



# Randonnée raquettes dans le massif des Pyrénées Catalanes



Après le plaisir ressenti cet automne face à la variété que pouvait nous offrir les Pyrénées atlantiques, nous avons choisi de vous faire découvrir l'autre extrémité de la chaîne des Pyrénées, en vous proposant sous la neige les Pyrénées catalanes.

## Une semaine de randonnée gourmande dans les Pyrénées catalanes

C'est à la fois l'une des régions les plus ensoleillées de France, mais aussi, grâce à l'altitude de ses hauts plateaux, une destination hivernale au relief doux et vallonné permettant de découvrir de magnifiques paysages hivernaux typiques de cette région des Pyrénées. Les inévitables sites des Bouillouses et des Camporells, constellés de lacs figés par la glace, au cœur de plateaux et forêts d'altitude enneigés, raviront les amateurs de grands espaces. Le randonneur à la recherche de paysages spectaculaires sera quant à lui enchanté par deux incursions en Catalogne Espagnole, au cœur de la splendide Sierra de Cadi et à la découverte de l'Estany de Malniu. Une dernière randonnée panoramique offrira un coup d'œil sur tous ces lieux féériques parcourus au cours de cette magnifique semaine de randonnée sur « l'altiplano » Catalan.

## RAQUETTES ET GOURMANDISE DANS LES PYRENEES CATALANES du dimanche 22 janvier après-midi au vendredi 27 janvier 2023 après-midi

**6 jours (5 nuits) en pension complète, du dimanche à partir de 17h au vendredi après-midi, à l'hôtel PLANES\*\*\* idéalement placé dans le village de Saillagouse, où vous pourrez profiter d'un espace détente, sauna et piscine et d'une cuisine particulièrement savoureuse.**

**Randonnées accompagnées, soit 5 jours de rando, du lundi au vendredi, de 9h à environ 16 - 17h, pique-nique le midi. Dénivelés entre 150 et 500m quotidiens.**

### Jour 1 : Début de séjour

Rendez-vous à 17h en gare de Foix et transfert à Saillagouse (1h30) ou directement à l'hôtel pour celles et ceux qui viennent en voiture. Installation dans votre hébergement. Briefing sur le séjour.

### Jour 2 : Le lac des Bouillouses et le massif du Carlit

Ambiance Grand Nord au programme de la randonnée du jour. Une montée à travers une belle forêt de pins le long de magnifiques torrents et de charmants petits lacs mène à l'immense lac des Bouillouses, où le paysage s'ouvre en grand. Figé par la glace et dominé par l'élégant pic du Carlit, point culminant des Pyrénées Orientales, une atmosphère unique se dégage de ces lieux. La redescente permet de découvrir un nouveau lac, appelé aussi étang ou estany dans cette région des Pyrénées.

• Distance : 11km, durée : environ 5h, dénivelé positif +400m, dénivelé négatif -400m, transfert : 30min

ANAFACEM - STAC - 9 Av du Dr Maurice Grynfolgel - BP 53735 - 31037 Toulouse CEDEX 1

☎ 01 49 56 83 08 [anafacem.bn@gmail.com](mailto:anafacem.bn@gmail.com)

Immatriculation n°IM094120001 de la Chambre des Associations (CDA) 94100 Saint Maur-des-Fossés

Garantie financière : GROUPAMA Assurance-Crédit & Caution, 8/10 rue d'Astorg 75008 PARIS

Assurance RCP MAIF : 200 avenue Salvador Allende 79000 NIORT

### **Jour 3 : La Sierra de Cadí en Catalogne espagnole**

Aussi appelée les Rocheuses ou Dolomites Catalanes, la Sierra de Cadí forme une imposante et grandiose barrière verticale, s'étirant d'est en ouest sur 30km au sud des Pyrénées. L'arrivée au "Prat de Cadí" (le pré de Cadí), immense clairière au pied de ces falaises, permettra de contempler une partie de la grande barre rocheuse de la sierra qui est entrecoupée de nombreux couloirs enneigés tels des coups de sabres dans la roche, paradis des alpinistes Espagnols.

• Distance : 8km, durée : environ 4h, dénivelé positif +450m, dénivelé négatif -450m, transfert : 1h

### **Jour 4 : L'Estany de Malniu et le massif du Campcardo**

Nouvelle journée en Espagne, sur des plateaux d'altitude s'élevant au-dessus de la plaine de Cerdagne, terrain idéal pour la pratique de la raquette. Sur ces vastes étendues clairsemées de pins, l'itinéraire vous mène au joli Estany de Malniu, dominé par le haut sommet du Campcardos. Sur le chemin du retour, vous profitez de belles vues panoramiques, notamment sur les sommets de la Sierra de Cadí.

