



35, Rue Jean Jaurès
31390 CARBONNE
TEL/FAX : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Association Loi 1901 bénéficiaire de l'agrément ministériel tourisme Apriam AG.073.980001



RAQUETTE AU CAPCIR

Randonnées accompagnées, sans portage

WEEK END 2 jours, 1 nuit

Hébergement en Refuge



Sculpté par d'anciens glaciers, venez découvrir le **massif des Bouillouses**, en toute tranquillité et au rythme de chacun, le grandiose altiplano du Capcir, véritablement enchantement à lui tout seul. Sous sa parure blanche, la vallée dévoile ses pinèdes d'altitude, ses crêtes sauvages et son merveilleux chapelet composé d'une douzaine de lacs figés par l'hiver. Nous vous proposons sur un week-end une belle escapade pour mieux s'imprégner des multiples beautés de ce massif, véritable séjour raquette au pays du soleil !!!

Points forts :

- un week-end inoubliable dans un authentique refuge gardé en haute montagne.
- une découverte de ce joyau pyrénéen, le désert du Carlit.
- un espace protégé avec des paysages exceptionnels.
- un itinéraire progressif dans la découverte de cet espace montagnard extraordinaire.

DATE :

09 & 10/01/2010

23 & 24/01/2010

06 & 07/02/2010

21 & 22/02/2010

TARIF : 155 €**LE TARIF COMPREND :**

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne.
- Le prêt de matériel : raquettes TSL (adultes enfants), bâtons, ARVA.
- L'hébergement en pension complète du midi du jour 1 au midi jour 2

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- les boissons.
- Les transferts pour se rendre sur le site
- les assurances.

RÉGLEMENT :

À l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

L'Assurance Annulation, non obligatoire mais fortement conseillée, elle permet le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons graves à moins de 45 jours du départ. Elle coûte 2,5 % du prix du voyage. Nous vous proposons également une assurance Rapatriement à 1 %.

Pour les étrangers : possibilité de paiement par mandat postal international ou par virement sur notre compte.



Déroulement du trek



Jour 1 : RDV sur le parking du **Pla des Aveillans ou ailleurs**, présentation du matériel et départ raquettes aux pieds pour **le refuge des Bouillouses**. A peine arrivés, que nous repartons, le sac à dos plus léger, pour la direction du désert du Carlit et faire l'ascension du sommet du Pic del Palm (2 470 m), offrant un superbe point de vue sur ce plateau d'altitude du Carlit et les 2 sommets des Péric. Très belle vue sur tout cet altiplano d'altitude.

Dénivelée positive environ 550 m pour environ 5h30 de marche.

Jour 2 : Départ du refuge pour naviguer entre les lacs des Bouillouses et suivre la direction du désert du Carlit pour zigzaguer entre ces innombrables lacs d'altitude figés par l'hiver. Superbe paysage de grand Nord Canadien, avec ces quelques forêts de pins éparses, saupoudrées de blanc.

Dénivelée positive environ 550 m pour environ 5h30 de marche.

Note : 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.

Info trek

NIVEAU : pour marcheurs moyens, pratiquant déjà la randonnée, avec des dénivelées positives d'environ 450 à 550 mètres.

Etapas de 4h30 minimum en moyenne, sur terrain facile enneigé en montagne, mais en règle générale aucune technique ni difficulté sur le circuit.

PORTAGE : Portage de vos affaires personnelles durant tout le WE, **pas de duvet nécessaire, juste un drap ou « sac à viande »**, il y a assez de couvertures dans les dortoirs.

Votre sac devrait peser environ 7-9 kg maximum.

GROUPE : groupe de 6 minimum à 12 personnes maximum.

ENCADREMENT : Par 1 accompagnateur en montagne connaissant bien le massif et son parcours.

HEBERGEMENT : en refuge de haute montagne très confortable, en formule dortoir, avec des douches chaudes.

REPAS : Pension Complète pendant toute la durée du WE, petit-déjeuner et dîner pris au refuge.

RENDEZ -VOUS : le samedi matin en gare de Latour de Carol **ou autre** vers 9h30.

DISPERSION : le dimanche suivant vers 16h

SANTE : aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs.

Etre à jour des ses vaccinations.

Penser à apporter votre **Carte Européenne d'Assurance Maladie**, qui est valable 1 an et qu'il faudra demander à votre Caisse d'Assurance Maladie 15 jours avant votre départ.

Cependant les rappels du tétanos et de la typhoïde sont néanmoins conseillés.

DEPLACEMENT : en voiture personnelle pour le transfert.

Pas de problème pour le stationnement des véhicules sur le site du point de départ.

SAVOIR VIVRE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :

Quelques règles de bonne conduite à connaître :

- Ne laisser aucun déchet errer dans la montagne, emportez toujours vos poubelles jusqu'au refuge.



Nécessaire et Indispensable



LISTE DU MATERIEL :

- un sac à dos de 55 à 60 litres pour les affaires du WE
- une bonne paire de chaussure à tige haute (pour un bon maintien des chevilles)
- paire de guêtre (facultatif)
- des chaussettes
- des tee-shirts
- pantalon en toile
- pantalon chaud pour le soir (style survêtement)
- gants, bonnet, casquette,
- crème solaire, l
- lunette de soleil,
- fourrure ou un gros pull
- une veste de type Gore-Tex (imperméable et respirante)
- protection contre le soleil (crème solaire, stick pour lèvres)
- sous vêtements de rechange
- une gourde (au minimum 1,5 litre)
- couteau, gobelet
- une paire de chausson pour le refuge le soir
- une lampe frontale

- **une petite pharmacie personnelle** : élastoplast, double peau, pansements divers, anti-diarrhéique (Immodium ou autre), antalgique (Doliprane ou autre), antibiotique à large spectre, médicament pour la gorge (lysopaine par exemple), pince à épiler, une paire de ciseaux,
- votre appareil photo
- vos papiers

Petits conseils et astuces : vos affaires de rechange, classez-les et ranger-les dans des poches plastiques afin de mieux les protéger durant votre séjour.



En vous souhaitant un agréable Week-end Raquette...



Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- appeler nous au : 05 61 97 66 04
- envoyer nous un fax au : 05 61 97 66 04
- un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- ou bien un courrier à :



35, Rue Jean Jaurès
31390 CARBONNE
TEL/FAX : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Association Loi 1901 bénéficiaire de l'agrément ministériel tourisme Apriam AG.073.980001 210 Rue de Guise 73000 Chambéry Garant : COVEA CAUTION SA Contrat N° 18386 pour un montant de 85 000 € R.C.P : MMA IARD Cabinet Jean François Bellet 35, Boulevard Emile Zola BP 27 69600 Oullins Contrat N° : 103.056.234 Code APE 633 Z SIRET : 479.869.166.000.13. TVA intracommunautaire : FR52479869166