

« Randonnée et botanique dans l'Aude »

Randonnées et observation des plantes

Séjour de 4 Jours / 3 Nuits

Introduction / Descriptif du séjour :

Ces 4 journées sont destinées aux personnes qui désirent randonner et apprendre à connaître les plantes, ou consolider leurs connaissances botaniques. Le rythme de marche laisse au groupe du temps pour contempler, observer, échanger, prendre des notes ou des photos

Points Forts :

- **Observation et étude des plantes dans leurs milieux,**
- **Séjour dans un gîte en pleine nature**



Programme du séjour :

Jour 1 :

Rendez-vous à Couiza, au café de la Place Sainte Anne, à 9h30.

Balade botanique aux abords de Rennes le Château. Découverte des milieux secs calcaires. Chacun prévoit son pique-nique et gouter pour le premier jour.

200 m de dénivellée positive - 8 km - 3 heures de marche effective

Repas compris : dîner végétarien au gîte de Laval Dieu

Nuit au gîte de Laval Dieu

Jour 2 :

Boucle vers Le Pas de Capelan et la Fontaine Salée, flore des sous-bois, des lieux humides et des lieux pâturés.

Pique-nique fourni par le gîte.

300 m de dénivellée positive - 300 m de dénivellée négative - 4 km - 3 heures de marche effective

Repas compris : dîner végétarien au gîte de Laval Dieu

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

Nuit au gîte de Lavaldeu

Jour 3 :

Ascension du Pic de Bugarach, flore d'une montagne calcaire.
Pique-nique fourni par le gîte.

550 m de dénivelée positive - 550 m de dénivelée négative - 7 km - 5 heures de marche effective

Repas compris : diner végétarien au gîte de Lavaldeu

Nuit au gîte de Lavaldeu

Jour 4 :

Nous suivrons un sentier qui remonte la rivière « La Blanque », depuis Rennes-le-Château jusqu'à La Ferrière ; entre grès et calcaires. Plantes des sous-bois, des bords de chemins et des rivières.
Pique-nique fourni par le gîte.

100 m de dénivelée - 4 km - 3 heures de marche effective

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 **Couiza, au café de la Place Sainte Anne, à 9h30.**

Prévoir le pique-nique, l'eau et les en cas (barre des céréales, fruits secs...) du premier jour.

Dispersion :

Le Jour 4, fin du séjour à 17 h.

Encadrement du séjour :

Françoise LAIGNEAU, accompagnatrice en montagne et botaniste

N° de téléphone : 06 30 11 88 46

Adresse mail : francoise.laigneau@lilo.org

Nombre de participants :

Nombre de participants minimum : 4 personnes

Nombre de participants maximum : 8 personnes

Niveau de difficulté :

Difficile – niveau 2

Les participants doivent être capables de marcher sur des sentiers parfois rocheux, étroits et glissants.

Hébergement / Restauration :

Hébergement en chambres d'hôtes partagées, en pension complète : **voir le site** : <https://lavaldeu.fr/>

Repas végétariens, essentiellement à base de produits bios.

Transferts internes :

Les transferts jusqu'aux lieux de randonnée se feront chaque jour avec les véhicules des participants.

Prix du séjour : 475 € / personne

Dates du séjour :

Du 17 au 20 mai 2024.

Le prix comprend :

- L'encadrement par une Accompagnatrice en Montagne diplômée d'état,
- L'hébergement en gîte, en chambres partagées de 2 à 4 personnes,
- La pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 4. Repas végétariens.
- Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / dossier

Le prix ne comprend pas :

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Les transferts chaque jour vers les lieux de randonnée, qui se feront avec les véhicules des participants
- Le pique-nique de midi du Jour 1,
- Les boissons et les achats personnels,
- Les assurances,
- **Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».**

Matériel fourni :

Flores et loupes peuvent être mises à disposition pendant la durée du séjour.

Equipement et Matériel individuel à prévoir :

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

- Chaussures de randonnée, si possible montantes.
- Couvre-chef, crème solaire et lunettes de soleil, gourde.
- Polaires et vêtements de pluie - il peut faire froid en cette saison
- Sac à dos confortable

Facultatif :

Petite loupe
Guides d'identification et flores
Appareil photo
Maillot de bain
Boules Quies ou bouchons en mousse

Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours.

Formalités et Assurances :

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie
- 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.

Pour en savoir plus :

Voir le site sentiersfleuris.fr

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

*N° Séjour : AEMV 24 0082
(à rappeler à chaque correspondance)*

CADRE RESERVE A AEMV

N'hésitez pas à contacter l'accompagnatrice pour toute information complémentaire.

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