• Distance : 12km, durée 5h, dénivelé positif +400m, dénivelé négatif -400m, transfert : 30min

### **Jour 5 : Le refuge et les lacs des Camporells**

Journée à la découverte du magnifique site des Camporells et ses nombreux lacs, à travers l'un des plus beaux paysages de montagne qu'offre le Parc des Pyrénées Catalanes. Passage au refuge des Camporells, dans un cadre idyllique au bord des lacs pris par la glace. Il sera ensuite temps de quitter à regret ce petit coin de paradis, tout en profitant d'un magnifique panorama depuis la Serra de Mauri, notamment sur les pics Pérics, tout proches.

• Distance : 12km, durée : environ 5h30, dénivelé positif +500m, dénivelé négatif -850m, transfert : 30min

### **Jour 6 : L'altiplano de la Calme**

Dernière randonnée en direction du refuge de la Calme et du pic dels Moros à travers le vaste altiplano de la Calme, offrant de magnifiques panoramas à 360°. Vous pourrez ainsi contempler bon nombre des massifs des Pyrénées Catalanes : Canigou, Cambre d'Aze, Puigmal, Tossa d'Alp, Sierra de Cadí, Carlit, Pérics.

En début d'après-midi, après votre randonnée, transfert retour à la gare de Foix.

• Distance: 7km, durée : environ 3h, dénivelé positif +150m, dénivelé négatif-150m, transfert : 30min.

### **La prestation comprend :**

- ✓ l'hébergement : base chambre double ou twin
- ✓ la pension complète (PDJ, pique-nique, dîner),
- ✓ l'accès aux équipements de l'hôtel,
- ✓ l'accompagnement,

Restauration : pique-niques fournis par l'hôtel, diners dans l'hôtel.

### **SI VOUS VENEZ EN TRAIN :**

#### **Rendez-vous**

Le dimanche 22 janvier à 17h à la gare de Foix (09) pour un transfert (1h30 de trajet) à Saillagouse.

PREVENIR IMPERATIVEMENT une semaine à l'avance par SMS au 06 10 97 16 54, de votre heure et moyen d'arrivée (train en gare de Foix).

Fin de séjour : le jour 6 vers 15h45, après votre transfert à la gare de Foix.

### **SI VOUS VENEZ EN VOITURE :**

Directement sur place à l'hôtel Planes, 6 Place de Cerdagne, 66800 Saillagouse

Tel : 04 68 04 72 08

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR :

### Vêtements :

- Privilégier un système de vêtements "multi-couches", sous-vêtements chauds (collant +maillot) + sweat ou veste polaire + veste de montagne avec membrane type "gore tex" ou équivalent.
- 1 pantalon du même type que la veste
- 1 paire de guêtres, au moins 5 paires de chaussettes chaudes, 1 paire de gants et 1 paire de moufles, 1 bonnet.

### Matériel divers :

- 1 sac à dos pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement, l'appareil photo, les jumelles...
- 1 paire de chaussures de randonnée chaudes (obligatoires : **pas d'après-ski, ni de chaussures basses**). **Raquettes fournies par l'hôtel.**
- 1 gourde et un gobelet
- Lunettes de soleil et crème solaire

Nota : Pour le pique-nique, prévoir une boîte étanche qui sera peut-être utile et limitera l'usage de boîtes jetables.

Pour rappel, les renseignements indiqués sur cette fiche sont donnés à titre indicatif et ne peuvent engager notre responsabilité. Le participant à ce séjour est conscient de la nature du milieu dans lequel il évolue. Il atteste de sa capacité physique à participer aux activités proposées dans le cadre de son séjour. Chaque participant doit se conformer aux règles de prudence et de sécurité données par le prestataire. Les circuits de randonnées pourront être modifiés et adaptés en fonction de la météo, du niveau ou d'autres critères.

**Votre inscription au séjour proposé signifie que vous avez pris connaissance du programme, que vous êtes en bonne santé et que vous n'avez aucune contrainte médicale à la pratique de la randonnée sur plusieurs jours. Merci de vérifier que vous n'avez aucune contre-indication à exercer cette activité physique, compte tenu des dénivelés annoncés (entre 300 et 500 m quotidiens), de l'altitude et de la durée quotidienne des randonnées. Nous vous conseillons d'avoir l'avis de votre médecin traitant avant tout engagement !**

### Les conditions d'annulation du prestataire :

- De 20 à 8 jours : 50% du montant du séjour
- De 7 jours à 3 jours : 75% du montant du séjour
- Moins de 3 jours avant le départ ou annulation au cours du séjour : 100% du montant du séjour

En cas d'annulation : contacter immédiatement l'ANAFACEM pour information du prestataire et de l'assurance

**Assurance annulation comprise**, en cas de maladie ou empêchement de participer au séjour, pour vous ou l'un de vos proches.

-----