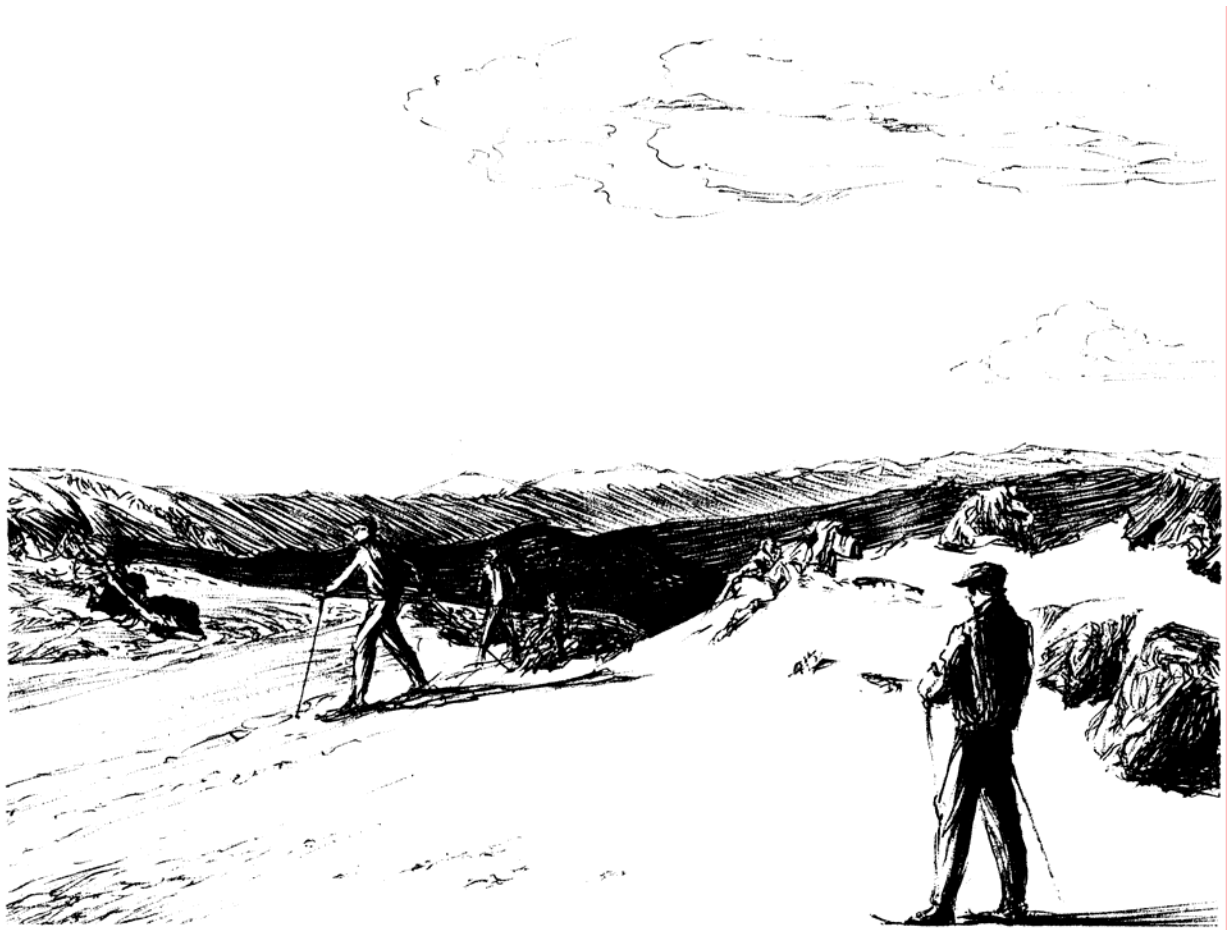


NATURA

Randonnées et Aventures



La Bollosa, petit Canada pyrénéen

La Bollosa, petit Canada pyrénéen

Le Lac des Bouillouses et les grands espaces vierges sous un soleil méditerranéen !

En Cerdagne et Capcir, le site de La Bollosa est un des hauts lieux pyrénéens pour pratiquer la raquette à neige en toute liberté et en douceur, dans un paysage magnifique et inoubliable. Au coeur de cette région montagnarde ensoleillée à l'enneigement exceptionnel, nous rayonnerons à partir de l'immense lac gelé des Bouillouses, vers des lieux sauvages et aux caractères canadiens forts dépaysants. Des forêts mystérieuses aux lacs gelés des altiplanos, laissez-vous porter par vos raquettes...

Jour 1 : Découverte en douceur des petits lacs forestiers bien cachés de la forêt de Llivia. Descente sur le Pla de Bones Aures et découverte du site des Bouillouses.

Jour 2 : Au pied des Pics Pérics, randonnée vers la Balmeta et le Puig del Pam au panorama superbe sur la Cerdagne et le Capcir. Passage par l'Estany de l'Esparver, belle étendue blanche cernée de pins.

