

Cerdagne - Capcir

Un paradis pour la raquette

Séjour de 7 Jours / 6 Nuits

**NOUVELLE
FORMULE !!**

DATES DU SÉJOUR
Du 16/02 au 22/02/24

Prix : 880 €



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 le patrimoine riche du pays Catalan puisque nous serons logés, une partie de la semaine, en hôtel, aux abords du petit village fortifié de Mont-Louis, entre Cerdagne, Conflent et Capcir. Cet hôtel, « Le Clos cerdan », vous permettra aussi de vous délasser dans son bel espace de Balnéothérapie après nos journées de marche. Mais la nouveauté cette année est que nous passerons également 2 nuits au refuge des Bouillouses, à 2000m d'altitude, dans un environnement de montagne exceptionnel en hiver ! Ce confortable refuge, refait à neuf en 2023, avec des chambres chauffées de 4 personnes, en lits individuels, nous permettra d'accéder à des secteurs de raquettes fantastiques. Il nous offrira aussi des levers de soleil grandioses ou des nuits étoilées inoubliables ... Nos différents hôtes mettront également un point d'honneur à proposer une alimentation de qualité, aux saveurs catalanes et à base de produits locaux.

Je vous attends donc pour ce séjour de randonnées raquettes qui vous fera 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...

A très vite !

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 de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

POINTS FORTS

- ❖ Un hébergement confortable et un accueil de qualité
- ❖ 2 nuits au refuge des Bouillouses
- ❖ 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



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 de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

PROGRAMME DU SÉJOUR

JOUR 1 : Latour de Carol / Mont-Louis

Rendez-vous à 13h30 à l'hôtel « Le Clos Cerdan » à Mont-Louis pour partir sur une petite balade de mise en jambe au Col de la Llose.

Ou

Rendez-vous à la gare de Latour de Carol à 17h30 ou directement à l'hôtel à 18h00.

Une 1^{ère} journée au choix : Randonnée de mise en jambe ou accueil en fin d'après-midi.
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 »



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 de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

JOUR 2 : Pla des Aveillans, lacs des Esquits et refuge des Bouillouses

Transfert jusqu'au Pla des Aveillans, un secteur de la station de ski de Font-Romeu. On s'éloignera de suite des sentiers battus pour monter vers les étangs gelés des Esquits : l'étang Noir, l'étang de la Pradella, proches des 2000m d'altitude. Nous cheminerons en forêt, dans des zones vierges de tout passage. Nous pourrions peut-être pique-niquer à l'abri du petit refuge de Pradella avant d'atteindre le grand Pla des Bones Hores. Là, les horizons s'ouvriront sur le vaste massif du Carlit, le plus haut sommet du département qui trône à 2921m d'altitude. Nous traverserons ensuite le grand barrage des Bouillouses, face aux Pics Pérics... Superbes paysages ! Enfin, nous atteindrons notre beau refuge des Bouillouses où nous attendent nos bagages ainsi que le gardien qui saura nous reconforter d'un bon repas.

Temps de transfert 15 min

350 m de dénivelée positive - 50 m de dénivelée négative

10 km

4h30 heures de marche effective

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

Pique-nique tiré du sac

Dîner et nuit au refuge CAF des Bouillouses



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 de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

JOUR 3 : Les lacs supérieurs du Carlit

Pour cette journée, nous monterons d'un étage pour faire la « ronde des lacs du Carlit ». Nous évoluerons d'abord dans la forêt, puis rapidement nous atteindrons les premiers lacs gelés. Le paysage s'ouvrira alors pour laisser la place à de fabuleux terrains nordiques, au pied du géant, le pic Carlit. Là, nous pourrons traverser de nombreuses zones vierges de tout passage et nous irons, par de belles combes, de lacs en lacs jusqu'au pied du sommet. Un terrain à raquettes fantastique ! Sauvage et aux ambiances de grand Nord canadien ! Après avoir pris notre pique-nique nous continuerons cette belle boucle, en découvrant encore d'autres lacs, avant de redescendre au refuge!

