
*7 jours, 6 nuits en pension complète, 6 jours de raquettes
Randonnée itinérante accompagnée en refuge gardé et hôtel*

Hauts plateaux cerdans en raquettes

Traversée entre eaux chaudes et lacs gelés

L'hiver en Cerdagne Capcir nous offre la neige (entre 1800 et 2500 m d'altitude) et le beau temps (3000 heures de soleil par an). Voici une traversée intégrale du pays en totale sécurité, raquettes aux pieds et le sac léger, là où la neige est presque toujours présente. Une succession de hauts plateaux, parsemés de lacs glacés sur lesquels nous marcherons, en parfait contraste avec les sources d'eaux chaudes naturelles, alternent avec de jolies combes boisées, constellées de mille traces d'animaux sauvages parfois visibles.

Nous avons choisi pour vous une itinérance qui permettra de ne faire vos bagages que tous les deux jours. Un petit hôtel "cosy" pour deux nuits, un refuge confortable du bout du monde pour les suivantes puis la détente dans un hôtel** et sa balnéothérapie.

Des eaux chaudes en plein air, la magie d'une mer gelée intérieure, et la balnéothérapie pour achever cette semaine avec un accompagnement du pays...

Le programme jour par jour

Jour 1 : belle élévation en forêt vers les plateaux d'altitude (2200 m) au pied du "Punxo" (2581 m), superbe belvédère sur la vallée du Carol, et retour vers les bains chauds de Dorres. Nuit en hôtel à Angoustrine.
5 à 6 heures de marche, + 700 m ; - 700 m de dénivelé.

Jour 2 : montée très progressive vers les plateaux de Maura et la chapelle romane du Belloch. Pause en chemin dans les sources d'eaux chaudes naturelles de Dorres. Nuit en hôtel à Angoustrine.
5 à 6 heures de marche, + 600 m ; - 800 m de dénivelé.

Jour 3 : par la vallée d'Angoustrine vers le lac gelé des Bouillouses (cent cinquante hectares de glace et plusieurs milliers d'hectares de forêt à 2000 m d'altitude !). Nuit en refuge gardé à La Bollosa.
5 heures de marche, +800 m ; - 200 m de dénivelé.

Jour 4 : le tour des lacs supérieurs du Carlit. Balade d'altitude, de lacs gelés en petits vallons boisés au pied du Pic Carlit (2921 m). Nuit en refuge gardé à La Bollosa.
5 à 6 heures de marche, + 600 m ; - 600 m de dénivelé.

Jour 5 : descente en forêt vers le Pla des Aveillans et les lacs inférieurs du Carlit. Après la randonnée, détente et revitalisation à l'hôtel. Nuit en hôtel à Mont-Louis.
5 heures de marche, + 400 m ; - 800 m de dénivelé.

Jour 6 : par la singulière petite église de Planès, nous progressons en balcon vers le joli Pla de Cedelles et sa vue panoramique. Détente et revitalisation, et nuit en hôtel à Mont-Louis.
5 heures de marche, + 500 m ; - 500 m de dénivelé.

Jour 7 : petit transfert à Latour-de-Carol après le petit déjeuner.

Nota : nous pouvons être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué en cas de force majeure en fonction de la météo, de la date, du nombre et/ou du niveau des participants. Dans tous les cas, ayez confiance car ces éventuelles modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et/ou votre confort...

Rendez-vous

Le dimanche à 9H en gare SNCF de Latour-de-Carol (66). En cas de problème ou retard, appelez le 04 68 96 16 03.

Fin du séjour

Le samedi vers 10H en gare de Latour-de-Carol (66).

Accès

> en train : gare d'accueil Latour-de-Carol (66).

Horaires et tarifs : Tél. 36 35 ou <http://www.voyages-sncf.com/>

> en voiture depuis Toulouse, suivre direction Foix, Tarascon, Ax et le Puymorens (par le col ou le tunnel), continuer sur la RN 20 jusqu'à la gare de Latour-de-Carol.

> en voiture depuis Narbonne, suivre la RN 9 ou l'autoroute A9 jusqu'à Perpignan Sud (sortie 42 Andorre - Prades), puis prendre la RN 116 direction Andorre jusqu'à Bourg-Madame puis la RN 20 jusqu'à Latour-de-Carol.

Parking gratuit non gardé à la gare SNCF.

