

## **Pyrénées : Lacs et forêts du Capcir, petit Canada pyrénéen**

### ***Court séjour de randonnée raquette en étoile sans portage.***

*Séjour neige*

*4 jours, 3 nuits*

*4 jours de marche*

En Cerdagne et Capcir, le site des Bouillouses 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, vous rayonnerez 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...

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : [info@tour-aventure.com](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://www.tour-aventure.com)

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

## Programme

### Jour 1 : Début de séjour Lacs et forêts du Capcir

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, vous cheminerez 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.

### **Infos programme :**

Itinéraire susceptible de modifications en fonction des conditions du milieu et du niveau des participants.

### Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

## Quelques précisions

### **Niveau**

Niveau de la randonnée : facile

Nature du terrain : plateaux vallonnés et cols

Dénivelé positif moyen : 400 m

Dénivelé maximum : 550 m

Durée moyenne des étapes : 4h30

### **Prix**

- Du 01/12/2007 au 31/12/2008 : Prix / personne 374 €

### **Suppléments/réductions :**

- Supplément réveillon pour les départs du 22/12 et du 29/12 : 39 €/pers

### **Le prix comprend :**

- 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

### **Le prix ne comprend pas :**

- Le trajet jusqu'au lieu de rendez-vous
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les assurances

### **Encadrement**

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.

### **Portage**

Uniquement les affaires personnelles de la journée et votre pique-nique.

### **Hébergement/nourriture**

3 nuits en gîte d'étape, en pension complète.

Les couvertures sont fournies par le gîte. Prévoir un drap de sac ou un sac de couchage léger.

### **Début/fin**

Début : Le samedi à 9h00, à la gare de Foix.

Fin : Le mardi vers 17h00, à la gare de Foix.

### **Organisation**

Ce séjour est organisé en partenariat avec une structure locale.

### **Nombre de participants**

A partir de 5 jusqu'à 12 personnes

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

## **Accès**

Gare SNCF de Foix (09), route nationale 20.

## **Bibliographie**

### **Ouvrages généraux – tourisme**

- En Pyrénées Catalanes par Y. Hofmann 1989.
- Les Sentiers d'Emilie en Cerdagne et Capcir par S. Hofmann 1987.
- Le Guide Rando Cerdagne et Capcir, Ed. Rando Pyrénéennes.
- Terres Catalanes, Pyrénées, Roussillon, Méditerranée No 17 mai 1999 Ed. Terres Catalanes.

## **Infos pratiques**

### **Moyen d'accès :**

- en voiture : Route Nationale 20
- en train : gare de Foix
- en avion : aéroport de Toulouse

Office de tourisme de Foix : 05.61.65.12.12

### **Cartographie :**

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

## **A emporter dans vos bagages**

### **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..

### **Les vêtements :**

- bonnet, gants, écharpe
- pull ou fourrure polaire
- pantalon, anorak, veste coupe-vent imperméable
- collant et tee-shirt
- sous-vêtements pour la nuit
- chaussures de randonnées imperméables
- chaussettes de rechange
- 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 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) et si possible, permettant d'accrocher les raquettes.

## **Tour Aventure Trekking**

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

**Le petit matériel :**

- les raquettes sont fournies (sauf si vous préférez les vôtres) ainsi que les bâtons
- 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 boule quies! ;
- jumelles, appareil photo ou caméscope selon vos désirs...

**Le couchage :**

Le gîte-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 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.

**A votre service**

Toute l'équipe de Tour Aventure est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, alors n'hésitez pas à nous contacter : nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83