



## FICHE TECHNIQUE

# Week-end Raquettes à neige sur l'Altiplano catalan

**Circuit en étoile, avec accompagnateur en montagne  
2 jours- 1 nuit dont 2 journées de raquettes à neige**

**Niveau 2.5/5**



Neige, soleil et sources bienfaisantes... les hauts plateaux de Cerdagne-Capcir vous offrent le cocktail idéal pour pratiquer la raquette à neige tout en douceur. Depuis votre gîte ou chambre d'hôtes confortables situés dans un petit village de montagne, partez à la découverte du « Canada » des Pyrénées.

Sous le soleil catalan, la montagne hivernale vous dévoile pas à pas ses secrets. Des blanches étendues aux forêts de pins à crochets, une myriade de lacs gelés se blottit sous les beaux sommets granitiques d'où naissent les fameuses sources d'eau chaude.

**Option Balneo:** 1 accès aux bains de St Thomas ou Llo.

Profitez des sources bienfaisantes du Capcir. Bains romains extérieurs, jacuzzi, hammam, sauna, piscines avec cascade, hydrojets sous marins... relaxez-vous avant de repartir vers d'autres merveilles en raquettes à neige.

### **POINTS FORTS :**

- ✓ Les altiplanos ensoleillés du Capcir
- ✓ En étoile à partir d'un hébergement familial et confortable
- ✓ Montagne vallonnées idéales en raquettes

**SARL LaRébenne** - 9 chemin de Malet .09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 📞 Portable : 06.81.53.77.75  
contact@larebenne.com [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com)

RCP : 115 769 365 MMA Licence de voyages : LI 009 08 0001

Garant : Crédit Agricole de Foix N°P05839016PR. N°SI RET : 502 157 076 00014

## PROGRAMME

### **J1 : Accueil et début de la randonnée.**

Après vous avoir présenté le séjour, notre accompagnateur vous propose une ballade en forêt vers la jolie vallée de Planes. Raquettes aux pieds, vous dominez déjà le plateau cerdan et profitez d'un large panorama sur le Capcir.

**Option Balneo:** 1 accès aux bains de St Thomas ou Llo.

Le soir, près du feu, profitez d'un bon repas montagnard puis rejoignez vos chambres pour une nuit reposante.

### **J2 : La ronde des lacs**

Du Pla des Aveillans, cheminez au fil des traces d'animaux à travers les vallons enneigés et découvrez à chaque ressaut un étang gelé. Enfin, perché au cœur du massif granitique du Puig Carlit, découvrez le fameux lac des Bouillouses et ses 150 hectares de glace enrobés de pins à crochets.

Retour à l'hébergement.  
Transfert et fin du séjour.

*Remarque : nous pouvons être amenés à modifier le programme en cas de force majeure, d'impératifs pratiques et sécuritaires. Dans tous les cas, ces changements seront effectués pour vous, votre sécurité et/ou votre confort.*

## PENDANT VOTRE SÉJOUR

### **ENCADREMENT :**

#### **Avec accompagnateur :**

Découvrir une partie des Pyrénées, connaître son milieu naturel, son histoire, la vie de ses habitants, la relation de l'homme avec la nature...les accompagnateurs en montagne spécialistes de ces régions sont là pour vous éclairer sur les éléments qui vous entourent et donner vie à la montagne. Les accompagnateurs de La Rébenne vous font partager leur passion pour la montagne.

### **PORTAGE DES BAGAGES :**

Vous ne portez que les affaires de la journée et le pique-nique. Circuit en étoile.

### **VOTRE HÉBERGEMENT : EN PENSION COMPLÈTE**

**Formule gîte d'étape:** sélectionnés notamment pour la qualité de leur accueil, vous retrouvez dans les gîtes une ambiance conviviale. Le plus souvent, vous partagez des dortoirs de 4/6 places avec d'autres personnes.

**Formule chambre double :** vous dormez dans des chambres confortables de 2 personnes en chambre d'hôtes. Les draps et serviettes sont fournis. Une salle de bain vous est réservée. (Option chambre simple - Voir tarifs sur notre site).

### **LA NOURRITURE :**

Pas question de faire un régime pendant votre séjour mais plutôt l'occasion de goûter à la cuisine locale. Nous attachons une grande importance à la qualité de la nourriture : équilibre diététique, apport énergétique et spécialité du pays sont les ingrédients de chaque repas.

Les pique-niques sont préparés par les cuisiniers de l'hôtel. Pour éviter la production de déchets inutiles, nous vous demandons d'apporter une boîte plastique que les cuisiniers rempliront de délices le matin.

### **NOMBRE DE PARTICIPANTS :**

Départ à partir de 6 personnes, limité à 12 personnes par groupe (sauf groupes constitués).

# AVANT VOTRE DÉPART

## **TARIFS :**

**Voir la grille des prix sur notre site Internet**

## **S'INSCRIRE :**

La Rébenne privilégie le contact avec ses voyageurs. Nous aimons vous parler de nos voyages et souhaitons garder cette relation avec vous. Echange, partage et plaisir restent notre ambition pour les voyages La Rébenne.