Le plus Randonades

Vous arrivez au rendez-vous au lieu et heures prévues et vous suivez le minibus pendant 8 Km : nous vous proposons alors le stationnement gratuit et en sécurité de votre véhicule sur le parking de l'hôtel Le Relais du Belloch à Angoustrine où nous passerons les 2 premières nuits. L'hôtel et Randonades déclinent toute responsabilité en cas de sinistre.

Vous arrivez la veille

Il est impératif de réserver à l'avance votre hébergement.

À Angoustrine (66) hôtel Le Relais du Belloch** (8 km de la gare de Latour-de-Carol) Tél. 04 68 30 07 24. Si vous arrivez en train, contactez le taxi Montagne et Transport (04 68 30 02 82) pour aller de la gare à l'hôtel.

Dans ce cas, rendez-vous directement à l'hôtel Le Relais du Belloch le 1^e jour : **prévenir avant le départ.**

Hébergement

2 nuits en refuge gardé et chauffé et 4 nuits en hôtel** en chambre de 1, 2 ou 3 personnes, avec centre de balnéothérapie les deux derniers jours. Les pique-niques du midi seront préparés par nos hôtes du jour. Les repas sont la plupart du temps composés du menu du jour (pas de choix de menu).

Niveau 3

En moyenne 400 à 800 m de dénivelé positif et 5 à 6 heures de marche effectives par jour.

Le portage et les déplacements

Uniquement les affaires de la journée et le pique-nique. Le reste des bagages sera acheminé par des transporteurs qui effectueront également les navettes prévues.

L'encadrement

Par un accompagnateur en montagne diplômé (brevet d'Etat) spécialiste de la montagne hivernale.

Le groupe

5 à 12 personnes.

Dans un souci de convivialité et de sécurité et en accord avec les recommandations nationales du SNAM (Syndicat National des Accompagnateurs en Montagne), nous limitons les groupes à 12 participants. Toutefois, le groupe peut exceptionnellement monter à 13 personnes dans le cas où la dernière inscription serait le fait de 2 personnes. Les prestations, les conditions et le prix du séjour resteront dans tous les cas identiques.

Dates et prix

22/01 au 28/01/12	675 €
12/02 au 18/02/12	695 €
19/02 au 25/02/12	695 €
26/02 au 03/03/12	695 €
04/03 au 10/03/12	695 €
18/03 au 24/03/12	675 €
08/04 au 14/04/12	675 €

Supplément chambre individuelle (4 nuits) : 95 €

À lire

- Pyrénées Magazine, n° 4. éd. Milan Presse
- La Cerdagne et ses frontières de F.Mancebo. Ed Le Trabucaire
- Carte 1/50000ème. IGN n° 8 Cerdagne-Capcir, éd. Rando Edition

Pour préparer votre rando

La vie de groupe demande parfois de la tolérance et patience, un peu de discipline et beaucoup d'humour. Pensez-y avant de partir en vacances, cela vous aidera à "lâcher prise" et à profiter au mieux de tous les instants.

Il arrive aussi que la météo soit capricieuse, heureusement on ne peut pas garantir le beau temps. Ne vous laissez pas démoraliser par d'abondantes chutes de neige, elles peuvent avoir un certain charme au cours de votre randonnée !

Équipement à prévoir

- Sac à dos (40 litres ou plus) pour les affaires de la journée et éventuellement pour porter les raquettes pour les "marches d'approche"
- Sac de voyage souple (maxi 10 kg) pour les affaires qui suivent entre les hébergements
- Drap cousu type "sac à viande"
- Chaussures de marche montantes de préférence rigides et étanches déjà rodées mais en bon état
- Pantalon ample (toile ou jogging) associé à des guêtres hautes ou pantalon de ski léger, pull en laine ou fourrure polaire
- Veste coupe-vent imperméable (type goretex), anorak ou vêtement chaud
- Gants (chauds et imperméables type ski) et bonnet
- Maillot de bain
- Plusieurs paires de chaussettes et sous-vêtements chauds
- Lunettes de soleil (indice 3 ou 4), chapeau, crème solaire et stick lèvres haute protection
- Masque de ski, utile en cas de mauvais temps
- Guêtres
- Lampe de poche
- Tenue de rechange pour le soir : sandales (ou tennis légères), vêtements amples
- Nécessaire de toilette, serviette
- Gourde (1,5 litre), quart (gobelet plastique), boîte plastique hermétique, couverts

- Pharmacie personnelle (gaze, élastoplast, bialfine, antalgique, "compeed", boules Quiès...), une pharmacie de première urgence est transportée par l'accompagnateur

Nous fournissons les raquettes et les bâtons.