Jour 3 : De lac gelé en lac gelé, nous cheminerons dans la merveilleuse neige du plateau d'altitude du Puig Carlit, seigneur de ces lieux.

Jour 4 : Par le Lac des Bouillouses, autre journée et autres charmes! Montée tranquille vers l'Estany d'Auda gelé : on pourrait s'attendre à voir surgir un grizzli derrière chaque arbre... Puis descente sur la forêt de Barrès et ses pins centenaires étincelants.

Remarque : Itinéraires susceptibles de modifications en fonction des conditions du milieu et du niveau des participants.

Caractéristiques du séjour

Type de randonnée : en étoile, sans portage

Niveau de la randonnée : facile

Difficultés particulières : aucune

Altitude globale de la randonnée : entre 1715 et 2470 m

Dénivelé positif moyen : 400 m

Dénivelé maximum : 550 m

Durée moyenne des journées : 4h30

Nature de l'hébergement : 3 nuits en gîte d'étape

Nombre de participants : 5 à 12 personnes

Infos pratiques

Dates :

du 01/02 au 04/02

du 29/02 au 03/03

du 28/03 au 31/03

du 15/02 au 18/02

du 14/03 au 17/03

du 11/04 au 14/04

Prix : 416 € tout compris

Sont inclus dans le prix :

- l'encadrement des randonnées par un accompagnateur montagne, diplômé d'Etat;
- les pensions complètes : hébergement, nourriture (petit déjeuner, pique-nique, dîner et vivres de courses);
- le prêt des raquettes et bâtons et du matériel de sécurité individuel;
- les transports locaux à partir des lieux de rendez-vous.

Sont exclus du prix :

- le trajet jusqu'au lieu de rendez-vous;
- les boissons et dépenses personnelles;
- les assurances assistance-rapatriement-annulation-bagage-interruption (facultatives).

Rendez-vous : le mercredi à 9h00 à la gare de Foix

Dispersion : le samedi vers 17h00 à la gare de Foix

Moyens d'accès : **en voiture :** nationale N20

en train : gare de Foix

en avion : aéroport de Toulouse

Office de Tourisme de Foix : 05.61.65.12.12

Infrastructure

En cas d'urgence avant le départ, contactez directement *Natura au 05.62.97.99.65.*

Possibilité de se faire appeler pendant le séjour, **en cas d'urgence**, par l'intermédiaire de Natura qui transmettra vos coordonnées.

Pour mieux connaître la région

Bibliographie :

Cartographie :

Carte Randonnées pyrénéennes au 1/50 000ème, n 8 : Cerdagne-Capcir

Equipement

Les chaussures : Choisissez des chaussures de randonnée confortables et imperméables avec bonne tenue de cheville (couvrant les malléoles) et pourvues d'une semelle de qualité, crantée mais relativement souple (type Vibram). Prévoir aussi éventuellement pour le soir des nu-pieds ou des tennis en toile légers.

Le sac à dos : Le portage étant réduit aux affaires personnelles de la journée et au pique-nique de midi, un sac à dos d'une capacité de 30 litres est le plus adapté. Prenez un sac solide, avec des bretelles matelassées et réglables, un dos à armature souple, une ceinture et un tissu résistant (type cordura).

L'habillement : Durant la randonnée veillez à **emporter**.

- bonnet, gants, écharpe
- pull ou fourrure polaire
- pantalon et veste coupe-vent imperméables
- guêtres (facultatif)

Veillez à limiter le reste de vos affaires (vêtement de rechange et de nuit). Elles doivent tenir dans un seul sac de voyage et ne pas dépasser une dizaine de kilos.

Le couchage : Le refuge est pourvu de couvertures, un sac de couchage n'est donc pas indispensable (un sac à viande, drap cousu, de même forme est suffisant et plus léger). Cependant pour un meilleur confort thermique, un duvet est conseillé pour les frileux !

Le petit matériel :

- une gourde d'au moins 1 litre;
- un couteau de poche et une petite cuillère;
- une lampe de poche ou frontale;
- lunettes de soleil, crème solaire, crème labiale;
- un nécessaire de toilette réduit au maximum;
- papier toilette;
- une petite pharmacie personnelle comprenant : elastoplast large, double peau (type compeed), médicaments personnels et boules quies! ;
- jumelles, appareil photo ou camescope selon vos désirs...

Le budget : Prévoir un budget en euros pour vos boissons et achats personnels.

Les formalités : Carte d'identité ou passeport en cours de validité pour les ressortissants de la CEE

Et enfin, une **spécialité régionale** ou collation et de la **bonne humeur** à partager avec le groupe seront toujours les bienvenus !!!

NATURA 7, chemin de Pouey-Castet 65400 AYROS-ARBOUIX Tél : 05.62.97.99.65

E-mail : asso@e-natura.com Site internet : <http://e-natura.com>

N°SIRET : 417 910 007 000 18

Association affiliée APRIAM – IM 73 100023 - 73800 FRANCIN

Garantie financière COVEA CAUTION (72) – R.C.P. : MMA IARD (72) LE MANS