Pour nous contacter et vous inscrire, c'est simple ! Appelez-nous ou envoyez-nous un mail rapide :

contact@larebenne.com  
Tél/Fax +33(0)5 61 65 20 93  
ou +33(0)6 81 53 77 75

## **Contrat de vente et acompte**

Nous vous envoyons le contrat de vente, le formulaire d'assurances ainsi que les conditions particulières et générales de vente. L'inscription est effective lorsque nous recevons le contrat signé accompagné d'un acompte de 40 % du montant du séjour. Un accusé de réception vous est ensuite envoyé.

## **Païement du solde :**

Le solde doit être versé un mois avant la date de départ. Si vous vous inscrivez moins d'un mois avant le départ, vous payez l'intégralité du prix du voyage lors de l'inscription.

## **Validation et convocation :**

A réception du règlement du solde, vous recevez votre dossier séjour (le lieu de rendez-vous, la liste de matériel à emporter ainsi que les contacts nécessaires...).

## **FORMALITÉS :**

- ✓ Carte d'identité en cours de validité
- ✓ Assurance rapatriement conseillée

## **NIVEAU 2.5/5:**

De 4 à 6 heures de marche par jour en moyenne avec des dénivelés positifs de 400 à 600 m. Enfants à partir de 8 ou 10 ans, nous consulter.

La raquette ne requiert aucune technique particulière, mais il faut avoir une condition physique convenable.

## **PÉRIODE :**

De décembre à avril.

## **DÉPART ET RENDEZ-VOUS :**

Les samedis, directement au gîte ou à la gare SNCF de Latour de Carol. Dispersion le dimanche après-midi. Dates de départ libres pour les groupes constitués

⇒ **Comment y aller :**

En voiture : depuis Toulouse, RN 20 direction Foix, Ax-les-Termes, puis Bourg-Madame. Prendre ensuite la N116 jusqu'à Mont-Louis.

En train : gare SNCF de Latour de Carol (66) ou de Foix (09).

En avion : aéroport de Toulouse, navette jusqu'à gare de Toulouse puis train jusqu'à Latour de Carol.

**SARL LaRébenne** - 9 chemin de Malet .09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 ☎ Portable : 06.81.53.77.75  
contact@larebenne.com [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com)

RCP : 115 769 365 MMA Licence de voyages : LI 009 08 0001

Garant : Crédit Agricole de Foix N°P05839016PR. N°SI RET : 502 157 076 00014

## **LE PRIX COMPREND :**

- La prestation du guide pour 2 journées de raquettes à neige
- Le prêt des raquettes et des bâtons
- L'hébergement en demi-pension + pique-nique à partir du dîner du J1 et jusqu'au pique-nique du J2.

### ⇒ **Le prix ne comprend pas :**

L'hébergement la veille du départ, les boissons, l'accès aux bains, les dépenses personnelles, le pique-nique du J1, le matériel personnel de montagne et les assurances.

## **OPTIONS :**

- ✓ Option Balnéo : 1 accès aux bains de St Thomas ou Llo.
- ✓ Supplément single
- ✓ Hébergement la veille du départ

Voir les tarifs sur le site Internet, NOUS CONSULTER

## **ASSURANCES :**

Conformément à la réglementation de notre profession, LaRébenne est assuré en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.

Toute assurance complémentaire est facturée par personne et doit être obligatoirement souscrite le jour de l'inscription au voyage.

Nous vous proposons 3 formules au choix : Tousrisques, Annulation et Complémentaire.

### **Forfait n° 1 : Tousrisques**

Elle offre un combiné de garanties complètes en annulation, perte de bagages, assistance rapatriement, frais médicaux, interruption de séjour.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie TMS Assurances

### **Forfait n° 2 : Annulation**

Elle vous garantit exclusivement en cas d'empêchement avant le départ.

Détail des garanties

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie TMS Assurances

### **Forfait n° 3 : Complémentaire**

Elle complète et relève les garanties proposées par la carte bancaire de votre client ou les garanties incluses dans le prix du séjour.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie TMS Assurances.

### **Option : Annulation plus**

La garantie est acquise, si vous annulez en raison d'un événement extérieur, soudain, imprévisible, justifié, indépendant de votre volonté vous empêchant de voyager et survenu entre la date de souscription du présent contrat et la date de votre départ.

Pour les motifs d'annulation autres que ceux mentionnés au paragraphe "nature de la garantie", la franchise appliquée par personne assurée, est de 20% du montant de l'indemnisation avec un minimum de 152€ pour les forfaits et 76€ pour les vols secs. Dans le cas de l'annulation d'une location ou d'une traversée maritime, la franchise s'applique par dossier.

