SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

votre trek commence ici...

PETIT TRAPPEUR EN CERDAGNE

De belles balades et randonnées accompagnées, 1 randonnée à dos d'ânes, parcours accro branche, découverte du milieu montagnard, grillades et repas Trappeur,

Séjour 6 jours, 5 nuits

En hôtel **, sur la base de 2 à 5 personnes par chambre

				Saison						Départ garanti
1 Chaussure	**En hôtel ****	**En étoile**	**Portage de vos affaires personnelles pour la journée**	J	F	M	A	M	J	**A partir de 6 personnes**
				J	**A**	S	O	N	D	

Une semaine d'activités en famille, pour découvrir ces montagnes catalanes au relief doux, la myriade de lacs, le tout sous un ensoleillement toujours radieux.
Un séjour en hôtel confortable, qui servira de camp de base, pour rayonner et découvrir tous les jours, le patrimoine de la Cerdagne et la grande diversité des paysages somptueux du Capcir, telle est notre recette pyrénéenne, pour bien réussir votre séjour en famille en Cerdagne, avec un centre de balnéothérapie, dans notre hôtel.
Chaque soir, vous pourrez profiter du centre de balnéothérapie, pour vous relaxer pleinement en famille.
Un séjour pour petits et grands.

DATES : Du Dimanche au vendredi
09/07 au 14/07/2023
16/07 au 21/07/2023
23/07 au 28/07/2023
30/07 au 04/08/2023
06/08 au 11/08/2023
20/08 au 25/08/2023

TARIFS en hôtel ** :
785 € par personne adulte
725 € par enfant de 7 à 12 ans

Supplément chambre individuelle : + 160 €
Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin : **75 €** par personne
Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single : **90 €** par personne

LE TARIF COMPREND :

- l'encadrement par un Accompagnateur en Montagne Diplômé d'Etat,
- la taxe de séjour,
- l'encadrement par de véritables professionnels D.E pour toutes les activités proposées,
- l'hébergement en hôtel **, en Pension Complète du midi du jour 1 au petit déjeuner du jour 6,
- prise en charge des goûters,
- centre thermo ludique compris dans le tarif,
- la taxe de séjour.

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- les boissons avant, pendant et après les repas,
- les dépenses personnelles,
- tous les transferts en véhicule personnel, pour se rendre sur place et pour participer aux différentes activités,
- les assurances.

POURBOIRES :
Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage.
Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

REGLEMENT :
A l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour
Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part
Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

LES ASSURANCES :

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (**3,4%** du montant du séjour).

Assurance Assistance Rapatriement + RC **+** pandémie et épidémie (**2%** du montant du séjour).

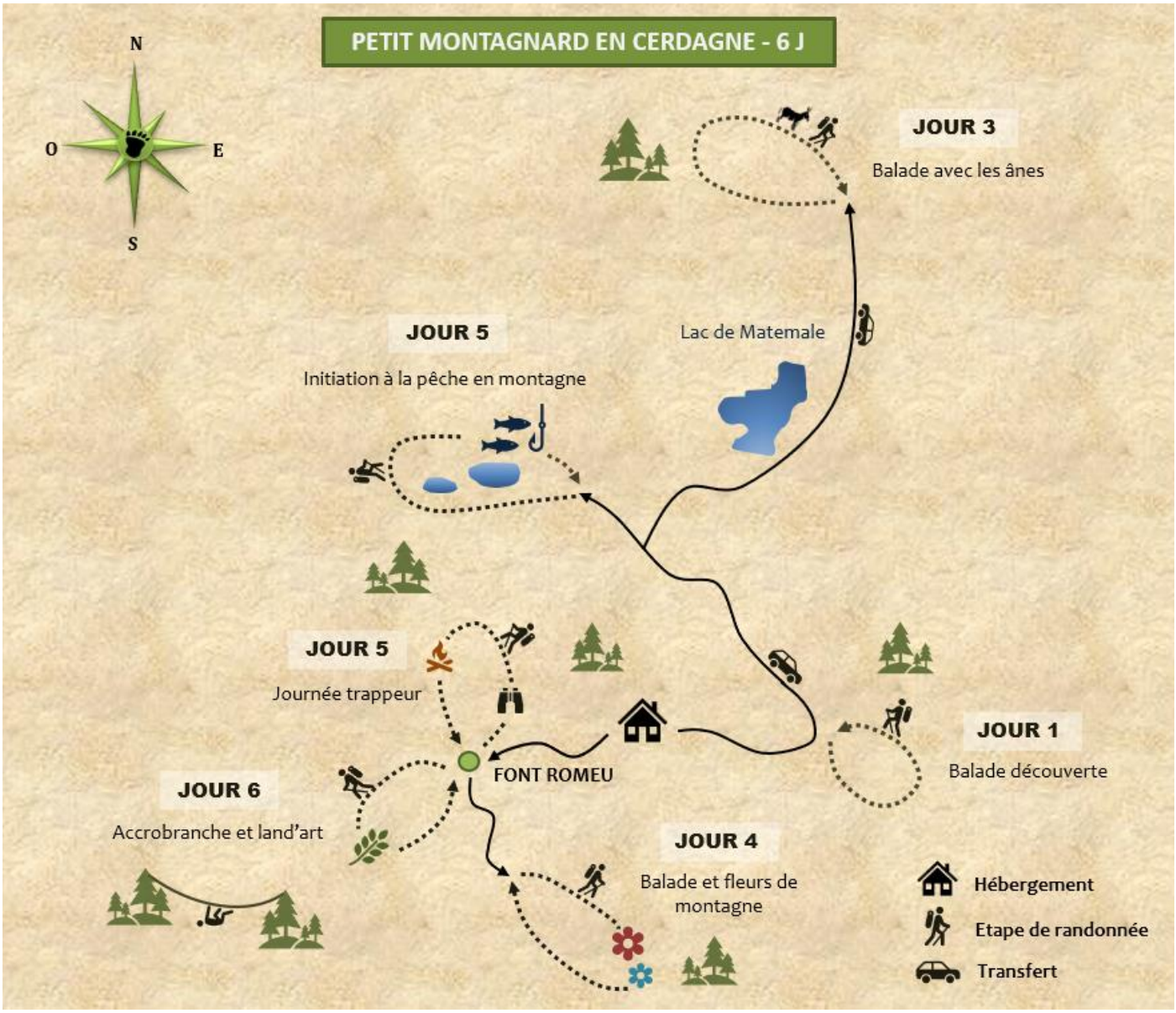
Assurance Multirisques : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (**4,8%**du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

