



RAQUETTES EN CAPCIR, L'ALTIPLANO DES PYRÉNÉES

Séjour de randonnée accompagnée en raquettes
Séjour en semi-itinérance - 5 jours / 4 nuits - Pyrénées Orientales

Mise à jour : 30/11/2023

Le Capcir, "petit Canada" des Pyrénées catalanes est situé au coeur du Parc national des Pyrénées Catalanes. Haut plateau (1500m d'altitude en moyenne), cette vaste plaine est entourée de sommets emblématiques tels que le Carlit, les Peric, le Madres et est parsemée de nombreux lacs et de plusieurs sources d'eau chaude, véritable bonheur pour le randonneur !

Sous l'œil du Gypaète barbu et de l'Isard, les Pyrénées catalanes sont en effet riches des influences méditerranéennes et montagnardes qui leur confèrent une diversité écologique quasi unique accueillant plus de 240 espèces protégées dont 49 endémiques.

Ce territoire, partie la plus orientale de la chaîne des Pyrénées, a des caractères à la fois montagnards et méditerranéens. Structuré par la faille géologique de la Têt, à l'origine de la diversité des paysages et de nombreuses sources d'eaux chaudes sulfureuses, il rassemble des zones de piémont, de vallée, de haute-montagne et de vaste plaine d'altitude.

Cette richesse naturelle se traduit également par l'utilisation de ces ressources sous toutes les formes d'énergie verte : hydroélectricité, énergie solaire à la centrale de Thémis ou au four solaire d'Odeillo, énergie bois, géothermie dans de nombreux endroits bénéficiant de remontées d'eaux chaudes naturelles...

Avec ses parcelles bordées de murets de pierre, ses villages de montagne, ses grands lacs et ses forêts de pins et ses sommets à portée de main, il offre des ambiances de nature très fortes à découvrir...

L'ETAT D'ESPRIT CANOPEE:

Vous vous préparez à nous suivre sur un de nos voyages d'aventure. Derrière cette fiche technique se cache un travail d'équipe et une véritable culture du voyage que nous tenons à partager avec vous.

Nos objectifs sont de tenter de vous faire découvrir des régions en y apportant nos touches personnelles, celles de découvrir des territoires sauvages, des hébergements locaux et petits hameaux qui se fondent dans les massifs. Il s'agit aussi de développer sur ces territoires l'emploi que ce soit directement pour le biais de l'embauche ou par le choix de prestataires locaux qui sont, à nos yeux, les référents de leur territoire. Aussi vous faire découvrir la faune et la flore. Les rencontres humaines sont, sans aucun doute, pour nous, le point primordial de nos voyages. Elles sont la clef de voûte de la transmission du savoir et de l'épanouissement personnel afin que vous repartiez de nos séjours la tête remplie d'étoiles.

Vous venez donc, avec nous, pour découvrir ces valeurs, vous ouvrir à ce partage et vous immerger dans ces territoires qui n'attendent de vous que la curiosité et le respect.

... Bienvenue chez Canopée Voyages

PROGRAMME

Jour 1

Départ des Angles par une piste jusqu'au vallon de Balmette. Montée en forêt avec une immersion immédiate. Arrivée sur le plateau par la cabane de palmette. Pique nique au calme. Le paysage s'ouvre avec le lac des Bouillousses en contre bas. Nous rejoignons le lac gelée, un paysage du grand nord ! On rejoint le refuge des Bouillousses pour deux nuits.

4h30 de marche. 500m de dénivelé positif et négatif.

Jour 2

Départ sur les lacs du Carlit. Un enchaînement de 11 lacs sur la grande bouche si le temps le permet. Relief vallonné et un décor de pin à crochet. Le Carlit en face de nous, sommet le plus haut du secteur. Retour vers le refuge.

6h de marche. 700m de dénivelé positif et négatif.

Jour 3

On part pour une journée dans la vallée de la source de la tête. Ici les paysages sont semblable au Khazastan. Nous rejoignons ensuite le vallon secret de Llosa. Ascension jusqu'aux lacs et éventuellement aller chercher un petit plateau d'altitude à 2600m de Portella Gran. En fin de journée nous descendons vers le refuge des Camporells en bordure de l'altiplano pour y passer la nuit dans une ambiance nordique du Canada

5h30 de marche. 600m de dénivelé positif.

