

CAF Ile de France  
12 rue Boissonnade 75014 PARIS  
tel 01 42 18 20 00

organisateur : Michel LOHIER

## **RAQUETTES PYRENEENNES (SEJOUR EN HAUTES PYRENEES)**

code RQ 08 B

niveau RQ 2/3

26 mars au 2 avril 2005

édition du 08 novembre 2004

**réunion préparatoire le jeudi 9 mars 2005 à 19 H au club**

Les Pyrénées sont peu connues des raquettes parisiens comparées aux massifs alpins. Les sommets sont moins illustres, quoi que, quoi que !

Justement notre camp de base situé au pont d'Espagne aux limites mêmes du Parc National des Pyrénées, nous permettra de découvrir toute la richesse de cette nature sauvage et préservée.

Vous ne resterez pas insensibles à la beauté des paysages. Lacs, forêts et cascades seront à portée de raquette. La gastronomie régionale, qui sera aussi au rendez vous . Garbures, confits, et autres réjouissances gustatives nous aideront à emmagasiner toute l'énergie nécessaire en vue d'une pratique de qualité de la raquette à neige.

L'hôtel du Pont d'Espagne à 1500 m d'altitude au pied des cascades sera notre « camp de base » au départ de toutes les randonnées proposées. Le séjour est prévu en demi-pension.

Le programme de la semaine est ainsi bâti :

Transport aller-retour Paris – Cauterets à la charge de chaque participant

### ***samedi 26 mars :***

Rendez - vous à 9h15 à la gare routière de Cauterets. Petit déjeuner en centre ville. Transfert routier au Pont d'Espagne. Installation. L'après - midi, initiation (ou rappel des bases) à la pratique de la raquette. Rappel des règles de sécurité. Mise en jambes aux alentours.

Le reste de la semaine, le programme sera déterminé en fonction de la météo et des conditions de neige. Les randonnées à la journée qui suivent comportant de 5 à 6 h de raquettes et entre 300 et 800 m de dénivelé positif, sont donc données à titre indicatif :

- Lac de Gaube
- Vallon de Pouey Trenous
- Les Oulettes de Gaube
- La vallée du Marcadau (nuit en refuge CAF)
- Les lacs de Cambalès
- Les lacs d'Embarrats

**Samedi 2 avril :**

Retour en taxi à Cauterets dans l'après - midi (horaires adaptés aux impératifs de chacun).  
Fin du séjour.

*Au cours de la semaine, le programme prévu pourra être modifié par l'organisateur en fonction des conditions météorologiques, de l'état du manteau neigeux ou de la forme physique du groupe.*

**MATERIEL NECESSAIRE:**

sac à dos, chaussures de montagne à tige montante et semelle Vibram, raquettes à fixations articulées (marque TSL ou équivalent), ARVA, pelle et sonde à neige, bâtons de ski, pull-over, anorak, gants ou moufles, bonnet ou passe montagne, guêtres, lunettes de soleil et crème de protection solaire efficaces, gourde ou thermos, tenue de rechange pour le soir, chaussures légères, lampe électrique (frontale si possible), drap ou sac à viande, petite pharmacie personnelle, carte du CAF à jour de cotisation, ...

*Possibilité de louer à Paris : raquettes, bâtons et ARVA au magasin « La Haute Route » boulevard Henri IV..Possibilité également auprès des magasins de sports de Cauterets.  
Dans tous les cas , ne pas hésiter à réserver le matériel à l'avance.*

**CARTES ET TOPOS:**

TOP 25 n° : 1647 OT (Vignemale)

**MOYENS D'ACCES :**

SNCF : TGV ou train de nuit jusqu'à Lourdes puis autocar SNCF en correspondance jusqu'à Cauterets.

**PARTICIPATION AUX FRAIS : 325 €**

estimation comprenant :l'hébergement et les repas en demi - pension, les transports locaux, les frais de préparation, les frais administratifs du Club Alpin Français d'Ile de France.

arrhes à verser à l'inscription : 100 €

2eme versement à l'ordre du CAF Ile de France avant la date de la réunion préparatoire **sans rappel de notre part: 225 €**

nombre de participants: 8 (y compris l'organisateur).

date limite d'inscription le 5 mars 2005.

Votre participation à la réunion préparatoire est indispensable. Toutefois, en cas d'impossibilité majeure, je vous saurais gré de bien vouloir me téléphoner au préalable.