



Parc Régional Pyrénées Catalanes

Séjour à ski en « étoile »

Hébergement en gîte + 1 nuit en refuge (optionnel)

5 ou 6 jours de randonnée

Le **Parc Régional des Pyrénées Catalanes**, situé à l'extrémité Orientale (Est) de la chaîne Pyrénéenne, bénéficie d'un climat original, à la fois **Montagnard et Méditerranéen**. Blotti entre la Principauté d'**Andorre et l'Espagne**, son point culminant est le **Puig Cralit (2921 m)**. A partir notre **camp de base**, un gîte confortable situé **près de Font-Romeu**, nous partirons chaque jour à la découverte d'une nouvelle vallée sauvage. Au programme : les plus beaux belvédères de Catalogne, en flirtant avec les 3000 mètres. En option : en fin de séjour, **mini-raïd de 2 jours**, avec **1 nuit en refuge gardé** en pleine montagne dans un environnement idyllique.

Déroulement du séjour et itinéraire sur 6 Jours

Jour 1 : Font Romeu (1650 m) - Premier sommet

Rdv à la gare SNCF de Latour-Carol ou directement à votre hébergement. Première randonnée de mise en jambe.

Jours 2 à 6 : Les plus belles randonnées du Parc des Pyrénées Catalanes

Le minibus TrekAlpes effectuera les courts transferts (20 min en moyenne / maximum 30 minutes) depuis votre camp de base, jusqu'au point de départ des randonnées. Itinéraires de Rando très variés, à travers bois puis alpages, dans des vallées sauvages, en plein cœur du Parc. A chaque fois, des panoramas fabuleux. Nous alternerons ascensions moyennes (900/1000 mètres) et ascensions plus longues (1200 m ou plus), en fonction des conditions du moment et de la forme du groupe.

Le plus : après la randonnée, sur la route du retour, arrêt possible dans des **Bains d'Eaux Chaudes** tous proches, pour une relaxation bienfaisante dans une eau naturellement chaude (35°C) à [Llo-les-Bains](#) ou [St-Thomas-les-Bains](#).

OPTION mini-raïd final

Jours 1 à 4 : Identiques au programme ci-dessus

Jour 5 : Ascension d'un Pic - Nuit au refuge de Camporells (2240 m)

On emprunte les remontées mécaniques d'une petite station pour rejoindre le sommet, à 2412 m. Courte descente sur [le refuge](#), niché au bord d'un vaste plateau parsemé d'une myriade de lacs. Après s'être installé, on repart, sac léger, pour monter au sommet du **Petit Peric (2690 m) ou du Puig Peric (2810 m)**. Retour et nuit au refuge.

Jour 6 : Ascension d'un Pic

Dernière ascension d'un Puig (Pic) entre 2800 et 2921 m (Puig Carlit) selon les conditions. Puis retour en vallée et séparation.

Déroulement du séjour sur 5 Jours

Enlever 1 jour au programme ci-dessus.

M : Montée (dénivelé positif total) - D : Descente (dénivelé négatif total).

Le guide pourra modifier le programme de la semaine en fonction des attentes et du niveau des participants et des conditions météorologiques.

Cartographie

3 Cartes IGN Top 25 : BOURG-MADAME - COL DE PUYSMORENS - PIC CARLIT 2249OT / FONT-ROMEUCAPCIR 2249ET / BOURG-MADAME/MONT-LOUIS 2250ET

Niveau 3 à 4

BONNE FORME 1 2 **3** 4 5 6

Etapes quotidiennes de 4 à 5 heures et 800 à 900 m de dénivelé positif, en moyenne. Pentas généralement peu abruptes. Vous devez déjà avoir fait du ski de randonnée. **Si vous êtes débutant il faut être à l'aise en tous types de neige** (poudreuse ou dure). Une bonne forme physique est indispensable.

BONNE FORME 1 2 3 **4** 5 6

Etapes quotidiennes de 5 à 6 heures et 900 à 1200 m (ou plus) de dénivelé positif. Vous devez déjà **être un bon skieur de randonnée** et avoir bonne forme physique.

Hébergement et nourriture

Vous serez hébergés dans un **gîte** confortable, en **pension complète**.

En chambre pour 2 à 4 personnes. Douche dans la chambre, wc dans la chambre ou communs sur le palier. Draps et couettes fournis (lits faits). Prévoir votre serviette de bain et chaussons d'intérieur (crocs, pantoufles).

Possibilité de chambre individuelle, selon disponibilité, avec supplément (20 eur / jour / pers).

A midi vous mangerez un pique-nique « tiré du sac », préparé avec des produits du pays par votre guide.

Les repas du soir sont servis dans le gîte. La cuisine est traditionnelle et copieuse, adaptée aux randonneurs. Apéro de 19h et vin du dîner inclus.

