



35, Rue Jean Jaurès
31390 CARBONNE
TEL/FAX : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Association Loi 1901 bénéficiaire de l'agrément ministériel tourisme Apriam AG.073.980001



LES FLOCONS D'ANDORRE

Randonnées en raquette, accompagnées, en étoile, sans portage

Séjour 6 jours 5 nuits

En formule gîte ou hôtel, avec **OPTION REMISE EN FORME**



Situé au cœur des Pyrénées Centrales, le petit état catalan d'Andorre, recèle de paysages superbes pour la randonnée en raquettes à neige.

On y parle aussi bien français, qu'espagnol, malgré sa tradition catalane.

Magnifique petit état coïncé entre de belles montagnes, où se côtoient nature sauvage et traditions millénaires, on y trouve également un centre thermo ludique, pour se ressourcer en fin d'après-midi, pour ceux qui le souhaitent.

Voilà, un séjour alliant le plaisir de la Raquette Découverte avec celui de la remise en forme.

Confortablement installé dans notre camp de base situé au cœur cette belle vallée, nous pourrons partir découvrir les différentes vallées le sac à dos léger.

Une **ambiance conviviale** pour découvrir **l'âme de ces montagnes** andorranes au cœur de l'Hiver.

DATE :

17/01 au 22/01/2010
07/02 au 12/02/2010 *
14/02 au 19/02/2010 *
21/02 au 26/02/2010 *
28/02 au 05/03/2010
14/03 au 19/03/2010
04/04 au 09/04/2010

TARIF :

Sans Remise en Forme : 600 € et 585 € Supplément chambre individuelle : + 80 €

Avec Remise en Forme : 700 € et 685 € Supplément chambre individuelle : + 80 €

Le tarif comprend :

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne.
- Le prêt de matériel : raquettes TSL, bâtons, ARVA.
- L'hébergement en pension complète du midi du jour 1 au jour 6 le matin
- Les transferts A/R de la gare au Val d'Aran avec notre minibus de 8 personnes.

Le tarif ne comprend pas :

- les boissons.
- les assurances.

RÉGLEMENT :

À 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

L'Assurance Annulation, non obligatoire mais fortement conseillée, elle permet le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons graves à moins de 45 jours du départ. Elle coûte 2,5 % du prix du voyage. Nous vous proposons également une assurance Rapatriement à 1 %.

Pour les étrangers : possibilité de paiement par mandat postal international ou par virement sur notre compte.

Points forts :

- une découverte de ce joyau pyrénéen, les nombreuses réserves andorranes
- un espace protégé avec de belles vallées sauvages immaculées de neige fraîche
- un circuit Découverte empruntant des variantes
- un itinéraire progressif dans la découverte de cet espace montagnard extraordinaire
- un hébergement de qualité, dans un superbe hôtel ****, avec accès libre à la piscine, sauna et jacuzzi de l'hôtel
- très bonne cuisine et site de qualité



Déroulement du trek



Jour 1 : Accueil en gare de Latour de Carol, pour 11h. Transfert en Andorre, installation rapide à notre hôtel, puis direction le petit col d'Ordino afin de faire cette première randonnée en raquette vers le sommet arrondi de Bony de les Neres, nous ferons cette belle boucle en passant peut-être par la crête afin d'avoir un point de vue superbe sur toute la vallée.

Dénivelée positive d'environ 400 m pour 4h de randonnée.

Jour 2 : Aujourd'hui encore, une superbe randonnée, dans un autre massif magnifique, dans la Réserve naturelle de Sorteny. Venez parcourir ces vallons sauvages et enneigés, traverser des torrents gelés, découvrir les mille et uns secrets de cette nature sous l'œil avertit de votre accompagnateur.

Dénivelée positive d'environ 480 m pour 5h de randonnée.

Jour 3 : Nous serons aujourd'hui dans une belle et large vallée, le vall d'Inclès. Une escapade tout d'abord parmi les petits hameaux de ce vallon, puis changement de décor, en montant vers l'étang de Juclar, avec des sommets déchirés, des torrents.

Dénivelée positive d'environ 520 m pour 5h de randonnée.

Jour 4 : Découverte d'une belle vallée celle d'Ensagents, avec son immense forêts de pins et de sapins, ses nombreux torrents...

Nous nous baladerons dans ces paysages sauvages vers la Coume des loups, car autrefois, nombres de loups vivaient cachés, dans ces vallons reculés...

Nous ferons le retour par une belle escapade en crête, (sans aucune difficulté) avec un superbe point de vue sur tous les sommets andorrans...

Dénivelée positive d'environ 480 m pour 5h de randonnée.

Jour 5 : Superbe randonnée en raquette, dans le cirque granitique des Pessons, avec ses innombrables lacs gelés. Nous déambulerons dans ce paysage saupoudré de blanc, avec quelques forêts éparses de pins

Dénivelée positive d'environ 750 m pour 5h de randonnée.

Jour 6 : Transfert sur la gare SNCF de Latour de Carol après le petit déjeuner.

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.



Info trek



NIVEAU : pour marcheurs moyens, pratiquant déjà la randonnée en raquette, avec des dénivelées positives de 400 à 580 mètres.

Etapas de 5h en moyenne, sur des terrains doux, avec de beaux passages en forêts, le long de torrents gelés, puis nous ferons de belles descentes en raquettes dans ces espaces vierges avec de la bonne neige poudreuse.

REMISE EN FORME : Cette option comprend 3 entrées au Centre thermoludique de Caldéa avec 2 massages individuels de 20 minutes.

