

Avec : *Michel Gollac* *Céline Falissard*
01 45 66 62 59 09 51 08 08 04



Martine Cante
01 47 91 54 97
06 10 74 52 86

Courriels par le KiFaiKoi du site Internet

FICHE TECHNIQUE

Week-end dans les Pyrénées orientales – Réf : 12-RQ 16

Date : 4 et 5 février 2012
Niveau physique : Moyen
Niveau technique : ΔΔ
Nombre de personnes : 10 (y compris les organisateurs)
Ouverture des inscriptions : jeudi 10 novembre 2011

Samedi 4 février

Rendez-vous dans la gare de Latour de Carol à 7 h 51, heure de l'arrivée du train de nuit venant de Paris.

Le voyage jusqu'à Latour de Carol est à la charge et à l'initiative de chacun.

A titre indicatif : Il y a un train de nuit pour Latour de Carol, départ de Paris-Austerlitz à 21 h 53, arrivée le lendemain matin à 7 h 51. Prévoyez votre petit-déjeuner. Il sera peut-être possible d'acheter un complément en gare de Latour de Carol.

Un mini-bus nous attendra pour nous emmener au **Pla des Aveillans**. Départ à travers les forêts de pins pour l'**Estany Negre** et l'**Estany de la Pradelle**. De là, nous gagnerons directement le **lac des Bouillouses** et son refuge, à moins que nous ne nous laissions tenter par un détour vers l'**Estany Llarg** et l'**Estany del Reco**.

Initiation au sauvetage en avalanche et possibilité d'une balade sacs légers à partir du refuge des Bouillouses.

Dimanche 5 février

Randonnée à partir du refuge, avec des **sacs légers**.

En fin de journée, nous retrouverons notre mini-bus qui nous ramènera à La Tour de Carol.

Le voyage de retour à partir de Latour de Carol est à la charge et à l'initiative de chacun.

A titre indicatif, il y a un train pour Paris à 20 h 20, arrivée à Paris-Austerlitz le lendemain matin à 7 h 22. Il sera possible d'acheter des provisions pour le repas du soir au buffet de la gare de Latour-de-Carol.

Ce week-end est en fait un rassemblement organisé pour toute la France par le CAF de Perpignan. Plusieurs randonnées vous seront proposées, de niveaux différents, ainsi que des ateliers de recherche en avalanche, des ateliers météo, techniques alpines ou d'autres tout aussi intéressants. Vos trois organisateurs préférés en profiteront pour mettre à jour leurs connaissances grâce à la présence sur place d'instructeurs et de guides de haute montagne.

Ce programme pourra être modifié en fonction des conditions météorologiques, de l'enneigement et du niveau des participants. Toutes les randonnées se feront à priori à raquettes, mais, en cas de manque de neige, nous randonnerons à pied !

Equipement indispensable

Toutes les affaires devront tenir dans un sac à dos que nous porterons au complet le samedi matin et le dimanche en fin d'après-midi pour rejoindre le mini-bus. Il faudra n'emporter que le nécessaire. Le reste du temps, nous pourrions laisser des affaires au refuge.

raquettes ajustées aux chaussures. Des raquettes adaptées au terrain montagne, munies de plaques mobiles, dotées de crampons et de griffes de qualité, sont indispensables : attention aux raquettes de location !

deux bâtons avec rondelles neige

chaussures de moyenne ou de haute montagne à tige montante et semelles rigides anti-dérapantes (type Vibram), imperméables (en cas de doute, prévoir au moins des sacs plastique pour les protéger et des chaussettes de rechange)

guêtres

gants imperméables

bonnet

sous-vêtement chaud (de préférence en fibre évacuant la transpiration)

vêtement chaud (type veste polaire)

vêtements imperméables et coupe-vent

gourde

sacs poubelle (le CAF protège l'environnement !)

petit-déjeuner du samedi matin, deux pique-niques de midi et plusieurs en-cas.

carte d'adhérent au CAF

sacs plastique (pour emballer vos affaires en cas de grosse pluie)

frontale ou lampe de poche

lunettes de soleil et crème solaire

petite pharmacie personnelle

chaussures légères pour le refuge et le train

couverture de survie (pas de panique : c'est prévu pour ne pas servir, ça pèse quelques grammes et ça coûte quelques euros)

un sifflet (indispensable en cas de brouillard)

matériel de sécurité : **DVA, pelle et sonde** (si vous n'en avez pas, le Club vous en fournira, moyennant une contribution de 12 euros. Prévenir le secrétariat à l'avance).

et pour le refuge :

drap-sac très léger (il y a des couvertures)

nécessaire de toilette avec serviette

bouchons d'oreille ou ... beaucoup de patience pour supporter les ronflements des autres

Niveau physique Moyen et niveau technique $\Delta\Delta$, qu'est-ce que ça veut dire ?

M	moyen	5 à 7 h	600 à 1000 m de dénivelé en montée et autant en descente	12 à 17 km
----------	-------	---------	--	------------

$\Delta\Delta$: **Itinéraire peu difficile**, empruntant des pentes peu exposées. Randonnées évitant les accidents de terrain importants et les pentes à forte déclivité (sauf peut-être de très courts passages un peu plus raides), accessibles avec un peu d'expérience de la montagne, et à condition d'avoir le niveau physique requis (F, M, SO ou SP).

Même si les risques d'avalanche sont faibles, il est de règle que chaque participant soit équipé d'un DVA, d'une pelle et d'une sonde et apprenne à s'en servir.

Dépense totale à prévoir : 90 € par personne.

Cette somme comprend : Les trajets en mini-bus, la nuit en demi-pension au refuge des Bouillouses, les frais du CAF île de France.

Cette somme ne comprend pas : le voyage aller-retour jusqu'à Latour de Carol, le petit-déjeuner du samedi matin, les pique-niques du samedi midi et du dimanche midi, la location éventuelle des raquettes et du matériel de sécurité.

Verser **90 €** à l'inscription à l'ordre du Club Alpin Français d'île-de-France.