***Raquettes à neige et marche nordique en Capcir***

Pyrénées Orientales et Catalanes Randonnées insolites

Avec **Francis BONTE**  5, Rue Alfred Sisley 66000 PERPIGNAN

Accompagnateur en montagne, Instructeur Nordic Walking**,** Opérateur de voyages…

Email : [bonte.f@hotmail.fr](mailto:bonte.f@hotmail.fr) Port. 06 77 17 31 68

N° Siret : 442 817 201 000 43 carte professionnelle n° : 03402ED0249 Habilitation Tourisme n° IM034100034

Garantie financière : Groupama, 5 rue de centre, 93199 Noisy-le-Grand cedex

Ass. Resp. civile prof : MMA, 14 Bld Marie et Alexandre Oyon, 72000 Le Mans

Fiche technique mise à jour le 02.11.2023

Du dimanche au vendredi (transferts en minibus, limité à 8 personnes)

|  |
| --- |
| **POINTS FORTS** |

* Raquettes à neige ou Marche nordique selon l’enneigement !
* Environnement montagnard facile et exceptionnel pour la raquette à neige et/ou la marche nordique.
* Une soirée repas fondue ou grillades en igloo et du temps libre pour profiter du centre balnéo « Angléo ».
* Accès (en option) à l’espace « Angléo » dans un cadre idyllique de bassins – hammam – sauna – détente.

|  |
| --- |
| **LA MARCHE NORDIQUE** |

La **Marche Nordique** ou "Nordic Walking" est une discipline santé de nature, aux multiples avantages.

Conçue comme forme d’entraînement d’été pour les skieurs de fond, cette activité s’est vite démocratisée. Les finlandais la considèrent comme une "activité gymnique salutaire" et elle a conquis l’Europe.

Son apprentissage est simple et ses bienfaits immédiats. L’utilisation de bâtons spécifiques soulage de façon active les articulations et donne un nouvel élan à la marche. Les bâtons, en fibres de carbone, munis de gantelets ergonomiques, facilitent les déplacements ; On fournit des efforts malgré soi et l’on va plus vite, plus loin, plus haut.

La Marche Nordique, remise en forme en douceur, **s’adresse à tous** et tout particulièrement aux personnes désirant reprendre une activité physique car elle assure le pas. Le travail musculaire est plus complet que la marche traditionnelle ; il **tonifie la silhouette** et soutient le maintien de la colonne vertébrale ; il **redresse le buste** et muscle les bras et les épaules ; il accroît la dépense de calories tout en **soulageant les tensions**. La respiration et l’oxygénation s’améliorent de jour en jour.

|  |
| --- |
| **LA MARCHE EN RAQUETTES** |

**La marche en raquettes est facile et accessible à tout un chacun !**

C’est une activité accessible à tous, si vous aimez marcher, et qui ne nécessite aucun niveau technique ni un apprentissage particulier. La marche est naturelle et grisante. Des paysages nouveaux s’ouvrent à nous dans cette neige qui recouvre tout. Un silence particulier se fait entendre, troublé par le crissement de nos bâtons, de nos raquettes et de nos rires. Un **matériel de qualité** vous sera fourni à votre arrivée. Un accompagnateur diplômé d'état et de la raquette à neige vous expliquera les petites subtilités pour évoluer sans difficultés.

|  |
| --- |
| **Situation : Formiguères – Pyrénées Orientales** |

Le Parc Naturel Régional des Pyrénées Catalanes s’étend des frontières de l’Espagne et de l’Andorre aux

limites avec l’Ariège et l’Aude et jusqu’au majestueux massif du Canigou qui surplombe de sa fière hauteur la plaine du Roussillon, trempant allègrement le bout de ses pieds dans l’eau méditerranéenne !

Le Capcir, plus haut plateau habité d’Europe, se caractérise par ses lacs et ses étangs. L’Aude y prend sa source, entourée des massifs du Carlit et des Camporells qui dépassent les 2900 mètres.

La Cerdagne, plaine d’altitude également, bénéficie d’un ensoleillement exceptionnel, ce qui explique l’installation de fours solaires et de centres de recherche.