Reportez-vous à la grille des tarifs sur le site Internet, rubrique infos pratiques - assurances :

<http://www.larebenne.com/infos-pratiques/assurances.html>

**SARL LaRébenne** - 9 chemin de Malet .09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 ☎ Portable : 06.81.53.77.75

contact@larebenne.com [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com)

RCP : 115 769 365 MMA Licence de voyages : LI 009 08 0001

Garant : Crédit Agricole de Foix N°P05839016PR. N°SI RET : 502 157 076 00014

## **MATÉRIEL CONSEILLÉ A EMPORTER (liste non-exhaustive) :**

Car une bonne préparation est souvent synonyme de séjour réussi, voici quelques conseils sur votre matériel à emporter pour que votre voyage se passe dans les meilleures conditions.

### **VOTRE BAGAGE**

Dans la mesure du possible, un seul bagage suiveur par personne : type sac de sport environ 55l. Ces bagages sont transportés par véhicule.

Nous vous donnerons des étiquettes adresse à attacher aux bagages.

### **LE SAC A DOS**

1 sac à dos moyen pour les affaires de la journée (mini 50 litres)

### **LES CHAUSSURES**

- Ne pas prendre de moon-boots.
  - Bonnes chaussures de randonnée montant au dessus de la cheville. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable.
- Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite car vos pieds auront tendance à gonfler.

### **LES VÊTEMENTS**

Ne pas mettre de vêtements et sous vêtements en cotons.

- Une veste coupe-vent imperméable (gore tex, ...)
- Poncho
- Pull en laine
- Vestes polaires
- Un pantalon chaud mais sans trop.
- Sous-vêtements respirants
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un bonnet, une paire de gants + une de rechange.
- Un maillot de bain (pour les séjours balnéo)

### **POUR LE COUCHAGE** (Pour les randonnées en gîte)

- Un sac de couchage ou sac à viande.
- Des boules quiès (on ne sait jamais!)

### **POUR LE PIQUE-NIQUE**

- Une boîte hermétique en plastique (0,5L) avec couvercle étanche pour une portion de salade avec vos initiales marquées sur le couvercle et sur la boîte.
- Couverts (fourchette, couteau pliant, cuillère).
- Vivres de course (barres énergétiques, fruits secs...).
- 2 gourdes de 1 litre d'eau.

### **PETIT MATÉRIEL**

- Chaussures légères et aérées pour le soir (tennis style jogging ou sandalettes)
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Protection pour les lèvres
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo, jumelles...
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale + piles de rechanges.
- Du papier hygiénique et un briquet.
- Une trousse à pharmacie : Pansements double-peau, désinfectant bio- gaze, bandes, gaze, micro-pur pour l'eau, aspirine, médicaments personnels et une couverture de survie.

### **TÉLÉPHONE PORTABLE**

## **LE PATRIMOINE DE LA RÉGION EN QUELQUES MOTS :**

### Le parc naturel régional des Pyrénées Catalanes :

Le département des Pyrénées Orientales se scinde géologiquement et historiquement en plusieurs sous-régions, dont les plus à l'ouest sont la Cerdagne, Le Capcir et le Haut-Conflent. Ils forment à eux trois le Parc Naturel Régional des Pyrénées Catalanes, depuis le 5 mars 2004.

### La Cerdagne et le Capcir :

La Cerdagne est une plaine d'altitude située à plus de 1200 m et encerclée par de hautes montagnes (le Carlit -2921 m- au Nord et le Puigmal -2910 m- au Sud). Il bénéficie à la fois d'un ensoleillement et d'un enneigement remarquables. Ce plateau a été artificiellement séparé en deux par le Traité des Pyrénées (1659). La moitié Nord est devenue française, à l'exception de l'enclave de Llívia, et la partie Sud est restée espagnole.

Le Capcir est une plaine glaciaire dont l'altitude s'échelonne entre 1400 et 1700 m. Elle est située entre les contreforts du Carlit à l'Ouest et les versants boisés du Madres à l'Est. Le Capcir se situe sur la haute vallée de l'Aude.

La Cerdagne est longtemps restée isolée. La vallée de la Têt était difficile à franchir, les habitants ont donc vécu en autarcie. C'est *le petit train jaune*, aménagé au début du siècle (1910), long de 62km, qui l'a désenclavée. Les activités étaient essentiellement agricoles, mais certains villages ont développé leur spécialité : par exemple le taillage du granit.

## **BIBLIOGRAPHIE :**

- ✓ Les Pyrénées, collection la bibliothèque du naturaliste, Claude Dendaletche, éditions delachaux et Niestlé, 1997

## **APRÈS VOTRE RETOUR**

Faites-nous part de vos impressions ! Et pour que ces bons souvenirs de voyage perdurent, nous serions très heureux de recevoir vos photos, vidéos, montages, commentaires... que vous avez effectués lors de votre circuit. Si vous avez la merveilleuse idée de nous envoyer un cd, nous vous rembourserons bien sûr l'envoi de celui-ci.

---

## **A VOTRE SERVICE**

Toute l'équipe de La Rébenne 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.

### **Vous pouvez nous contacter par :**

- Téléphone: 05.61.65.20.93 ou portable 06.75.26.70.20
- Fax : 05.61.65.20.93
- Mail : [contact@larebenne.com](mailto:contact@larebenne.com)
- Courrier : 9 chemin de Malet 09 000 FOIX