Nos Points forts

- Une Découverte des montagnes de Cerdagne, l'altiplano du Capcir, les villages catalans
- Un hôtel avec un centre de remise en forme compris dans le forfait
- Une semaine en pleine montagne, avec des activités différentes adaptées aux enfants

Votre itinéraire



Déroulement du séjour

Jour 1 : BALADE DECOUVERTE

Accueil vers 14h à notre hôtel. Départ pour une première immersion autour de Font Romeu, à la découverte du milieu naturel environnant, pour une toute première approche pédagogique de la montagne.

Apéritif d'accueil et présentation du séjour en fin de journée

2h30 de marche et environ 200 m de dénivelée positive,
Nuit en hôtel

Jour 2 : LA VALLEE DES FLEURS

Une agréable journée placée sous le signe de la découverte et de l'observation des plus belles fleurs sauvages des Pyrénées. Une grande diversité des fleurs présentes sur les massifs des Pyrénées orientales. Ensuite pique-nique en montagne, avec les produits régionaux.

4h30 de marche et environ 250 m de dénivelée positive,
Nuit en hôtel

Jour 3 : BALADE AVEC LES ANES

Nous partirons découvrir, en compagnie de nos amis à longues oreilles, un massif boisé, sauvage des Pyrénées Catalanes. Vous apprendrez à les bâter et à les connaître un peu mieux, pendant toute la journée.
Une journée en leur compagnie, avec la possibilité de les tenir en longe, à chacun son tour.

4h de marche et 280 m de dénivelée positive, Nuit en hôtel

Jour 4 : ACCRO BRANCHE ET OBSERVATION DES MARMOTTES

Le matin sera consacré au parcours accro branche, dans les arbres, dans un cadre montagnard. Ensuite, nous ferons un petit transfert, pour aller installer notre pique-nique, dans un site loin des foules, au calme, dans le monde des marmottes. Votre accompagnateur vous parlera de ces animaux et vous expliquera leur mode de vie.

2h30 de marche et 100 m de dénivelée positive, Nuit en hôtel

Jour 5 : CANYON ET BAIN THERMAL

Transfert le matin pour aller faire un magnifique canyon d'initiation, réalisable pour tout le monde.
Ensuite, nous reviendrons dans la vallée pour la pause déjeuner avec la sieste…
Nous terminerons cette journée, avec une séance de relaxation dans les bains thermaux, à ciel ouvert.