Jour 4

Lever de soleil au pic des Mortiers. A la limite de l'Ariège il peut arriver d'avoir l'impression de marcher sur la neige rose au lever du soleil. Descente dans le vallon de la Peira Escrita. Vallon de bergers aux pierres gravées, il est le lieu d'estime l'été. On rejoint la vallée du Galbe, bijou du Capcir où l'on pourra observer une faune extraordinaire. Retour au refuge des camporells.

5h de marche. 700m de dénivelé positif et négatif.

Jour 5

Passage à la Serra de Mauri, petit plateau en altitude. Accès à Formiguères pour descendre dans la vallée de Vallsera. Grandes pistes en forêts pour rejoindre les Angles par le creux de vallée. Aux Angles nous récupérons les voitures pour rejoindre les bains chauds de Dorres pour un moment de détente. Fin du séjour à Dorres à 17h ou 18h30 Foix. Transfert sur Latour de Caroll pour celles et ceux venus en train depuis Perpignan.

4h30 de marche. 350m de dénivelé positif.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction.

Aussi, des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté tels que les conditions climatiques et l'enneigement peuvent en modifier le déroulement. Des décisions de modification du séjour (modification de tracé par exemple) peuvent être prises au fil des jours par l'organisateur, responsable de ce voyage. Nos guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas, si chacun garde sa bonne humeur.

Nous attirons votre attention sur le fait que ce séjour se déroule en zone de montagne. Il est donc nécessaire que chacun des participants en ait conscience tant au niveau du respect de l'environnement et des habitants mais surtout concernant le niveau d'engagement que cela nécessite. Il est donc indispensable de se préparer à ce type de séjour et d'informer « Canopée Voyages » de toutes problématiques liées à la santé des participants.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous le premier jour, le lundi, à 8h30 à la gare SNCF de Foix ou à 10h directement aux Angles avec votre accompagnateur, Olivier.

Si vous arrivez en retard : Le jour même, en cas de retard de dernière minute prévenir Olivier au 06.80.04.54.35.

SI VOUS ARRIVEZ EN TRAIN:

Deux possibilités:

- Gare de SNCF Perpignan (arrivée la veille). Prendre ensuite devant la gare la navette régionale 560 jusqu'à MontLouis (2h). Prendre ensuite la navette 561 jusqu'aux Angles Centre (20min). Rendez vous à 10h30 au centre ville des Angles.

LIGNE 560: <https://storage.googleapis.com/is-wp-90-prod/uploads-preprod/2023/11/OC-1023-FHli0-66-560-web-a-compter-du-02-12-23.pdf>

LIGNE 561: <https://storage.googleapis.com/is-wp-90-prod/uploads-preprod/2023/11/OC-1023-FHli0-66-561-web-a-compter-du-02-12-23.pdf>

- Gare SNCF de Foix. (Possibilité de train de nuit). Olivier, votre accompagnateur vous récupère directement sur place. Transfert en minibus privé avec lui aux Angles (2h).

SI VOUS ARRIVEZ EN VOITURE:

Centre ville Aux Angles à 10h30 ou à la gare SNCF de Foix à 8h30

Itinéraire sur www.viamichelin.fr

Vous êtes en milieu montagnard : les équipements d'hiver sont obligatoires (pneus neige / chaînes). Entraînez-vous à les mettre avant de partir.

Parking :

Hébergement avant/après la randonnée :

A Foix:

- proche de la gare et dans les meilleurs prix. Hôtel*** Lons au 05.34.09.28.00

<https://www.hotel-lons-foix.com/index.php>

Aux angles:

- Hôtel le Coq d'Or. Hotel de petite taille à l'ambiance familiale. <http://www.hotel-lecoqdor.fr/>
- Hôtel le Lletet. Hotel familial de 26 chambres. <http://www.hotel-lletet.fr/index.html>

DISPERSION

Fin de séjour à 17h après les bains chauds à Dorres.

SI VOUS REPARTEZ EN TRAIN:

- Depuis Perpignan: dépose à Ur à 17h pour le bus de 17h05 en direction de Perpignan (bus direct). Arrivée à 19h48 à Perpignan gare SNCF.
- Depuis Foix: dépose à la gare SNCF vers 18h30.

SI VOUS REPARTEZ EN VOITURE:

Départ du parking des bains de Dorres à 16h50 ou 18h30 si vous avez laissé votre voiture à Foix.

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- Carte vitale.

