SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

votre trek commence ici...

LE PETIT MONTAGNARD EN CERDAGNE

Randonnées accompagnées, randonnée à dos d'ânes, initiation à la pêche en lac en montagne, parcours accrobranche, Land 'Art, pique-nique Trappeur, découverte du milieu montagnard

Séjour 6 jours, 5 nuits, 5,5 jours d'activité

En hôtel **, sur la base de 2 à 4 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 8 personnes**
				J	**A**	S	O	N	D	

Une douce semaine d'activités, menant progressivement des doux villages catalans de la Cerdagne aux lacs d'altitude du Capcir, sous un ensoleillement radieux.
Un séjour en famille, dans un hotel ** confortable, au centre d'un village cerdan, en étoile, ponctué de petites balades, permettant de découvrir le patrimoine de la région.
Nous partirons également à la découverte de ses paysages somptueux sur l'immense altiplano du Capcir, sans oublier les innombrables lacs naturels, avec une journée consacrée à l'initiation à la pêche, en lac de montagne.
Vous avez déjà un aperçu, de l'ambiance que la Cerdagne vous procurera….

DATE : 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
13/08 au 18/08/2023
20/08 au 25/08/2023

TARIF en hôtel ** :

785 € par personne adulte
730 € 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 : **85 €** par personne

LE TARIF COMPREND :

- l'encadrement par un Accompagnateur en Montagne,
- la taxe de séjour,
- l'hébergement en hôtel**, en Pension Complète du midi du jour 1 au déjeuner du jour 6,
- prise en charge des goûters,
- 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.