Ce patrimoine remarquable, préservé grâce à la création du Parc, offre un éventail d’intérêts culturels et historiques impressionnants et une palette de paysages qui en font le paradis des marcheurs par tous temps !!

|  |
| --- |
| **Hébergement en hôtel \*\*** |

**Formiguères : Hôtel "chez Picheyre" –** https://www.hotel-picheyre.com/situé au cœur du village.Parking gratuit. 04 68 04 40 07 – Hôtel familial dans une authentique et charmante maison du Capcir. Classé « Qualité Tourisme ». Salon avec cheminée. Massages dans une salle dédiée au bien-être, sur rdv. (50€ pour une heure).

**La station** **village «** **Les Angles »** : <https://lesangles.com/> résolument nature ! Station dont la démarche environnementale est sensible au respect de la biodiversité et des paysages magnifiques qui l'entourent !

**Espace Angléo aux Angles** : [https://angleo.com](https://angleo.com%20%20%0d)

Tout pour se détendre et se relaxer dans un cadre avec vues panoramiques : Grand bassin – Espace extérieur chauffé – Espace détente et calme – Hammam – Spa – Grotte de sel – Massages – Soins corps, visages ...

|  |
| --- |
| **Le programme** |

La journée commence par un échauffement progressif et se termine par des mouvements d’étirements.

*Attention : Le programme prévu peut varier en fonction de l’enneigement et des conditions météorologiques. Certains retours, en fin d’après-midi, permettent de profiter de l’espace balnéo d’Angléo ou des commerces et infrastructures des Angles ou d’aller boire un coup « chez Bibiche » ou de se balader dans un cadre très plaisant.*

JOUR 1 : Rendez-vous à 13h00 devant la gare SNCF de Perpignan – Côté nouvelle gare multimodale ou à 14h45 à l’hôtel. Transfert en minibus pour le village de « Formiguères ». Installation puis initiation aux techniques de base de la raquette à neige ou de la marche nordique, selon les conditions d’enneigement. Une petite boucle au départ de l’hôtel nous fera découvrir les environs de Formiguères, vers la tour de Creu et par le chemin Vauban. Repas dans un restaurant proche dans le village.

*1 heure 30 de raquettes ou de NW - montée : 50 mètres - descente : 50 mètres.*

JOUR 2 : A proximité des Angles et à l’abri des foules, nous partons pour une sortie raquettes et allons chercher les points de vue exceptionnels entre forêts et clairières. Dans un environnement préservé, allons à la découverte de la faune sauvage de nos montagnes. Pique-nique et transfert au Pla del Mir pour une visite du parc animalier naturel, grand espace montagnard forestier préservé typique des Pyrénées. Dans un cadre naturel, nous pourrons observer les animaux pyrénéens tels que l’isard, le bouquetin, le loup, l’ours, … Repas au resto dans le village.

*2 heures 30 de raquettes ou de NW le matin - montée : 150 mètres - descente : 150 mètres.*

JOUR 3 : Montée en télécabine et raquettes au sommet du plateau de Bigorre pour atteindre les étendues enneigées des hauts plateaux catalans, offrant des vues imprenables sur les sommets avoisinants. Pique-nique « grillade » abrité, à 2000 mètres d’altitude. Descente en télécabine et transfert à Mont Louis, la plus haute ville fortifiée de France avec sa citadelle classée au patrimoine mondial de l’UNESCO. Visite libre et retour à l’hôtel. Soirée libre

*2 heures 30 de raquettes ou de NW - montée : 150 mètres - descente : 150 mètres.*

JOUR 4 : Petite boucle facile hors des sentiers battus, en raquettes ou marche nordique selon les conditions d’enneigement, à proximité des Angles pour découvrir la faune sauvage et le patrimoine local. Après le pique-nique, profitez de l’espace Angléo, qui vous accueille dans un cadre idyllique, ou du beau village des Angles ou de Formiguères.

