

# SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED  
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

## SUR LES PAS DE DAVID CROCKETT EN CERDAGNE

Séjour Multi activités raquettes accompagné, en étoile  
Séjour 6 jours, 5 nuits

En Hôtel \*\* confortable, situé à 1600 m d'altitude, avec un accès au centre aquatique tous les soirs

				Saison			Départ garanti 			
1 Chaussure	En Hôtel **	En étoile	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	A partir de 6 personnes Enfant à partir de 7 ans
				J	A	S	O	N	D	

Pour l'hiver, nous vous proposons un séjour multi activités pour les familles, en Cerdagne. Situé à l'est des Pyrénées, cet immense altiplano, offre un cadre grandiose pour diverses activités de neige. Vous pourrez ainsi découvrir la pratique de la randonnée en raquettes, faire de belles descentes en luge, construire un vrai igloo, participer à une course d'orientation, faire une initiation au Land 'Art et pour terminer en beauté cette semaine, faire un entrainement en biathlon...  
Tout un programme, récompensé tous les soirs, avec un accès libre à un espace aquaforme.

Voilà un séjour varié et ludique pour petits et grands, dans un décor de hautes montagnes...



## DATE

Du dimanche au vendredi

09/02 au 14/02/2025	23/02 au 28/02/2025
16/02 au 21/02/2025	02/03 au 07/03/2025

## TARIFS

**885 €** personne adulte

**805 €** enfant de 7 à 11 ans

Supplément chambre individuelle : **+ 170 €**

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin : **80 €** par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single : **105 €** par personne

### LE TARIF COMPREND

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne,
- la taxe de séjour,
- le prêt de matériel : raquettes TSL, bâtons, boussole, balise, pelle, luge, etc...
- séance d'aquaforme comprise dans le forfait du séjour,
- l'hébergement en pension complète, en hôtel\*\*, du jour 1 au diner au jour 6 vers 15h.

### LE TARIF NE COMPREND PAS

- les boissons,
- les assurances,
- les transferts sur place en véhicule personnel.

## FIDÉLITÉ

Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3<sup>ème</sup> voyage ou séjour dans les deux années civiles qui suivent la date du départ de votre premier séjour.

### RÉDUCTIONS SUR LE PRIX DU SÉJOUR :

**\*5 mois avant** la date de départ, **4%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 50 € pour un montant supérieur à 1200 €).

**\*4 mois avant** la date de départ, **3%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 30 € pour un montant supérieur à 1200 €).

*(NB : offre valable uniquement pour les séjours en individuel et non cumulable. Ne s'applique pas aux groupes, qui bénéficient déjà de tarifs spécifiques).*

### POURBOIRES :

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage.

Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

### RÈGLEMENT :

**A 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

### **LES ASSURANCES :**

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

**Assurance Annulation** + bagages + extension pandémie et épidémie (3,4% du montant du séjour).

**Assurance Assistance Rapatriement** + RC + pandémie et épidémie (2% du montant du séjour).

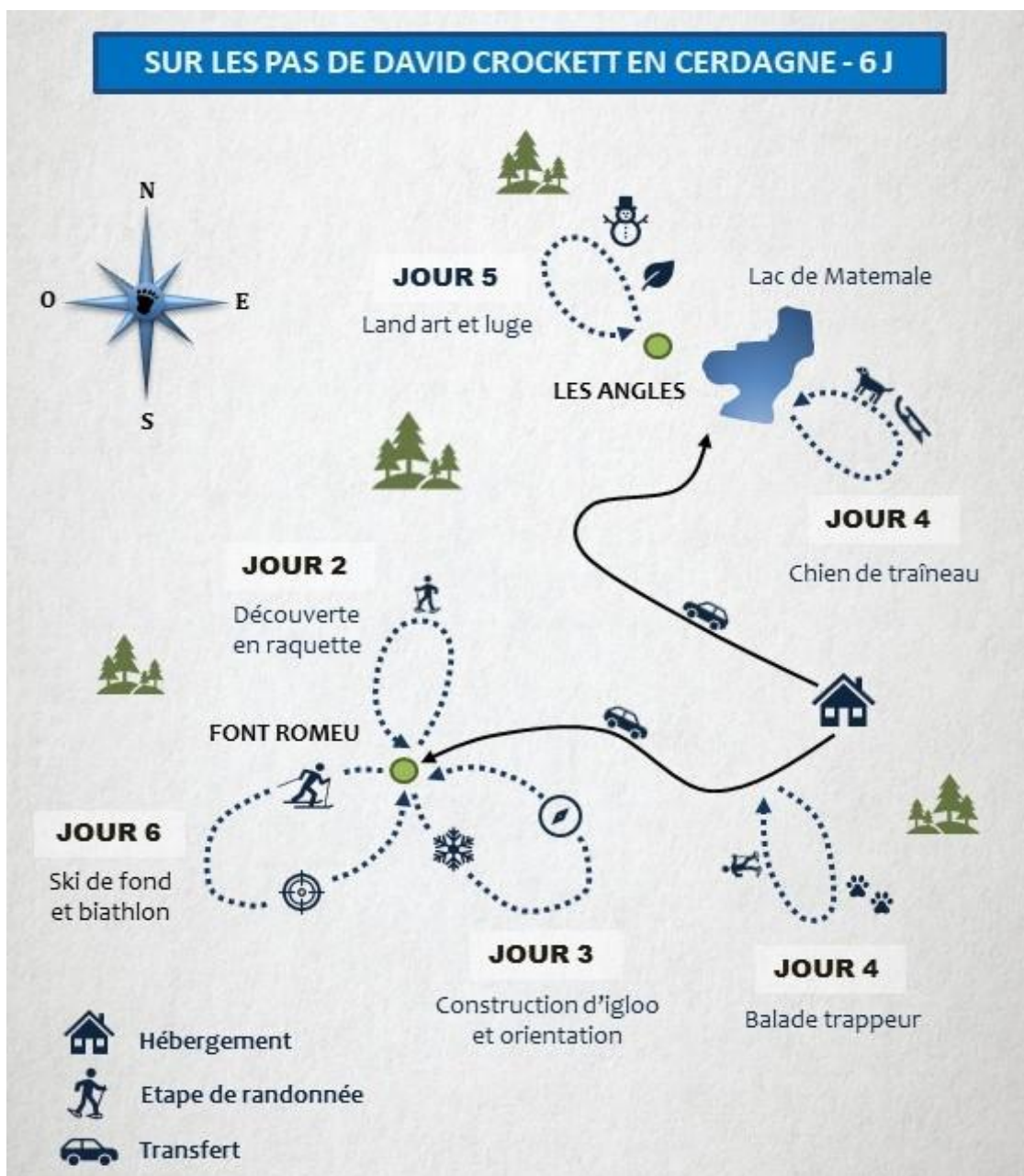
**Assurance Multirisques** : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (4,8% du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

