

# Fiche séjour

## PROGRAMME

### JOUR 1

Journée sur le site de « LA CALME » : extraordinaire balcon sur la Cerdagne et le Massif du Carlit. Balade facile avec une grande douceur de terrain ; idéale pour faire connaissance et bien débiter le séjour.

Séance de yoga en fin d'après-midi.

### JOUR 2

Depuis le sommet du PIC DU BASTARD (2093 M), la vue est tout simplement époustouflante, tant et si bien qu'une harde d'isards contemplatifs semble s'y être installée.... Grillade dans la neige à la mode trappeurs !

Séance de yoga en fin d'après-midi.

### JOUR 3

LES ETANGS DU CARLIT : journée à déambuler dans cette kyrielle d'espaces lumineux que sont ces étangs, reliques de l'époque glaciaire, au cœur du site classé des Pyrénées Catalanes.

Séance de yoga en fin d'après-midi.

### JOUR 4

½ journée au **PIC DE LA TOSSE**, vigie surplombant le Haut Conflent, libérant ainsi les grands espaces de Cerdagne Capcir jusqu'à la mer. Un panorama unique à 360 degrés !

Fin du séjour après le déjeuner.

---

**Important** : Le programme est donné à titre indicatif.

Nous pouvons être amenés à modifier le programme : soit au niveau de l'organisation, soit de la météo, de l'enneigement, du niveau du groupe, situation exceptionnelle de pandémie etc. Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

## NIVEAU DES PARTICIPANTS

Modéré : 3 à 4h de marche par jour.

Dénivelé maximum : 350 m (jour 4). Pas de difficulté particulière.

## ÉQUIPEMENT A PRÉVOIR

- **HABILLEMENT** : sous-vêtements chauds en fibre polaire (T-shirt + collant) et rechange, chaussettes chaudes (3 paires), pantalon ou salopette de ski, pull-over chaud, fourrure polaire, bonnet ou passe-montagne, gants de ski chauds, veste de montagne type Goretex.
- **CHAUSSURES** : chaussures de randonnée montantes (afin de bien tenir la cheville) et imperméable, tennis ou sandales pour le soir. À proscrire : les boots de neige.
- **PETIT MATÉRIEL** : lunettes de soleil catégorie CE 3 ou 4, crème solaire, gourde (1,5 L), gobelet, couteau, pharmacie personnelle avec Elastoplast<sup>®</sup>, double peau (protection contre les ampoules), lampe de poche ou frontale pour la nuit en igloo.
- **CONDITIONNEMENT DES BAGAGES**
  - Un sac de voyage pour vos affaires personnelles.
  - Un sac à dos (30 à 40 L pour les adultes) pour les affaires de la journée et le repas de midi.
- **MATÉRIEL FOURNI**
  - Pharmacie collective.
  - Raquettes + bâtons.
  - Matériel de sécurité : pelle, ARVA, sonde, ....

## RESTAURATION

Le cuisinier du Chalet vous préparera de bons repas adaptés à l'effort en montagne, diététiques, mais aussi gourmands pour découvrir les spécialités catalanes.

Buffets d'entrées et de desserts + 2 à 3 plats au choix composés par notre cuisinier Patrick.

Repas copieux et traditionnels le soir au Centre. Pique-nique le midi.

## ÉQUIPEMENTS DU CENTRE A VOTRE DISPOSITION

Le Chalet dispose de vastes espaces de rencontre autour de la salle de restauration : salon, coin cheminée, bar, terrasses.

Un espace jeux et divertissement vous attendent en accès libre quand vous le souhaitez : jeux en bois, jeux coopératifs, espace bibliothèque et TV.

## ACCÈS

### **En train :**

Gare SNCF de Latour-de-Carol.

### **En voiture :**

Avenue de la Coume - 66210 Bolquère (Pyrénées-Orientales, Occitanie).

Pensez à partager votre trajet en covoiturage : [www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr) (Simple, sécuritaire et convivial).