**Soirée insolite en igloo**, une expérience inoubliable **à 2100 m d’altitude,** pour déguster un repas « fondue aux fromages ou grillades veau et bœuf ».

*2 heures 30 de raquettes ou de NW - montée : 150 mètres - descente : 150 mètres*

Jour 5 : Transfert à Caudiès-de-Conflent, village isolé des Garrotxes dans une zone montagneuse typique, pour une sortie raquettes à la journée. Grimpette vers le belvédère du col del Torn, situé entre le plateau du Capcir et les sommets catalans. Repas **« Grillade »** au refuge du col del Torn, endroit typique de nos paysages montagnards. En soirée, profitez de l’espace Angléo qui vous accueille dans un cadre idyllique (Prévoir 20 € les 2 heures). Repas au resto dans le village.

*4 heures de randonnée raquettes - montée : 250 mètres - descente : 250 mètres.*

JOUR 6 : Boucle nordique sur les bords de la vieille forêt de la Matte, plantée sous la direction de Colbert et sur les rives du lac de Matemale. Pique-nique et retour à l’hôtel vers 14h00, récupération des bagages, transfert et fin du séjour à la gare de Perpignan vers 15h30.

*3 heures de marche NW ou raquettes – montée : 50 mètres – descente : 50 mètres.*

|  |
| --- |
| **Niveau :** **Facile à Modéré** |

3H à 4H d’activités par jour en moyenne, sans difficultés. L’activité raquette est proposée en initiation. L’apprentissage de la Marche Nordique est à la portée de tous, pour peu que l’on soit motivé.

|  |
| --- |
| **Encadrement** |

Accompagnateur en Montagne, diplômé instructeur Marche Nordique selon la législation en vigueur et

qualification VTT.

|  |
| --- |
| **Groupe** De 4 à 8 participants, transfert en minibus. |

|  |
| --- |
| **Accès** |

Si vous venez en train

Gare SNCF de Perpignan. Nombreuses liaisons quotidiennes TGV.

*Aller :* Direct : Départ Paris Gare de Lyon : 7h42 - arrivée Perpignan : 12h55. Rdv à 13h00 devant la gare de Perpignan – Côté nouvelle gare multimodale.

*Retour :* Direct : Départ : Perpignan : 16h03 - arrivée Paris Gare de Lyon : 22h00

Si vous venez en voiture

RDV à 14h45 directement à l’hôtel « Chez Picheyre » à Formiguères - Parking gratuit devant l’hôtel. Pour connaître votre itinéraire consulter le site www.mappy.fr ou celui de l’hôtel : Tél. 04 68 04 40 07 https://www.hotel-picheyre.com/ Prévenir l’accueil en cas de problème de dernière minute ou sur le téléphone portable de l’accompagnatrice : 06 12 30 83 90

L’horaire des trains est à vérifier sur les différents sites SNCF dont le site https://www.oui.sncf › tgv-inoui

|  |
| --- |
| **Climat** |

Climat montagnard de type méditerranéen, bénéficiant d’environ 300 jours de soleil par an, d’un climat relativement sec et d’un air pur et non pollué.

|  |
| --- |
| **Pour l’accès à l’Espace Angléo (en option) – ouverture à 10h30 - fermeture à 20h.** |

- 1 maillot de bain (ou boxers) et **serviettes de bain** (shorts interdits) – 1 ou 2 pièces pour les femmes.

**« Espace Angléo »** : https://angleo.com

Tout pour se détendre et se relaxer dans un cadre idyllique avec vues panoramiques : Grand bassin – Espace extérieur chauffé – Espace détente et calme – 2 Hammams – 2 saunas - Spa – Grotte de sel – Massages et soins corps ou visages hors forfait : 20 € l’accès de 2 heures à l’espace. Séance aquagym : 8 €

|  |
| --- |
| **Prix** |

LE PRIX COMPREND de l’accueil à la dispersion

* l'hébergement en chambre twin ou double et les taxes de séjour
* les repas du dîner au soir du J1 au pique-nique du J6, sauf le repas du soir du J3.
* l'encadrement.
* les transferts terrestres, à titre gratuit et non facturés.
* le prêt des bâtons de marche nordique et des raquettes de neige.
* l’entrée au parc animalier.