### **NOS POINTS FORTS**

- Une belle découverte de l'Altiplano cerdan, avec ses réserves naturelles saupoudrées de blanc
- Un séjour multi-actif, raquettes, luge, orientation, Land'Art... avec un accès à l'espace Aquaforme compris pendant tout le séjour,
- Un hébergement de qualité, dans un hôtel \*\*

# Votre itinéraire



# Déroulement du séjour

## Jour 1 : ACCUEIL

Accueil à 17h directement à notre hôtel.  
Présentation du séjour, autour d'un apéritif.  
Nuit en hôtel \*\*

## Jour 2 : DÉCOUVERTE DE LA MONTAGNE EN RAQUETTE



Aujourd'hui nous allons commencer le séjour par une belle randonnée en raquettes, afin d'explorer des sites sauvages. Vous apprendrez à reconnaître nombres de traces laissées par les animaux dans la forêt, découvrir les mille et un secrets de cette nature sous l'œil averti de votre accompagnateur.

**Dénivelée positive d'environ 380 m pour 4h de randonnée.**  
Nuit en hôtel \*\*

## Jour 3 : ORIENTATION + CONSTRUCTION IGLOO



Nous ferons aujourd'hui un petit challenge en famille avec tout d'abord, en matinée, une petite course d'orientation et dans l'après-midi, vous apprendrez à construire un véritable igloo, comme les Inuits.

**Dénivelée positive d'environ 320 m pour 4h30 d'activité**  
Nuit en hôtel \*\*

## Jour 4 : LAND ART + LUGE



Journée consacrée le matin à l'initiation au Land'Art ou comment créer des œuvres artistiques avec la Nature et dans l'après-midi, de belles descentes en luge, en pleine montagne.

**Dénivelée positive d'environ 280 m pour 4h d'activité**  
Nuit en hôtel \*\*

## Jour 5 : JOURNÉE TRAPPEUR + BAPTEME CHIEN TRAINEAU



Découverte d'une belle vallée, proche de notre hôtel, avec ses immenses forêts de pins et de sapins, ses nombreux torrents... Une journée pour apprendre à confectionner une paire de raquettes naturelles, faire un abri et réaliser un baptême en chien de traîneau. Nous terminerons par préparer un feu dans la neige pour un goûter trappeur unique (*chut... une fondue au chocolat*).

***Dénivelée positive d'environ 350 m pour 4h30 de randonnée.  
Nuit en hôtel \*\****

## Jour 6 : SKI DE FOND + BIATHLON

Journée de ski de fond combinée avec une séance de tir au laser sur une cible, un super entraînement pour les futurs champions...

**FIN DU SEJOUR VERS 15h**






### **A NOTER**

Indépendamment de sa volonté, votre guide peut être amené à modifier quelque peu les journées indiquées au programme en fonction des conditions d'enneigement, de la météo et de la forme des participants.

# Info séjour

## NIVEAU : 1 CHAUSSURE

Adapté aux enfants et aux parents.

	Niveau	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

Les conditions de neige évoluent en permanence : dure ou molle, profonde ou stable, elle rend la progression différente d'une semaine à l'autre. Ce paramètre imprévisible fait partie prenante de votre séjour et peut modifier votre aisance.