NIVEAU

Randonnées en raquettes à neige de niveau soutenu. 10 à 14kms de randonnée journalière avec une moyenne de dénivelé de 500/700m, il faut être en bonne forme physique et avoir conscience d'un engagement en pleine montagne en milieu enneigé.

Ce séjour original dans sa conception car totalement autonome et immergé demande une volonté d'engagement supplémentaire. En effet les nuits 3 et 4 se passent dans un refuge chauffé, sans eau.

Le programme des randonnées sera adapté en fonction du niveau des participants, des conditions météorologiques et de l'enneigement.

HEBERGEMENT

- **refuge des Bouillouses (2005m d'altitude)**. Petits dortoirs ou petites chambres. Eau chaude et douches. Le gîte a été rénové totalement en 2019 et offre un niveau de confort très agréable.

- **refuge des Camporells (2240m d'altitude)**. Dortoir de 19 couchages. Ici, ambiance grand nord canadien. Electricité et refuge chauffé au bois. WC sec. Pas de douche. Possibilité de se laver en faisant fondre la neige extérieure.

Repas :

Les repas du soir seront pris dans les pièces réservées à la restauration. La restauration servie est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse, traditionnelle et adaptée au programme des randonneurs.

Les repas froids pris au cours de la randonnée sont copieux et accompagnés de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits). Ces pique-niques sont préparés par les gardiens des refuges . Si la température est basse, votre accompagnateur fera le maximum pour trouver un abri (chalet ou cabane) de manière à profiter du repas et de la pause de midi.

TRANSFERTS INTERNES

Pas de transfert durant ce séjour.

PORTAGE DES BAGAGES

Séjour en semi-itinérance et en autonomie. Vous transportez la totalité de vos affaires durant le séjour sauf les jours de randonnée en boucle depuis le refuge (jours 2 et 4) où vous pourrez laisser vos affaires au refuge et ne porter que les affaires nécessaires à la journée

GROUPE

De 4 à 10 participants.

ENCADREMENT

Olivier, accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, **connaissant parfaitement le massif**. Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie.
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- Etre disponible et à votre écoute.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR POUR LES RANDONNEES:

Pour le haut du corps, le **principe des 4 couches** permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un T-shirt technique en matière respirante (fibre creuse).
- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez la laine (les sous-vêtements en laine mérinos sont confortables et génèrent peu de mauvaises odeurs), la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous **couvrir avant d'avoir froid**, mais surtout à **vous découvrir avant d'avoir trop chaud**. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

Eviter les anoraks et **proscrire les combinaisons de ski**, trop chauds et encombrants.

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard ou tour de cou.
- 1 bonnet.
- 1 paire de moufles avec éventuellement des gants en soie et une paire de gants chauds supplémentaires.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de randonnée hiver.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet).
- 1 collant de ski (peut-être utilisé le soir à l'étape).
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée montantes tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. **Proscrire absolument les bottes et après-skis, ainsi que les chaussures de trail.**
- 1 paire de guêtres.
- Des sous-vêtements.

- **1 sac à dos à armature souple pouvant contenir toutes vos affaires, muni d'une ceinture ventrale et permettant d'accrocher les raquettes.**
- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- 1 masque de ski
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Papier toilette + 1 briquet pour le brûler.
- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et/ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Anti-diarrhéique et antiseptique intestinal, Anti-sapsmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), 1 stick à lèvres crème protection solaire indice 50,...

POUR LES PIQUE-NIQUES:

- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche type Opinel.
- Boîte plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.

POUR L'ETAPE:

- 1 pantalon confortable.
- 1 paire de chaussures de détente légères.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 duvet léger (10°C).

Et puis...

- une dose de bonne humeur et pourquoi pas une petite spécialité de chez vous à partager lors d'un pique-nique ou d'une soirée !

LE PRIX COMPREND

- les frais d'organisation et d'encadrement.
- l'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au pique-nique du dernier jour
- les taxes de séjour
- l'encadrement

LE PRIX NE COMPREND PAS

- **le trajet depuis votre domicile au lieu de rendez-vous et retour**
- **Le pique nique du jour 1 à prévoir avant le rendez-vous du départ**
- **les dépenses personnelles**
- **les boissons dans et en dehors de l'hébergement**
- **Les vivres de course**
- **la location des raquettes et bâtons (25€ pour le séjour)**
- **La location du DVA (50€ pour le séjour)**

- **les assurances: annulation voyage (4% du montant du séjour). Responsabilité civile obligatoire**