Ce centre se compose de :

- d'un espace Fitness avec saunas, hammans, brumisation, espace d'aquamassage, d'un passage Sirocco (air chaud relaxant)
- d'un espace « Bains » : avec de grandes lagunes extérieures avec jacuzzi, des lits à bulles, une rivière à courant, une grande lagune intérieure, avec une eau thermale à 32°C, toujours des jacuzzis, des sites pour la brumisation faciale, des vasques d'hydro massage et des bains indo romains (des vasques avec de l'eau chaude à 36° et froide à 14°).

PORTAGE : Portage de vos affaires personnelles de la journée.

Le matin, nous prendrons le repas froid du midi avant de quitter l'hôtel.

GROUPE : groupe constitué de 5 personnes minimum et 12 personnes maximum.

ENCADREMENT : Par un accompagnateur en montagne connaissant bien le massif et son parcours.

Nous ferons pendant cette semaine, des ateliers pédagogiques, ARVAS, boussole, orientation avec la carte, nivologie.

HEBERGEMENT : en Hôtel confortable ****, dans cet hôtel, vous avez également la possibilité d'une piscine, d'un hamman et d'un jacuzzi (mais pour des petits groupes)...

Supplément chambre individuelle : + 80 €

POUR SE RENDRE SUR PLACE :

En train : se renseigner avec les horaires auprès de la SNCF en téléphonant au 3635

En voiture :

- depuis Toulouse : suivre la direction Foix, par la RN 20 puis Tarascon et Ax les thermes. Continuer jusqu'au tunnel du Puymorens. Le parking de la gare se trouve après le tunnel du Puymorens à environ 15 km.

- depuis Narbonne : suivre la direction Perpignan, puis Prades et Andorre par la RN 116, en passant par Mont Louis et Bourg Madame. La gare de Latour de Carol est à environ 7 km de Bourg Madame.

ARRIVEE LA VEILLE OU PROLONGER VOTRE SEJOUR :

Si vous souhaitez arriver la veille de votre séjour où tout simplement prolonger de quelques jours vos vacances, vous avez la possibilité d'être hébergés à l'hôtel :

- **Hôtel Auberge Catalane** Tel : 04 68 04 80 66

REPAS : Pension Complète pendant toute la durée du séjour, petit-déjeuner et dîner pris au restaurant à l'hôtel.

Les repas du midi seront préparés par notre hôte et pris le matin avant le départ.

RENDEZ -VOUS : le dimanche en gare de Latour De Carol à 11h

DISPERSION : le vendredi suivant en gare de Latour De Carol vers 10h

SANTE : aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs.

Penser à apporter votre **Carte Européenne d'Assurance Maladie**, qui est valable 1 an et qu'il faudra demander à votre Caisse d'Assurance Maladie 15 jours avant votre départ.

Etre à jour des ses vaccinations.

Cependant les rappels du tétanos et de la typhoïde sont néanmoins conseillés.

DEPLACEMENT : En minibus et ou en voiture personnelle* pour le transfert France – Andorre.

Court transfert tous les jours afin de se rendre sur les sites de randonnées...

*Afin de rester fidèle à notre engagement de protection de l'environnement, nous nous efforçons de mettre en place un covoiturage, lorsque les effectifs du groupe, dépassent la capacité d'accueil de notre minibus. Ainsi, nous **proposons** aux participants **l'éventualité** de prendre leur véhicule afin d'organiser un covoiturage, bien entendu, nous proposons un remboursement des frais en fonction du code des impôts **à la personne volontaire.**

Prenez les chaînes à neige, car l'enneigement en Andorre est souvent abondant.

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 dessiner.



Nécessaire et Indispensable



LISTE DU MATERIEL :

- un sac à **dos de 35 à 50 litres** pour les affaires de la journée
- une bonne paire de chaussure à tige haute (pour un bon maintien des chevilles)
- des chaussettes
- une paire de guêtre (facultatif)
- des tee-shirts
- pantalon en toile
- fourrure ou un gros pull
- une veste de type Gore-Tex (imperméable et respirante)
- protection contre le soleil (crème solaire, stick pour lèvres)
- sous vêtements de rechange
- couteau, gobelet et couvert personnels pour les repas du midi
- une gourde (au minimum 1,5 litre)
- une paire de lacet de rechange

- **une petite pharmacie personnelle** : élastoplast, double peau, pansements divers, anti-diarrhéique (Immodium ou autre), antalgique (Doliprane ou autre), antibiotique à large spectre, médicament pour la gorge (lysopaine par exemple), Biafine contre les coups de soleil, pince à épiler, une paire de ciseaux, une boîte de Micropur ou Hydroclonazone afin de traiter l'eau prise dans les sources et les fontaines...
- votre appareil photo
- vos papiers

Petits conseils et astuces : vos affaires de rechange, classez-les et ranger-les dans des poches plastiques afin de mieux les protéger de la poussière ou autre durant votre séjour.



En vous souhaitant un agréable séjour raquette...



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

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



35, Rue Jean Jaurès
31390 CARBONNE
TEL/FAX : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Association Loi 1901 bénéficiaire de l'agrément ministériel tourisme Apriam AG.073.980001 210 Rue de Guise 73000 Chambéry Garant : COVEA CAUTION
SA Contrat N° 18386 pour un montant de 85 000 € R.C.P : MMA IARD Cabinet Jean François Bellet 35, Boulevard Emile Zola BP 27 69600 Oullins Contrat N° :
103.056.234 Code APE 633 Z SIRET : 479.869.166.000.13. TVA intracommunautaire : FR52479869166