3h d'activité. Nuit en hôtel

Jour 6 : LACS DU CAPCIR - FIN DU SEJOUR

Dernière journée avec une balade dans un univers lacustre exceptionnel, sur un altiplano avec une myriade de lacs naturels, bleus, verts, entourés de tapis

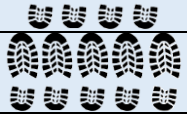
Fin du séjour, **vers 16h.**

Note : *nous pouvons être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué en cas de force majeure en fonction de la météo, de la date, du nombre et/ou du niveau des participants et des enfants.*
Compte tenue de l'âge des enfants, les journées et ateliers seront modulables et adaptables. Notre professionnel en a la charge pédagogique.
Les balades seront de 2h30 maxi, avec peu de dénivelé ou des séances d'animations seront menées tout au long du déplacement en fonction des différentes observations et interrogations.
Le rythme des enfants est préservé

Info Séjour

NIVEAU : 1 CHAUSSURE

Pour des familles avec des enfants à partir de 7 ans, aimant déjà la randonnée ou des activités sportives. Les balades en montagne se feront sur des terrains non accidentés avec des dénivelées positives d'environ 200 mètres.
Etapes de 2h30 à 4h30 environ, sur sentier bien tracé et entretenu en montagne.

	NIVEAU	Dénivelé	Temps de marche
	1	**Jusqu'à 400 m**	**4 à 5h**
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

PORTAGE :

Séjour tout en étoile, sans portage. Portage de votre sac à dos de la journée.
Le matin, nous prendrons le repas froid du midi avant de quitter notre hébergement.

GROUPE :

De 6 personnes à 14 personnes.

ENCADREMENT :

Par un Accompagnateur en Montagne, connaissant bien le massif et son parcours.
Séjour pensé pour des enfants à partir de 7 ans.

HEBERGEMENT :

*En hôtel ** :*

- en chambre formule familiale, de 2 à 5 personnes, avec salle de bain et sanitaire dans chaque chambre, **avec un centre de balnéothérapie dans l'hôtel**.

Accès inclus aux installations collectives de l'espace "AQUAFORME" du centre de balnéothérapie : piscine avec nage à contre-courant, cascade, col de cygne hydro massant, massage hydro tonique plantaire, jacuzzi, sauna, hammam, fitness.

REPAS :

Pension Complète pendant toute la durée du séjour, petit-déjeuner et dîner pris dans les hébergements respectifs.
Les repas du midi seront préparés par l'Accompagnateur sous forme de salade composée avec des produits locaux, légumes et fruits de saison. Il y aura toujours la possibilité de faire une sieste pour les enfants après le repas de midi !

Restaurant de l'hôtel :

Agréable restaurant, avec une très bonne cuisine locale.
Plusieurs spécialités culinaires différentes à chaque jour.

RENDEZ –VOUS : le dimanche à 14h directement à votre hôtel. L'adresse sera communiquée avec votre convocation.
DISPERSION : le vendredi suivant vers 16h

SANTE :
Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs. Cependant, nous recommandons d'être à jour de ses vaccinations.

DEPLACEMENT :
En voiture personnelle pour tous les petits transferts pour se rendre tous les jours sur les sites pour les activités.

SAVOIR VIVRE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :
Quelques règles de bonne conduite à connaître :

- Ne laisser aucun déchet errer dans la montagne, emportez toujours vos poubelles jusqu'au refuge.
- Respecter les fleurs sauvages, ne pas les cueillir. Préférer les photographier ou les dessine

Nécessaire et Indispensable

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (Liste non exhaustive)
La météo peut vite changer en montagne. Un équipement adéquat vous permettra de passer ce séjour dans les meilleures conditions.

Pour l'hôtel

- Un sac ou une valise pour vos affaires des 6 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Un maillot de bain
- Une paire de chaussures légères pour le soir
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Équipement vestimentaire pour la randonnée

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

1. Couche respirante
2. Couche isolante
3. Couche protectrice

Pour appliquer cette méthode, il vous faut

- Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- Une doudoune légère ou une micropuff
- Gilet sans manche coupe-vent
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-Tex reste le matériau de référence)
- Un pantalon de randonnée léger et stretch ou un pantalon transformable
- Un short
- Paires de chaussettes semi montantes ou basses
- Casquette
- Bonnet
- Gants légers ou sous-gants en soie.

Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- 1 paire de bâtons de marche
- Une housse de protection du sac à dos (souvent intégrée dans celui-ci)
- Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville
- Une pochette étanche pour vos papiers, téléphone etc…
- Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos
- Protection solaire (crème et stick à lèvres)
- Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4
- Une boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- Une gourde
- Couverts, couteau et gobelet
- Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- Papier toilette avec une petite poche *(pour ne pas le laisser dans la nature)*
- Un briquet

- Couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange.

Une petite pharmacie personnelle (votre guide a une pharmacie pour le groupe)

- Vos médicaments si traitement
- Aspirine / Paracétamol
- Un antiseptique
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Pansements et double peau type Compeed.

En vous souhaitant un agréable séjour Famille …

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- **appelez nous au : 05 61 97 66 04**
- un e-mail à : **info@surleshauteurs.com**
- ou bien un courrier à :

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442