Pratique

- > Pour être contacté pendant votre randonnée, **seulement en cas d'urgence**, faites appeler le 04.68.96.16.03, nous transmettrons les coordonnées pour vous joindre.
- > Avant le départ, veuillez nous signaler tout renseignement important pour le bon déroulement de votre séjour (régime alimentaire spécifique, allergies...).
- > Si vous habitez une région à la gastronomie réputée (ou non), pourquoi ne pas apporter un échantillon de votre terroir à déguster ensemble !

Le prix comprend

- Les frais d'organisation
- L'encadrement
- L'hébergement en pension complète en hôtel et refuge gardé
- Le transport des bagages
- Les transferts prévus au programme
- La location des raquettes et bâtons
- 2 entrées aux bains de Dorres

Le prix ne comprend pas

- Les boissons pendant et en dehors des repas
- Le transport de votre domicile aux lieux de rendez-vous et dispersion
- Les visites payantes
- Les assurances
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "le prix comprend"

Conditions d'annulation

> Annulation de la part de Randonades

Nous pouvons être exceptionnellement contraints d'annuler un départ si le nombre de participants inscrits est inférieur au minimum requis de 5 personnes. Cette décision vous sera communiquée au plus tard 21 jours avant la date de départ initialement prévue. Cette disposition impliquerait, bien sûr, le remboursement intégral des sommes que vous auriez versées. Nous nous efforcerions également de vous proposer un choix de séjours équivalents.

> En cas d'annulation de votre part à plus de 30 jours du départ, Randonades rembourse l'intégralité des sommes versées.

À partir de 30 jours avant le départ, des frais d'annulation seront appliqués et calculés selon le barème suivant (par personne) en fonction de la date d'annulation :

- de 30 à 22 jours : 25% du prix du séjour
- de 21 à 15 jours : 50% du prix du séjour
- de 14 à 8 jours : 75% du prix du séjour
- de 7 à 2 jours : 90% du prix du séjour
- moins de 2 jours : 100% du prix du séjour

En cas de souscription à une assurance annulation, les frais d'annulation vous seront remboursés. Les primes d'assurance ne sont pas remboursables.

L'abandon de votre part au cours de la randonnée ne donne droit à aucun remboursement.

Assurances

À l'inscription, vous pouvez souscrire à une ou plusieurs assurances (assistance / rapatriement, annulation, interruption de séjour, bagages) qui s'ajoutent au prix du séjour ; conditions générales des contrats consultables sur <http://www.randonades.com/infos-comment-s-inscrire-8.htm>

L'assurance annulation

Comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation de voyage justifiée avant le départ.

L'assurance assistance / rapatriement

Comprend l'assistance aux personnes en cas de maladie ou d'accident pendant le séjour.

L'assurance interruption de séjour

Comprend le remboursement des prestations non consommées en cas d'abandon justifié pendant le séjour.

L'assurance bagages (jusqu'à 1525€)

Comprend le remboursement en cas de vol, détérioration ou perte de vos bagages pendant le séjour.

Responsabilité

Les renseignements indiqués sur nos fiches techniques sont donnés à titre indicatif et ne peuvent engager notre responsabilité. Chaque participant doit se conformer aux règles de prudence et de sécurité données par l'accompagnateur. Randonades se réserve le droit d'exclure à tout moment une personne dont le comportement compromet la sécurité ou le bien-être du groupe ainsi que de modifier, si les circonstances l'exigent, les itinéraires ou certaines prestations du programme, directement ou par l'intermédiaire de l'accompagnateur qui reste seul juge sur le terrain. Aucune indemnité ne saurait être due.

RANDONADES – 30, allée Arago – F-66500 PRADES – Tél. (33) 04 68 96 16 03 – Fax (33) 04 68 05 29 44
randonades@wanadoo.fr – www.randonades.com

n° Siret 450 612 668 00027 – Agence de voyages Licence LI06609001/ IM066100022
Assurance RC : MMA BP27 69921 OULLINS – Garantie financière : Covea caution SA 72013 LE MANS