### **PORTAGE :**

Portage de vos affaires personnelles de la journée.

Le matin, nous prendrons le repas froid du midi avant de quitter l'hôtel.

### **GROUPE :**

Groupe constitué de 6 personnes minimum à 12 personnes maximum.

Sinon, possibilité d'aller directement sur place en véhicule personnel, mais avec tous les équipements d'hiver.

### **ENCADREMENT :**

Par un accompagnateur en montagne connaissant bien le massif et son parcours.

Vous ferez avec lui, pendant cette semaine des ateliers pédagogiques, boussole, orientation avec la carte, nivologie + luge....

### **HÉBERGEMENT :**

En hôtel \*\*, en formule Double ou Twin avec salle de bain, WC, TV et climatisation dans la chambre.

**Espace Aquaforme** : L'espace « aquaforme » comprend : la piscine/bassin de relaxation, équipé d'une nage à contre-courant, de la cascade, du col de cygne hydro massant, du massage plantaire hydro tonique, du jacuzzi, du hammam, du sauna.

**NB** : Pour des raisons imprévues et indépendantes de notre volonté, nous pouvons être amenés à changer de partenaires hôteliers, ceux-là même avec qui nous collaborons depuis de nombreuses années. De ce fait, l'emplacement du nouvel hébergement pourra être déplacé d'un lieu à un autre, ce qui n'altérera en rien la qualité de la prestation qui vous sera fournie.

Merci pour votre compréhension.

**REPAS :**

En pension complète

- Le petit déjeuner est proposé sous forme d'un buffet continental (boissons chaudes et froides, pains, viennoiseries, céréales, yaourts, charcuteries, fromage et fruits...)

- Les pique-niques sont préparés par votre accompagnateur sous forme de salades composées à base de produits locaux. Équilibrées et variées, elles sont complétées par du fromage, un fruit et une gourmandise chocolatée.

*(Le pique-nique n'est pas compris pour les personnes ne désirant pas participer à une journée de randonnée)*

- Le repas du soir est composé d'un choix d'entrées, de plats et de desserts.

Pour ce forfait, les boissons restent à votre charge.

**RENDEZ-VOUS :** directement à notre hôtel à 17h.

**DISPERSION :** le vendredi suivant, à l'hôtel, vers 15h.

**ACTIVITES :**

**Raquette + Orientation + journée Trappeur + land Art + Igloo :** encadrement par votre Accompagnateur montagne diplômé, qui connaît parfaitement toutes ces activités.

**Ski de fond + séance de tir au laser pour le Biathlon :** moniteur diplômé pour cette pratique

**Chien de traîneau :** Musher professionnel, avec toutes ses meutes de chiens et de traîneaux.

**SANTÉ :**

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs. Cependant, nous recommandons d'être à jour de 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.

**DEPLACEMENT :**

En véhicule personnel, pour se rendre dans les Pyrénées Orientales.

Quelques courts transferts, afin de se rendre sur les sites des activités.

**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.
- Respecter les fleurs sauvages, ne pas les cueillir. Préférer les photographier ou les dessiner.



# Nécessaire et Indispensable

## Pour l'hôtel

- Un sac ou une valise pour vos affaires des 6 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Une paire de chaussures légères type chaussons pour le soir
- Un maillot de bain pour le centre aquaforme
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

## Équipement vestimentaire pour la randonnée

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

1. Couche respirante
2. Couche isolante
3. Couche protectrice

Pour appliquer cette méthode, il vous faut

- Tee-shirts manches longues thermiques et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)
- Un pantalon de randonnée type Softshell, chaud, respirant et déperlant avec si possible guêtres pare-neige intégrées
- Un sur-pantalon imperméable, léger et compressible (type Gore –Tex)
- Paires de chaussettes montantes et chaudes (Merinos)
- Bonnet
- Gants chauds et étanches, sous-gants en soie (2 paires si possible)

## Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- Une housse de protection du sac à dos (souvent intégrée dans celui-ci)
- Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville (Pas de bottes ou d'après ski)
- Une paire de guêtres (si non intégrée dans le pantalon)
- Une pochette étanche pour vos papiers, téléphone etc...
- Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos
- Protection solaire (crème et stick à lèvres)
- Lunettes de soleil catégorie 3 ou 4
- Une boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- Couverts, couteau et gobelet
- Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- Papier toilette
- Briquet
- Couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange.

*Une petite pharmacie personnelle (votre guide a une pharmacie pour le groupe)*

- Vos médicaments si traitement
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un anti spasmodique
- Pastilles pour la toux
- Pansements

## En vous souhaitant un agréable séjour ...

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

- appelez nous au : 05 61 97 66 04
- un e-mail à : [info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)
- ou bien un courrier à :

**SUR LES HAUTEURS**  
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED  
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta  
31390 CARBONNE  
TEL : 05 61 97 66 04  
[www.surleshauteurs.com](http://www.surleshauteurs.com)  
[info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)

Agence de voyage N° IM031170004  
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€  
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS  
Garantie financière : Groupama caution  
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19  
TVA intracommunautaire : FR27828692442