



FICHE TECHNIQUE 2024 Pyrénées Centrales

CERDAGNE ET CAPCIR, PARADIS DES LACS ET DU SOLEIL

Sans portage

7 jours – 6 nuits – 6 jours de marche – *Randonnée Niveau 2*



Un circuit dans les Pyrénées Orientales, avec le lac des Bouillouses, les lacs du Carlit et les lacs des Camporells.

Cerdagne et Capcir... deuxième massif lacustre des Pyrénées ! Réputé pour son ensoleillement, les Pyrénées Orientales doivent également leur réputation aux nombreux lacs tels que celui des Bouillouses, du Camporells ou encore du Carlit. Durant ce séjour, nous partirons donc à la découverte des plus beaux lacs de cette région enchantée, où les paysages bucoliques et les panoramas grandioses confèrent à cette randonnée un caractère unique.

Nous aurons également l'occasion, lors d'une journée, de prendre le Petit Train Jaune de la Têt, le célèbre « Train Canari » dû à sa couleur et classé au Patrimoine Régional.

C'est au départ d'un charmant gîte/auberge que nous rayonnerons lors de cette découverte des Pyrénées Orientales ; nous irons également passer une nuit dans un hôtel de montagne, calfeutré dans les paysages féériques proches du lac des Bouillouses, afin de mieux apprécier les espaces sauvages de la montagne.

Un séjour unique, avec les paysages si particuliers de la Cerdagne et du Capcir, différents des autres massifs pyrénéens, et un rythme accessible à bon nombre de randonneurs.

Les points forts de ce parcours

La nuit en hôtel de montagne sur les berges du lac des Bouillouses.

Le déjeuner/grillades au bord du lac de Camporells.

Le Petit Train Jaune de la vallée de la Têt.

L'entrée aux bains de Dorres.

La découverte d'innombrables lacs dans des paysages grandioses.

PROGRAMME

Jour 1 : **Perpignan - Font Romeu**

Accueil à la gare SNCF de Perpignan à 17 heures et transfert à Font Romeu. Si vous venez en véhicule des vallées ariégeoises et alentours, vous pouvez retrouver le groupe directement sur Font Romeu vers 18 heures 30. A votre arrivée, petit briefing sur le séjour par votre accompagnateur.

Transfert : véhicule privé, 1 heure 30 environ.

Hébergement : gîte/auberge.

Repas inclus : dîner.

Repas non inclus : petit déjeuner - déjeuner.

Jour 2 : **Lac des Bouillouses - Mont Llaret (2376 m)**

Court transfert jusqu'au Pla de Barrès puis, à bord de la navette publique, nous rejoignons le Lac des Bouillouses. Randonnée ensuite dans la forêt de Malpas, une forêt de pins caractéristiques des Pyrénées Orientales ; découverte du lac et la vallée d'Auda puis poursuite jusqu'au sommet du Mont Llaret (2376 m), véritable belvédère sur le massif du Puig Carlit (2821 m), sur le plateau lacustre qui s'étend à ses pieds, et sur le massif du Puig Péric (2810 m). A l'Est, le lac de Matemale et le sommet du Madres (2469m) ferment le paysage. Un panorama à 360°... Continuation ensuite jusqu'aux lacs de la Balmette puis, entre pins, torrents et vastes prairies verdoyantes, découverte du magnifique lac d'altitude de l'Esparver. Retour par les berges du lac des Bouillouses et installation à l'hôtel de montagne (2050 m) construit au bord de l'eau.

Transfert : véhicule privé puis navette publique, 30 minutes environ.

Temps de marche : 5 à 6 heures environ.

Dénivelée positive : + 500 m environ.

Dénivelée négative : - 500 environ.

Distance : 12 km environ.

Hébergement : hôtel de montagne.

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner (pique-nique) - dîner.

