vos affaires pour le week-end et votre nourriture,
- Un sac à laisser dans la voiture pour vos affaires de rechange pour le retour,
- Un drap type 'sac à viande' ou housse de couette,
- Une lampe de poche, idéalement une frontale,
- Bouteille d' eau (bouchon à vis) ou gourde d' 1 litre au moins,
- Vos affaires de rechange pour le soir (un pantalon éventuellement et chaussettes),
- Savon, brosse à dent, dentifrice,
- Une petite serviette,
- 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 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 un séjour hors France, consulter le site suivant en sélectionnant le nom du pays concerné :

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination>

DATES DU SÉJOUR
15 au 17 MARS 2024

POUR EN SAVOIR PLUS

Contactez l'accompagnateur : François Renou 0687369479

Adresse e-mail : fr.renou@gmail.com