Portage

Vous porterez **dans votre sac à dos uniquement vos affaires et votre pique-nique de la journée** ainsi que votre matériel de sécurité individuel (pelle, sonde).

Pour le mini-raïd (option) vous porterez également un minimum d'affaires pour la nuit en refuge (serviette de toilette + brosse à dent/dentifrice + savonnets + drap-sac = 700 g maxi environ).

Encadrement

Un guide de haute montagne diplômé d'état pour **4 à 8 participants**.

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, rendez-vous à 9h15 devant la gare SNCF de LATOUR-DE-CAROL - ENVEITG (66) si vous arrivez en train depuis Paris. Sinon RDV directement au gîte si vous arrivez en voiture.

Il est préférable d'arriver "en tenue" (habillement + sac à dos), prêts à partir directement en randonnée. **Le dernier jour, séparation vers 16h00**, au même endroit.

Accès au lieu de Rendez-vous

En train

Train de nuit direct depuis la gare de Paris-Austerlitz (*Horaires indicatifs, à vérifier*)

• Départ à 22h08 • Arrivée le lendemain à Latour-de-Carol à 09h15

Retour

• Départ à 18h51 • Arrivée le lendemain à Paris à 06h52

Renseignements SNCF : <https://www.oui.sncf/>

Hébergements avant ou après la randonnée

½ pension en chambre double à partir de 45 eur. Nous consulter.

Stationnement à proximité du lieu de Rdv

Vous pouvez vous garer sur le parking de la gare ou bien près de l'hébergement pendant le séjour.

Dates et Prix

Les séjours se déroulent en général **du dimanche au vendredi**.

Mais vous pouvez aussi choisir d'autres dates ☺

Tarifs par personne	5 jours	6 jours
Si 5 à 8 participants	830 €	980 €
Si 4 participants	950 €	1100 €

Suppléments chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : **20 € env. / nuit.**

Le prix comprend :

- L'hébergement en gîte confortable (dernière nuit en refuge en option).
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1), les pique-niques et les dîners, du rdv à la séparation.
- Le soir : apéro avant et vin pendant le dîner.
- Les transports de personnes prévus durant le séjour.
- L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'Etat.
- Le prêt du matériel individuel de sécurité (Dva, pelle, sonde).

Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour.
- L'éventuel forfait pour les remontées mécaniques si nuit en refuge (8 eur env).
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les vivres de course (en-cas) : fruits secs et barres énergétiques ; à prévoir selon vos goûts.
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement/interruption

Assurance

Elle est facultative mais nous avons l'obligation légale de vous la proposer.

Le simple fait d'être titulaire d'une carte bancaire peut, dans certains cas, vous couvrir en partie.

Renseignez-vous auprès de votre banquier.

Nous vous proposons une assurance offrant de nombreuses garanties :

• Annulation • Assistance/Rapatriement • Dommage et perte bagages

Son montant est de **4,85% du prix total du séjour**. Elle doit être souscrite et réglée en totalité dès l'inscription. Les détails du contrat et la procédure à suivre en cas de besoin, vous seront adressés avec votre confirmation d'inscription ou sur simple demande.

Modalités de paiement

Si vous vous inscrivez plus de 3 semaines avant le départ, nous vous demandons un acompte de 30% du prix du séjour.

Le solde restant devra ensuite être réglé au plus tard 3 semaines avant le départ.

Si vous vous inscrivez moins de 3 semaines avant le départ, vous réglez la totalité du prix du séjour.

Conditions de vente

Les conditions générales (voyages et séjours) et particulières légales de vente sont disponibles sur simple demande ou sur notre site Internet.

Habillement

L'habillement n'est pas fourni par TrekAlpes.

En montagne le temps change vite et en quelques heures la température peut chuter de plus de 10°C. En altitude, la température est souvent inférieure 0°C, surtout si le vent souffle. Equipez-vous donc « chaudement ».

Comment vous habiller « de la tête aux pieds »

La Tête

- Bonnet ou casquette en « laine polaire ».
- Lunettes de soleil (indice de protection 3 ou 4) recouvrant bien les yeux pour limiter la réverbération.
- Masque de ski anti-brouillard.
- Masque en néoprène ou foulard tube (type Buff) ou cagoule, pour les grands froids.

Le Buste

La « règle des 3 couches » :

- Première couche : Tee-shirt « respirant », moulant, à manches longues ou courtes, favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester) mais pas 100% coton.
- Seconde couche : Veste ou sweat en laine polaire, pour garder la chaleur tout en évacuant la transpiration.
- Troisième couche : Veste imperméable, type Gore-Tex, pour protéger du vent, de la pluie et de la neige.

