

Le tour du Carlit

Samedi 7 mars 2026 au lundi 9 mars 2026 / 3 jours

Niveau physique : soutenu

Niveau technique : $\Delta\Delta$

Type : itinérant avec portage

Hébergement : bivouac hivernal en tente

Transport : libre

Participation aux frais : 14 € hors transport

Nombre de places (organisateur compris) : 6

Début de validation des inscriptions : jeudi 8 janvier 2026

Accord obligatoire : oui

N.B. : si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles au lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.

Présentation

Trois jours d'escapade autour du « toit » des Pyrénées-Orientales, le pic Carlit ou Puig Carlit culmine à 2921 m d'altitude. Vastes plateaux, lacs gelés, forêts de pins à crochets et crêtes seront à notre programme.



Puig Carlit (camptocamp.org)

Transport

Le transport jusqu'à notre point de rendez-vous est libre et à la charge de chacune et chacun.

Point de rendez-vous : gare de Porté-Puymorens le samedi 7 mars à 9h46 (heure d'arrivée de l'INTERCITÉS DE NUIT en provenance de Paris Gare d'Austerlitz).

Point de séparation : gare de Porté-Puymorens le lundi 9 mars en fin d'après-midi.

Pour celles et ceux qui voyageront depuis la région parisienne, je vous recommande vivement de prendre les trains suivants :

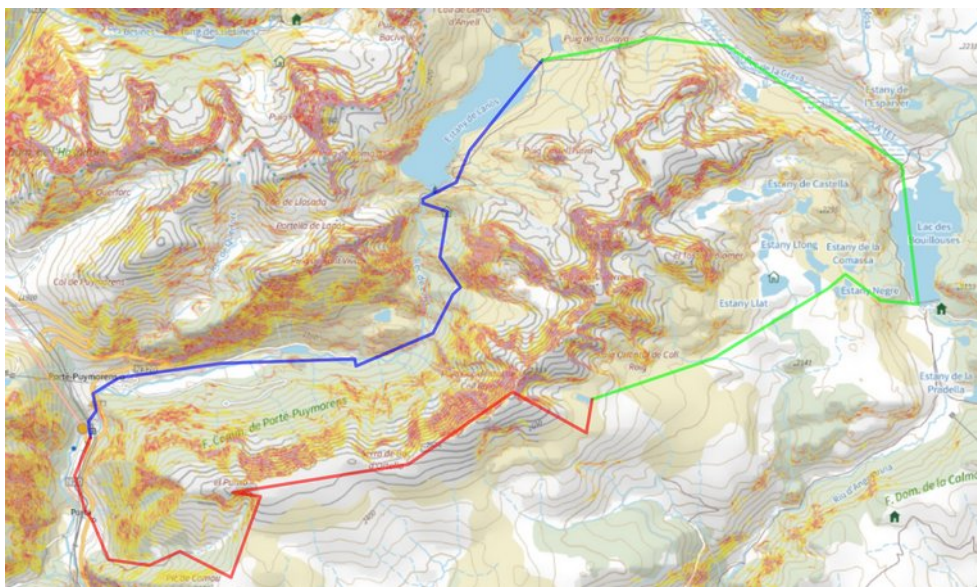
- **Aller (vendredi 6 mars)**
INTERCITÉS DE NUIT Paris Gare d'Austerlitz 22h12 → Porté-Puymorens 9h46
- **Retour (lundi 9 mars)**
Train liO Porté-Puymorens 16h45 → Toulouse Matabiau 19h15
INTERCITÉS DE NUIT Toulouse Matabiau 19h43 → Paris Gare d'Austerlitz 7h16

N.B. : le CAF IdF et l'organisateur ne pourront pas être tenus pour responsables de la non récupération totale ou partielle des frais que vous aurez engagés pour rejoindre notre point de rendez-vous et quitter notre point de séparation en cas de changement de destination ou d'annulation de la sortie, notamment pour cause de mauvaises conditions nivo-météorologiques.

Programme

Il est simple : faire le tour du Carlit en 3 jours en autonomie complète ! Deux bivouacs sont envisagés à proximité de deux abris en pierre. La difficulté de cette randonnée réside dans la longueur des étapes, entre 15 et 17 km avec un sac chargé. Il faudra veiller à son poids et à ne prendre que le strict nécessaire. Nous aurons également à gérer le froid, qui pourrait être très en dessous de 0 °C (équipement adapté et boisson chaude). Une première expérience du bivouac hivernal est souhaitée mais non obligatoire. Toute personne fortement motivée, en très bonne condition physique et très correctement équipée peut l'envisager. Le panorama depuis la ligne de crête à plus de 2500 m d'altitude le 3^{ème} jour s'annonce prometteur.

Jour 1
Jour 2
Jour 3



N.B. : le programme proposé est susceptible de modifications en cas de mauvaises conditions nivo-météorologiques ou bien la sortie peut être annulée en cas de très mauvais temps annoncé, de suppression des trains par la SNCF...

J1 : samedi 7 mars

A notre arrivée en gare de Porté-Puymorens, nous prendrons un petit-déjeuner (à prévoir) avant de nous mettre en route pour rejoindre la cabane de Rouzet à l'extrémité NE de l'Étang de Lanoux. Nous installerons alors notre premier campement.