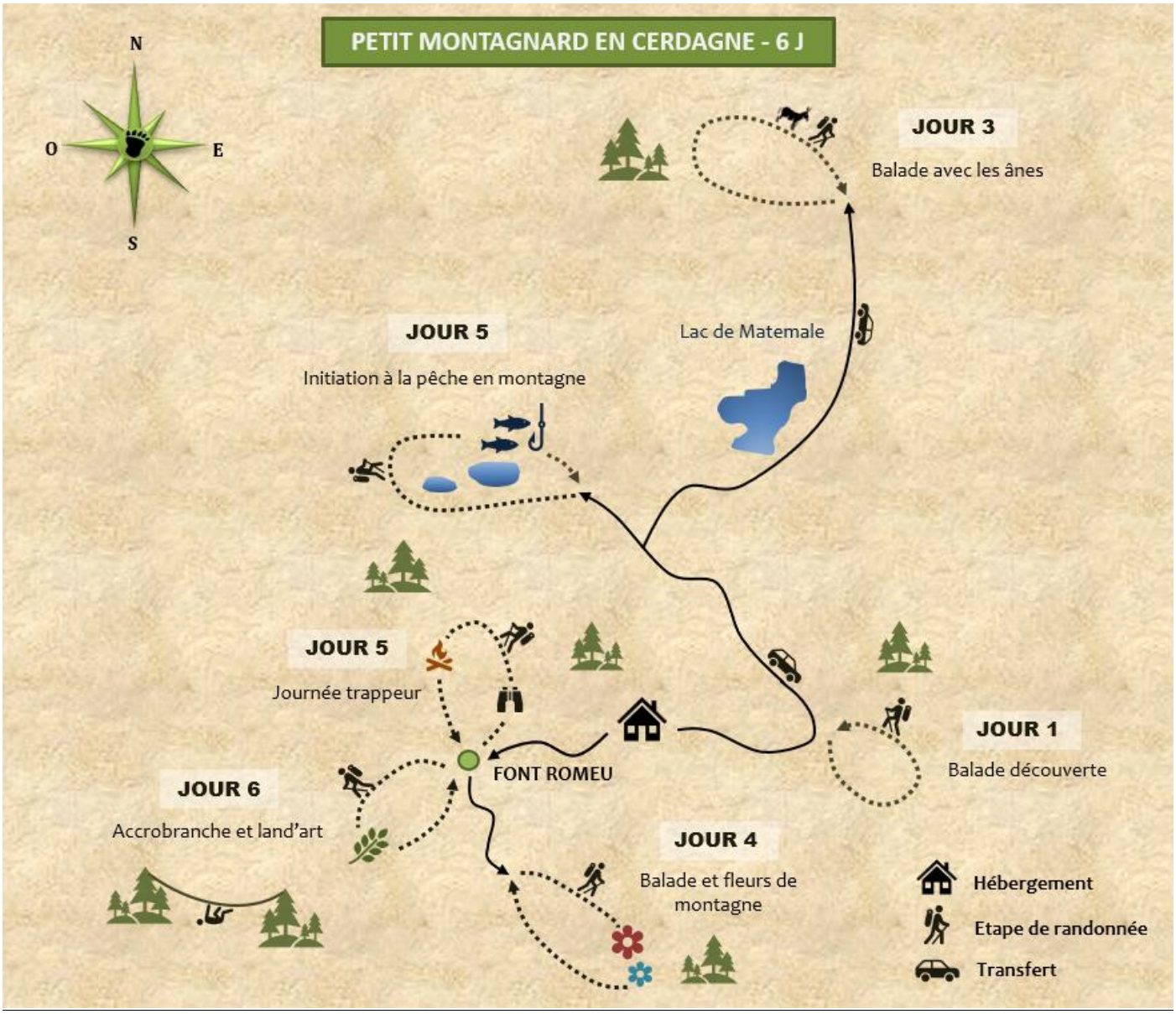
NOS POINTS FORTS

- Une Découverte des montagnes de Cerdagne, les doux villages catalans,

- Une découverte de cet environnement montagnard,

- Une semaine en pleine montagne, avec des activités différentes chaque jour et adaptées aux enfants.

Votre itinéraire



Déroulement du séjour

Jour 1 : BALADE DECOUVERTE

Départ pour une première immersion autour de Font Romeu, à la découverte du milieu naturel environnant, une première approche de la montagne.
Les participants débuteront un cahier herbier nature qui se complètera tout au long du séjour.
Apéritif d'accueil et présentation du séjour.

2h30 de marche et environ 250 m de dénivelée positive,
Nuit en hôtel **

Jour 2 : INITIATION A LA PECHE EN LAC DE MONTAGNE

Une journée placée sous le signe de la pêche, en pleine montagne, sur un lac à 2000 m d'altitude. En compagnie d'un guide de pêche, vous apprendrez les différentes techniques de pêche à la ligne.

2h30 de marche et environ 250 m de dénivelée positive,
Nuit en hôtel **

Jour 3 : BALADE AVEC LES ANES

Nous découvrirons au rythme de leurs pas une partie sauvage des Pyrénées Catalanes. Roches et formation des montagnes seront l'objet de notre balade, les participants pourront classer et différencier les multiples roches présentes dans les Pyrénées. Nous continuerons notre journée par une sensibilisation à l'Art dans la Nature.

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

Jour 4 : LECTURE ET CROQUIS DES PAYSAGES DE MONTAGNE

Nous continuerons notre herbier et découvrirons le fameux cycle de la vie des plantes. Nos montagnes renferment une myriade de lacs d'origine glacière et c'est au bord d'un de ces écrins que nous ferons notre pause pique-nique, accompagné toujours de produits issus de nos terroirs. La journée se poursuivra autour de la lecture et la compréhension des paysages montagnards des Pyrénéens sur le site classé des lacs des Bouillouses.

*2h30 de marche et 180 m de dénivelée positive, nuit en hôtel***

Jour 5 : JOURNEE TRAPPEUR EN FORET

Nous débuterons notre journée par une randonnée autour de sites protohistoriques, dolmens et menhirs témoins d'une ancienne présence des premiers habitants de ces montagnes.
La journée se poursuivra au bord de torrents de la vallée d'Eyne, site classe pour sa richesse et sa diversité, afin de découvrir le monde fabuleux des cours d'eaux montagnards et d'observer les différents habitants aquatiques.

3h de marche et 300 m de dénivelée positive, nuit en hôtel **

Jour 6 : ACCROBRANCHE ET LAND'ART

La matinée sera consacrée au parcours accrobranche, avec des ponts de singe, des tyroliennes dans les arbres… des sensations nouvelles en hauteur…

L'après-midi, nous terminerons avec une initiation au Land'Art, ou comment créer des œuvres avec la Nature…

FIN DU SEJOUR VERS 17h

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 250 mètres.
Etapes de 2h30 à 4h de marche 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 8 personnes à 14 personnes.

ENCADREMENT :
Par un Accompagnateur en Montagne et Educateur Nature, connaissant bien le massif et son parcours.
Séjour pensé pour des enfants de 7 ans.

RENDEZ –VOUS : le dimanche à 11h directement à votre hôtel. L'adresse sera communiquée avec votre convocation.
DISPERSION : le vendredi suivant vers 17h

HEBERGEMENT :
*En hôtel ** :*

- en chambre formule familiale, de 4 personnes, avec salle de bain et sanitaire dans chaque chambre.
- en chambre Twin, chambres de 2 personnes, avec salle de bain et sanitaire.

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, dans un village montagnard, cadre calme, avec une très bonne cuisine locale. Plusieurs spécialités culinaires différentes à chaque jour.

RENDEZ –VOUS : le dimanche à 11h, directement à l'hôtel (le nom sera précisé sur la convocation envoyée avant le départ)

DISPERSION : le vendredi vers 17h

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 dessiner

Nécessaire et Indispensable

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR :

Pour les hébergements :

- Un sac pour vos affaires des 7 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- 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
- 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

Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- 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 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)*
- 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
- 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 :

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

votre trek commence ici...

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