350 m de dénivelée positive - 350 m de dénivelée négative

10 km

5h heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner au refuge des Bouillouses

Pique-nique préparé par le refuge

Dîner et nuit au refuge des Bouillouses



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 de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

JOUR 4 : Vallée de la Grave et vallée de la Balmette

Pour cette 4^{ème} journée, nous commencerons par longer l'immense lac des Bouillouses, complètement gelé en hiver. Ambiance et sensation inoubliables devant cette vaste étendue blanche bordée de forêts et de hauts sommets. Une fois arrivés au fond du lac, nous apercevrons la belle vallée de la Grave qui remonte vers l'Ariège toute proche ; encore un secteur de montagne très peu l'hiver. Nous rejoindrons ensuite le col de la Balmette où nous pourrons nous abriter, si besoin, dans le petit refuge de berger pour notre pique-nique. Enfin nous entamerons une belle descente, dans des combes douces bien enneigées. Nous finirons notre balade sur une piste forestière, au milieu des pins et sapins, pour arriver aux villages des Angles où nous attendra notre bus.

+300 m de dénivelée positive - 400 m de dénivelée négative

11 km

5h heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner au refuge des Bouillouses

Pique-nique préparé le refuge

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



JOUR 5 : Les crêtes boisées du massif du Madres

Transfert jusqu'au col de la Llose, au-dessus du village de La Llagone, un des berceaux du ski nordique pyrénéen. Nous évoluerons 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 chemin, des belles clairières nous permettront d'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 une bonne grillade aux saveurs catalanes ... Le retour sera sûrement joyeux et toujours à travers de belles forêt de pins, typique du Parc Naturel régional des Pyrénées Catalanes.

Temps de transfert : 10 min

300 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 »



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 de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

JOUR 6 : Mont Llaret et 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 dénivelée positive - 300 m de dénivelée 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 7 : Mont-Louis - Latour de Carol

Transfert et dispersion vers 10h à la gare de Latour de Carol, après le petit déjeuner à l'hôtel.
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

Différentes options possibles :

- 13h30 à l'hôtel « Le Clos Cerdan » à Mont-Louis (balade de mise en jambe)

ou

- 17h30 à la gare SNCF de Latour de Carol.

ou

- 18h à l'hôtel

Trajet en bus de ligne LIO possible à partir de Perpignan
(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.pyreneen@laposte.net

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 6 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.

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 de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Type d'hébergement et catégorie :

- 4 nuits en 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 de nage à contrecourant, jacuzzi, hammam, sauna, cascades et col de cygne hydromassants, massage hydrotonique plantaire.

- 2 nuits au refuge CAF des Bouillouses.

Ce refuge se situe à 2 000m d'altitude, au pied du grand lac des Bouillouses, dans un site classé exceptionnel, au cœur du massif du Carlit, dans un environnement idéal pour pratiquer la raquette à neige. Il a été récemment refait à neuf et nous offrira un confort très agréable : une belle salle de restaurant, une terrasse ensoleillée, des chambres chauffées de 4 personnes avec des lits individuels et des sanitaires avec de l'eau chaude.

Type de chambre pour le séjour :

En hôtel, chambre double ou simple avec supplément, avec toilettes et salle d'eau dans chaque chambre.

En refuge, chambre de 4 personnes avec lits individuels. Sanitaires communs.

Services inclus :

En hôtel : draps, couvertures et le linge de toilette fournis.

En refuge : couvertures uniquement (drap de couchage et serviette nécessaire)

Séjour en pension complète : Les petits déjeuners, les pique-niques et les repas du soir seront concoctés par l'hôtel ou le refuge. Ils sauront nous régaler de leurs différentes recettes aux saveurs catalanes. Le vin est compris dans les repas.

Les midis, durant la semaine, nous aurons 1 repas chauds dans un refuge gardé que nous atteindrons au cours de notre randonnée du jour 5. Les 4 autres jours, nous aurons un pique-nique tiré du sac, préparé par le refuge ou par moi-même.

TRANSFERTS INTERNES

Les jours 2, 5 et 6 nous aurons des transferts d'environ 15 minutes pour nous rendre au départ de la randonnée. Ces transferts seront assurés par une entreprise locale de transport ou par moi-même.

PORTAGE DES BAGAGES

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

LE PRIX de 880,00 € 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 refuge en dortoirs de 4 personnes (couvertures uniquement) et en « hôtel », en chambre double (draps, couvertures et linge de toilette fournis) ou en chambre simple (supplément de 100 €).
- Le transfert des bagages jusqu'au refuge des Bouillouses.
- La pension complète, vin compris, du dîner du Jour 1 au petit déjeuner du jour 7. (avec 1 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
- Les frais de dossier à 20€/personne
- 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 (voir 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 chauds
- 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
- un drap de couchage type « sac à viande » pour les 2 nuits en refuge.

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

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 pour les inscriptions jusqu'à J-35 avant le départ.

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.