Distance ≈ 15 km

Dénivelé ↑ ≈ 700 m

Dénivelé ↓ ≈ 10 m

Temps ≈ 6h45

J2 : dimanche 8 mars

Notre objectif du jour sera l'abri de l'Estany de Coll Roig au pied des pics Oriental et Occidental de Coll Roig. Pour y parvenir, nous aurons franchi le Portella de la Grava et longé le Lac des Bouillouses.



[Lac des Bouillouses \(Wikipedia\)](#)

Distance ≈ 17 km

Dénivelé ↑ ≈ 430 m

Dénivelé ↓ ≈ 500 m

Temps ≈ 7h00

J3 : lundi 9 mars

Durant cette dernière journée, la ligne de crête depuis l'antécime S du Puig Occidental de Coll Roig, 2803 m, jusqu'au Punxó, 2581 m, sera parcourue sauf si Éole venait à nous contrarier... Le panorama espéré sera-t-il au rendez-vous ?

Distance ≈ 16 km

Dénivelé ↑ ≈ 430 m

Dénivelé ↓ ≈ 1310 m

Temps ≈ 8h00

Équipement

Matériel		Vêtements ^[2]	Boisson et vivres
Technique ✓ Bâtons télescopiques avec rondelles à neige ✓ Raquettes à neige ✓ Sac à dos (≈ 50 l) et son sur-sac (éventuellement)	Confort et hygiène ✓ Bouchons d'oreilles (éventuellement) ✓ Comprimés purification eau ✓ Drap de sac de couchage (sac à viande) (éventuellement) ✓ Papier hygiénique ✓ Petite pharmacie personnelle ✓ Petite trousse de toilette et serviette de toilette (légère) (éventuellement)	Tête ✓ Bonnet ✓ Tour de cou type Buff Haut du corps ✓ 1 ^{ère} couche technique respirante ✓ 2 ^{ème} couche chaude ✓ 3 ^{ème} couche chaude ✓ Gilet léger duvet ou synthétique (éventuellement) ✓ Veste coupe-vent et imperméable avec capuche type Gore-Tex ✓ Sous-gants (éventuellement) ✓ Gants chauds et imperméables (2 paires) Bas du corps ✓ Collant technique respirant (éventuellement) ✓ Pantalon de montagne ✓ Sur-pantalon coupe-vent et imperméable type Gore-Tex (éventuellement, selon autres équipements bas-du-corps) ✓ Chaussettes chaudes ✓ Chaussures de montagne chaudes et imperméables adaptées aux raquettes à neige ✓ Guêtres (éventuellement, selon autres équipements bas-du-corps) Au bivouac ✓ Chaussettes et sous-vêtements pour se mettre au sec ✓ Doudoune chaude	✓ Gourde ^[3] ou poche à eau ✓ Thermos (conseillé) ✓ Petits déjeuners x 3 ✓ Vivres de courses x 3 jours ✓ Soupers x 2
Secours ✓ Couverture de survie ✓ Ensemble DVA numérique ^[1] + sonde + pelle ^[0]	Cartographie & orientation (éventuellement) ✓ Altimètre ✓ Boussole ✓ Carte(s) topographique(s) de la sortie ✓ Récepteur GPS		
Bivouac ✓ Couverture de survie épaisse à installer sous la tente (éventuellement) ✓ Tente légère 3 saisons ✓ Matelas 4 saisons ✓ Sac de couchage (température de confort ≈ -10 °C) ✓ Réchaud 4 saisons + pare-vent (éventuellement) ✓ Popotte + couverts	Divers ✓ Appareil photo (éventuellement) ✓ Bougie(s) chauffe plat (éventuellement) ✓ Briquet ✓ Couteau de poche ✓ Crayon bois ✓ Lampe frontale ^[1] ✓ Pochette étanche avec vos papiers d'identité, carte CAF, moyens de paiement et titres de transport ✓ Sac(s) plastique ✓ Téléphone portable		
Protection visage et yeux ✓ Crème solaire et stick à lèvres ✓ Lunettes de soleil catégorie 4 ✓ Masque de ski (éventuellement)			

[0] Ensemble DVA numérique, sonde et pelle obligatoire : chaque participant doit en maîtriser l'utilisation. Il est possible de le louer selon les conditions décrites [ici](#). Tout participant ne le possédant pas au départ de la sortie ne pourra pas y participer.

[1] Charge des piles à vérifier avant la sortie.

[2] A adapter selon sa sensibilité au froid, à l'humidité et ses habitudes.

[3] Une gourde métallique étanche peut être utilisée comme bouillotte.

Inscription

Dès la parution de cette fiche technique, accord préalable de l'organisateur requis. Le mode opératoire à suivre est détaillé [ici](#).

La participation aux frais est prévisionnelle. Elle ne comprend que les frais administratifs sur les sorties (14 €).

Pour en savoir plus sur cette sortie

- [Pic Carlit](#)
- [Géoportail](#) et cartes topographiques TOP25 IGN 2249 ET et 2249 OT
- Abris / cabanes : [cabane de Rouzet](#), [abri de l'Estany de Coll Roig](#)
- Ou bien contacter directement Frédéric via le [KiFaiKoi](#) ou par téléphone au +33 7 82 79 08 40. C'est avec plaisir que j'essaierai de répondre aux mieux à vos questions. N'hésitez pas !