Jour 3 : **Lac des Bouillouses - Lacs du Carlit**

Après avoir admiré le lever du soleil qui embrase de rose les sommets du Carlit, départ sur le sentier qui s'élève progressivement au-dessus du lac des Bouillouses ; il serpente ensuite au travers des innombrables lacs qui s'étagent en cascades entre les petits bosquets de pins au pied du Pic du Carlit...

véritable myriade de couleurs ! Les vues panoramiques sont grandioses, les paysages d'un charme incontestable ! Retour par le trio des lacs de Pradella, Negre et Long, nichés dans les bosquets de pins, qui confèrent à ces paysages des allures de véritable jardin japonais. Retour en fin d'après-midi à l'hôtel de Font Romeu.

Transfert : navette publique et véhicule privé, 30 minutes environ.

Temps de marche : 5 heures environ.

Dénivelée positive : + 400 m.

Dénivelée négative : - 400 m.

Distance : 10 km environ.

Hébergement : gîte/auberge.

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner (pique-nique) - dîner.

Jour 4 : **La Llagonne - Balcon de la Têt (1875 m) - Train Jaune**

Court transfert jusqu'à La Llagonne, petit village de montagne situé à 1650 m d'altitude. Par un sentier bordé de murets en pierres sèches, traversée des terrasses agricoles afin de rejoindre le petit village de Sauto qui marque l'entrée de la vallée de la Têt. Puis c'est par le célèbre « Chemin Vauban » et le « Balcon de la Têt » que nous continuerons, afin de rejoindre le tout petit village de Llar (1300 m), sans doute le plus authentique restant dans les Pyrénées Orientales. Descente ensuite par un sentier en lacets où l'on retrouvera peu à peu la forêt de feuillus qui nous amènera à la gare du « Petit Train Jaune de la Têt », classé au Patrimoine Régional ; nous le prendrons pour le retour jusqu'à l'hôtel (la gare est à 200 m de l'hôtel) à 17 heures 30.

En cas de fatigue à la descente, quelques participants pourront attendre dans le village de Llar que l'accompagnateur vienne les chercher vers 18 heures. Ils prendront alors le « Train Jaune » suivant, s'ils le souhaitent, pour une arrivée à l'hôtel vers 19 heures 30.

Transfert : véhicule privé, 20 minutes environ + train jaune, 1 heure environ

Temps de marche : 5 heures environ.

Dénivelée positive : + 300 m.

Dénivelée négative : - 900 m (seulement - 500 m si on attend au village Llar).

Distance : 14 km environ.

Hébergement : gîte/auberge.

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner (pique-nique) - dîner.

Viamonts trekking (sarl vstm) tel. 05 61 79 33 49 mail info@viamonts.com

Fiche technique « Cerdagne et Capcir, paradis des lacs et du soleil » Ref : pyr46820

Jour 5 : **Lacs de Camporells**

Transfert jusqu'à la station de ski de Formiguères. Départ ensuite à pied parmi les bosquets de pins éparses et les clairières afin de rejoindre rapidement la crête de Serra Mauri (2412 m). Celle-ci offre un panorama exceptionnel à 360° sur toute la chaîne frontalière avec l'Ariège, du Pic de Baxouillade (2546 m) jusqu'au Pic du Carlit (2921 m), en passant par le Pic Péric (2810 m) et la myriade de lacs des Camporells et des Bouillouses. Plus loin, le Pic du Canigou (2785 m) semble veiller sur ces paysages grandioses... Descente ensuite jusqu'au refuge des Camporells (2240 m) construit sur les berges du lac ; nous aurons le plaisir d'y faire halte pour le déjeuner et de déguster quelques grillades... Poursuite de la descente par un magnifique sentier qui serpente entre les rhododendrons et les pins éparses, le long du torrent de Galba, pour rejoindre la vallée d'Esposolla réputée pour son authenticité.

Transfert : véhicule privatisé, 1 heure 15 environ aller/retour.

Temps de marche : 5 heures environ.

Dénivelé positif : + 750 m.

Dénivelé négatif : - 750 m.

Distance : 14 km environ.

Hébergement : gîte/auberge.

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner (pique-nique) - dîner.