Les Jambes

- Collants moulants, en matière synthétique pour garder la chaleur tout en permettant d'évacuer la transpiration.
- Pantalon ou sur-pantalon de ski, à la fois respirant et étanche, en Gore-Tex double-couche, pour une bonne protection contre les déchirures, le vent, la pluie et la neige. Si possible avec guêtres intégrées et s'ouvrant sur toute la longueur (meilleure aération).
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir dans l'hébergement.

Les Mains

- Paire de gants chauds et étanches (Type Gore-Tex). Pour davantage de chaleur, vous pouvez également utiliser des sous-gants ultrafins en soie.
- Paire de gants de rechange.

Les Pieds

- Chaussettes (2 paires) de ski, hautes ou mi-hautes, chaudes, en matière synthétique (pas 100% coton) pour une bonne évacuation de la transpiration et une limitation des frottements (prévention des ampoules).
- Chaussons (cros, sandales, pantoufles ou à défaut baskets propres) pour le soir à l'hébergement.
- Guêtres (si vous n'en avez pas déjà des intégrées à votre pantalon).

Matériel technique

Non fourni par TrekAlpes.

- Skis de randonnée légers, équipés de fixations adaptées, avec une semelle entretenue (nourries et fartée régulièrement).
- Fart pour faciliter la glisse et colle pour ré-encollage éventuel des peaux.
- « Peaux de phoques » adaptées à la forme du ski et pas trop usées avec un encollage propre.
- Couteaux adaptés aux fixations pour la neige très dure et la glace.
- Bâtons de ski (éviter les bâtons télescopiques, fragiles) avec des rondelles larges.
- Chaussures de ski de randonnée avec chaussons intérieurs amovibles et semelles type Vibram. En cas de location, testez-les et protégez efficacement les zones de frottement (avec Compeed et Elasto) dès le jour du départ.

Location

Nous pouvons vous réserver tout ou partie du matériel technique. Il vous suffit d'en faire la demande lors de l'inscription en précisant bien votre taille et votre pointure. Vous récupérerez ce matériel au magasin de sport avec le guide, après le rendez-vous. Paiement sur place.

Tarifs indicatifs hiver 2019-2020	5 Jours	6 Jours
Skis (peaux + bâtons)	115 €	135 €
Chaussures	40 €	45 €
Skis + chaussures	145 €	170 €

Matériel de sécurité

Le matériel suivant est fourni.

- Détecteur de Victime d'Avalanche (DVA).
- 1 pelle et 1 sonde.

Ce matériel est fourni et transporté gracieusement par votre guide jusqu'au lieu de départ.

Afin de lui éviter de transporter du matériel inutile, **merci de nous signaler à l'avance si vous avez votre propre matériel (tout ou partie) de sécurité.**

Matériel divers

Ce matériel **n'est pas fourni par TrekAlpes.**

Les indispensables

- Thermos ou gourde isotherme, de contenance 1 litre minimum. Pas de gourde en métal ou en plastique car les liquides y gèlent.
- Bâche de protection pour le sac à dos (étanche).
- 1 lampe de poche ou frontale pour se déplacer la nuit dans les dortoirs.
- Couteau de poche.
- Petite pharmacie personnelle : Elastoplast ou deuxième peau (Compeed) contre d'éventuelles ampoules ; anti-inflammatoire : Aspégic, Doliprane ; pastilles contre le mal de gorge : Strepsil, Lysopaïne ; boules Quiès contre les ronflements ... et tous vos médicaments personnels habituels.
- Crème solaire protectrice pour la peau (Indice de Protection 25 minimum) et "stick" pour les lèvres.
- Couverture de survie légère en aluminium.
- Serviette de bain.
- Vos affaires de toilette.
- **Drap-sac (couvertures fournies) pour la nuit en refuge** (optionnel)
- Papier hygiénique pour la journée.
- Sacs plastiques ou sacs poubelles pour protéger vos affaires dans le sac à dos (étanchéité).

Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Le sac à dos

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée, ainsi que votre pique-nique, la pelle et la sonde, dans votre sac à dos. La contenance de votre sac doit-être de 30 litres minimum.

Si vous optez pour le mini-raid en refuge, prévoir un sac de 40 litres.

Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale rigide, bretelles et ceinture larges et confortables.

Prévoir une bâche de pluie adaptée pour protéger le sac en cas de neige ou de pluie.

Informations légales

TrekAlpes EURL au capital de 7500 €

Inscription au RCS de Gap sous le SIREN n°530 670 546 le 7 mars 2011

Garantie financière 100.000 € par Groupama

Responsabilité civile professionnelle par MMA

Licence d'agence de voyages n°005110006 par Atout France – 75008 Paris

Pour nous contacter

www.trekalpes.com Mél : contact@trekalpes.com Tél : 04 92 50 82 93

SK66 - HIVER 2019-2020

www.trekalpes.com

Maj 10-10-19