

Martine CANTE :

01 47 91 54 97

06 10 74 52 86

Jean-Philippe DESPONGES :

06 72 24 67 93

Courriels par le «KiFaiKoi» du site Internet

FICHE TECHNIQUE

Pyénées orientales – Réf: 17-RQ10

Date : du 11 au 12 mars 2017

Niveau physique : Moyen

Niveau technique : ΔΔ

Nombre de personnes : 10 (y compris les organisateurs)

Début de validation des inscriptions : le 2 décembre 2016

Samedi 11 mars

Rendez-vous dans la gare de Latour de Carol à 9 h 47, 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 22 h 12, arrivée le lendemain matin à 9 h 47 après un changement à Toulouse. 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 12 mars

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

Puis nous récupérerons nos affaires au refuge et nous irons retrouver le mini-bus qui nous ramènera à Latour 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 19 h 21, arrivée à Paris-Austerlitz le lendemain matin à 6 h 52. 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 donc 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 chauds et imperméables
- bonnet
- sous-vêtements chauds (de préférence en fibre évacuant la transpiration)
- vêtement chaud (type veste polaire)
- vêtement imperméable et coupe-vent (type veste en Goretex)
- pantalon de randonnée hivernale
- gourde ou thermos
- petit-déjeuner du samedi matin, deux pique-niques du midi (possibilité d'en acheter un au refuge pour 10 €) et plusieurs en-cas.
- 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
- masque de ski (en cas de tempête de neige ou brouillard)
- 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 fournir un ensemble DVA/pelle/sonde moyennant une contribution de 13€.
Emportez un jeu de 4 piles "bâtons" 3A.*

*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, tél : 01 42 72 38 43*

et pour le refuge :

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

Dépense totale à prévoir : 90 € par personne.

Cette somme comprend : Le trajet A/R en mini-bus, la nuit en demi-pension au refuge des Bouillouses, 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, les pique-niques de midi, le dîner du dimanche soir, la location éventuelle des raquettes et du matériel de sécurité.

Verser **90 €** à l'inscription sur Internet ou par chèque à l'ordre du Club Alpin Français d'île-de-France.

CAF IdF - 12, rue Boissonade 75014 PARIS - Horaires d'ouverture : mardi, jeudi et vendredi de 16h à 19h.

Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS Tél: 01.42.18.20.00
site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne
N° Siret 784 354 482 00050 – APE 9312Z Activités de clubs de sports