LE PRIX NE COMPREND PAS

* les boissons et dépenses personnelles
* le repas du soir du J3.
* l’accès à l’espace détente « Angléo » (Prévoir 20 € pour 2 heures).
* l'assurance

|  |
| --- |
| **EQUIPEMENT CONSEILLE** |

**Equipement adapté à la saison hivernale.**

En option, la bonne humeur nécessaire en cas d’imprévus dus aux aléas des activités de plein air.

|  |  |
| --- | --- |
| ***VETEMENTS :*** *T*out l’équipement du parfait randonneur pratiquant des activités dans la neige.  **- chaussures de running ou de rando à tige basse (chevilles libres)** pour la marche nordique et le vtt.   * **chaussures de rando à haute tige** pour la pratique de la raquette à neige ou après-ski de type rigide (pas de moon boots, ça ne rentre pas dans les raquettes) * serviette et maillot de bain pour l’accès à Angléo. * 1 anorak ou **veste Goretex + pantalon d’hiver,** doudoune, vêtements chauds ou polaires, bonnet, gants, écharpe, bonnes grosses chaussettes !   - 1 paire de lunettes de soleil, crème solaire.  - 1 tenue de rechange confortable pour le soir.  - 1 sac avec ses affaires personnelles. | ***MATERIEL DIVERS :***  - 1 sac à dos de 30/35 litres, muni d’une ceinture ventrale **+ protège sac**  - 1 couteau de poche + gobelet + couverts + gamelle  - 1 gourde de 1 litre minimum + 0,5l.  - 1 lampe frontale, boules "quies"  - 1 petite pharmacie personnelle (problèmes allergiques ou intestinaux, ampoules, tricostéril,  collyre, petits pansements, crèmes…)  -1 trousse de toilette  **-Pas de bâtons NW ni raquettes, ils sont prêtés** |

- Carte d’identité et assurance personnelle nécessaire adaptée à la randonnée. En effet, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle, mais je ne pourrais pas me substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DATES ET PRIX 2023** | | | |
| Du dimanche au vendredi |  | Ch. 2 lits | Sup. Single |
| Janvier | Dimanche 07 au ven.12 janvier | 760 € | 210 € |
| Janvier | Dimanche 21 au ven.26 janvier | 760 € | 210 € |
| Mars | Dimanche 10 au ven.15 mars | 760 € | 210 € |
| Mars | Dimanche 17 au ven.22 mars | 760 € | 210 € |

|  |
| --- |
| **INSCRIPTIONS** |

\* Lors de l’inscription : 30% du prix du séjour càd : (bulletin joint en pièce annexe)

\*En tant qu’organisateur de voyages, je peux vous faire profiter d’une assurance « assistance, annulation, bagages, interruption de séjour » adaptée à la pratique de la randonnée, chez EUROP ASSISTANCE, pour un coût de 4,20% du prix du séjour. Ajouter 4,20% du prix total à l’inscription. Dossier complet de l'assurance sur simple demande avec détails des garanties.

\*Solde du séjour 30 jours avant le départ.

\*La totalité du séjour si inscription à moins de 30 jours du départ

|  |
| --- |
| **Attention:**  Il est impératif de me contacter par mail ou par sms, avant toute inscription, afin de connaître les places disponibles. Réponse rapide : Mail : [bonte.f@hotmail.fr](mailto:bonte.f@hotmail.fr) Port. 06 77 17 31 68 |

|  |
| --- |
| **ADRESSE** |

Les bulletins d’inscription, accompagnés d’un chèque (ou par virement ou par C.B)à l’adresse suivante :

|  |
| --- |
| BONTE FRANCIS  5, Rue Alfred Sisley  66000 PERPIGNAN **(coordonnées bancaires sur simple demande)** |

|  |
| --- |
| **SITE** |

[www.nordicwalking-altitude.com](http://www.nordicwalking-altitude.com/) Le site Numéro **1** des séjours Marche Nordique