

NATURA

Randonnées et Aventures



Cerdagne et Capcir, les étendues catalanes au pays du soleil...

Cerdagne et Capcir, les étendues catalanes au pays du soleil...

Le soleil, la neige et les vastes paysages des altiplanos des Pyrénées Orientales...

Une neige assurée dans un pays de soleil? Non vous ne rêvez pas, c'est en Cerdagne et Capcir! Magnifique région aux reliefs adaptés à la pratique douce de la raquette à neige, vous apprécierez son petit air de Canada. Ce sont les vastes paysages enneigés, les vallons sauvages et les étendues blanches des altiplanos aux multiples lacs gelés. Ce sont les forêts merveilleuses où tout paraît endormi, alors qu'une foule d'indices inscrits dans la neige nous prouvent que la vie suit son cours...

Jour 1 : Transfert en Cerdagne et balade de mise en jambe dans la belle vallée du Campcardos.

Jour 2 : Montée vers le petit plateau Cerdan de la Maura. Beau panorama sur les premiers pics du massif du Carlit et la Cerdagne.

Jour 3 : Découverte du "petit Canada" de la belle forêt de Barrès, puis de l'Estany d'Aude et du Mont Llaret (2376 m). Descente vers le lac de la Bollosa.

Jour 4 : Au pied du Pic Carlit (2921 m), belle randonnée dans ce "désert" de neige et sur les multiples lacs gelés.

Jour 5 : Vers le magnifique et sauvage site des Camporells, à travers le vaste Pla de les Carboneres.

Jour 6 : De la Bollosa, passage par les petits lacs gelés forestiers d'els Esquits et descente vers la Têt.

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

Caractéristiques du séjour

Type de randonnée : semi-itinérant sans portage

Niveau de la randonnée : facile à modéré

Difficultés particulières : aucune

Altitude globale de la randonnée : entre 1500 et 2690 m

Dénivelé positif moyen : 500 m

Dénivelé maximum : 750 m

Durée moyenne des journées : 4h30

Nature de l'hébergement : 5 nuits en gîte d'étape

Nombre de participants : 5 à 12 personnes

Infos pratiques

Dates :

du 21/12 au 26/12

du 28/12 au 02/01

du 04/01 au 09/01

du 11/01 au 16/01

du 18/01 au 23/01

du 25/01 au 30/01

du 01/02 au 06/02

du 08/02 au 13/02

du 15/02 au 20/02

du 22/02 au 27/02

du 01/03 au 06/03

du 08/03 au 13/03

du 15/03 au 20/03

du 22/03 au 27/03

Prix : 584 € 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;
- 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 dimanche à 9h00 en gare de Foix

Dispersion : le vendredi vers 18h00 en 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 : Les gîtes sont pourvus 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/fax : 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 bénéficiaire de l'agrément tourisme APRIAM - AG.073.98.0001

210, rue François Guise – 73000 CHAMBERY