

FICHE TECHNIQUE

Les lacs des Pyrénées orientales – Réf: 15-RQ 12

Date : du 21 au 25 février 2015

Niveau physique : Moyen

Niveau technique : ΔΔ

Nombre de personnes : 12 (y compris les organisateurs)

Ouverture des inscriptions : le 7 novembre 2014

Samedi 21 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 la veille à 21 h 53, arrivée le lendemain matin à 7 h 51. Prévoyez votre petit-déjeuner.

Un mini-bus nous attendra pour nous emmener au **Pla des Aveillans**. Départ avec les **sacs complets** à travers la forêt de pins pour le **lac d'Aude**. De là, nous descendrons sur le **lac des Bouillouses** et son refuge.

+ 520m ; - 220 m ; 12 km

Dimanche 22 février

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

Nous ferons la tournée somptueuse des **12 lacs supérieurs**, tous différents et – en général – tous gelés, dominés par le Pic Carlit (2931 m).

+ 500 m ; - 500 m ; 12 km

Lundi 23 février

Journée itinérante avec **sacs complets**. Nous longerons le lac des Bouillouses et, si le temps le permet, nous pourrions monter au **Puig del Pam**, un sommet facile et panoramique, puis redescendre jusqu'au refuge de Camporells (pas d'eau courante, donc pas de douche !)

+ 650 m ; - 300 m ; 14 km

Mardi 24 février :

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

Nous pourrions découvrir les lacs de Camporells et le col de l'Home Mort ou bien le Petit Péric ou, si le temps est moins bon, randonner vers la station de Formiguères.

+ 600 m ; - 600 m ; 12 km

Mercredi 25 février :

Retour avec les **sacs complets** au **Pla des Avellans** en passant par le lac des Bouillouses, l'étang de la Pradelle et l'étang Nègre. Puis nous retrouverons le mini-bus qui nous ramènera à La Tour de Carol.

+ 100 m ; - 600 m ; 15 km

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 peut-être possible de prendre le repas du soir à Latour-de-Carol.

Ce programme pourra être modifié en fonction des conditions météorologiques, de l'enneigement et de la forme des participants.

Equipement indispensable

Toutes les affaires devront tenir dans un sac à dos que nous porterons au complet un jour sur deux. Il faudra n'emporter que le strict nécessaire.

- raquettes ajustées aux chaussures.
- deux bâtons avec rondelles neige
- chaussures de moyenne 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 ou thermos
- petit-déjeuner du samedi matin, pique-nique du samedi midi et plusieurs en-cas (les autres pique-niques de midi seront fournis par les refuges).
- carte d'adhérent au CAF (pour réduction au refuge du 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** (car même si les risques d'avalanche sont faibles, il est de règle que chaque participant soit équipé de ce matériel de sécurité et apprenne à s'en servir. Des exercices sont prévus).

Le Club peut vous en fournir moyennant une contribution de 12 euros. Prévenir le secrétariat à l'avance et emportez un jeu de 4 piles "bâtons" 3A.

Bureaux : 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : accueil@clubalpin-idf.com

Site internet : www.clubalpin-idf.com

Dans le cas où ce matériel serait épuisé au Club, il faudrait aller en louer à La Haute Route, 33 Bd Henri IV, 75004 Paris, tel : 01 42 72 38 43

et pour le refuge :

- drap-sac très léger (il y a des couvertures)
- nécessaire de toilette avec serviette légère, lingettes imbibées.
- bouchons d'oreille ou ... beaucoup de patience pour supporter les ronflements des autres

Dépense totale à prévoir : 260 € par personne.

Cette somme comprend : Les trajets en mini-bus, les quatre nuits en demi-pension aux refuges des Bouillouses et de Camporells, quatre pique-niques de midi, les frais du CAF île de France, une participation aux frais des organisateurs.

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

Verser **260 €** à l'inscription sur Internet ou par chèque à l'ordre du Club Alpin Français d'île-de-France.