Jour 6 : **Vallée du Carol - Lac de Lanoux (2215 m)**

Transfert jusqu'à Porté-Puymorens d'où commence notre randonnée. Jolie boucle au départ du Lac de Passet (1700 m), lieu de transhumance de quelques animaux ; un sentier, à flanc de montagne, court le long du versant et offre un panorama magnifique sur toute la vallée et sur le lac de Font Viva. Cette contrée, sauvage et verdoyante, accueille quelques hardes d'isards que nous pourrions peut-être observer parmi les rhododendrons et autres grandes fleurs aux couleurs éclatantes. Arrivé au grand barrage de Lanoux (2215 m), au pied du Pic Carlit, le sentier s'élève progressivement au-dessus du lac et atteint un magnifique point de vue sur la multitude de lacs « posés » sur ce plateau d'altitude. Retour par la petite cabane de Coma Joan (2133 m) construite au bord du torrent où rhododendrons, prairies verdoyantes, blocs rocheux erratiques et bosquets de pins font légende... Sur le chemin du retour, nous ferons une pause aux bains antiques de Dorres pour découvrir les eaux chaudes sulfureuses de ce lieu.

Transfert : véhicule privé, 2 heures environ aller/retour.

Temps de marche : 5 heures environ.

Dénivelée positive : + 600 m

Dénivelée négative : - 600 m.

Distance : 12 km environ.

Hébergement : gîte/auberge.

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner (pique-nique) - dîner.

Jour 7 : **Font Romeu - Perpignan - Fin du séjour**

Transfert retour en gare SNCF de Perpignan après le petit déjeuner, arrivée dans la matinée.

Transfert : véhicule privé, 1 heure 30 environ.

Repas inclus : petit déjeuner.

Repas non inclus : déjeuner - dîner.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction (au 26/03/24) ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Si cela se produisait nous vous en avertirions par téléphone et un avenant à votre carnet de voyage vous serait immédiatement envoyé.

Les heures de marche s'entendent sans les arrêts et sont strictement indicatives. Suivant les conditions météorologiques, suivant le niveau des participants ainsi que parfois l'état du terrain (boue, neige etc), ces temps de marche peuvent varier à la hausse ou à la baisse.

Viamonts trekking (sarl vstm) tel. 05 61 79 33 49 mail info@viamonts.com

Fiche technique « Cerdagne et Capcir, paradis des lacs et du soleil » Ref : pyr46820

En raison des risques et des imprévus techniques, climatiques ou autres pouvant intervenir directement ou indirectement sur votre séjour, VIAMONTS Trekking ou son représentant durant le séjour se réserve le droit de modifier l'itinéraire, la succession des étapes, voire d'annuler certaines prestations du programme, notamment si des conditions particulières mettent en cause la sécurité du groupe ou d'une seule personne. Faites nous confiance, ces modifications sont faites dans votre intérêt ou pour votre sécurité.

"Le trekking, la randonnée, c'est une passion, un état d'esprit... L'imprévu fait partie intégrante de cette éthique du voyage : "sortir du programme" prévu, l'espace de quelques temps, afin de vous faire vivre quelque chose d'inattendu et pourtant de typique ou authentique nous semble incontournable..."

Chez VIAMONTS Trekking, nous cultivons cet état d'esprit : vivre une fête traditionnelle ou autre évènement qui se déroule au village voisin de notre lieu d'hébergement, observer un animal rare et le suivre un moment... Tous nos guides sont à l'affût de ces petits moments exceptionnels qui vous feront vivre encore plus intensément votre voyage... C'est aussi pour cela que vous aimez le trekking et la randonnée, que vous aimez sortir des sentiers battus!!" ...

INFORMATIONS TECHNIQUES ET PRATIQUES

LE NIVEAU PHYSIQUE

Randonnée Niveau 2 : Une randonnée de niveau 2 est accessible à toute personne effectuant environ 1 séance de sport par semaine en complément d'avoir l'habitude de marcher.

Le type de terrain sur lequel s'effectue les randonnées peut être varié : pistes, chemins, ou encore sentiers.

Occasionnellement, il peut y avoir quelques cheminements rocaillieux. Cela ne rend pas pour autant la randonnée plus difficile, en revanche, elle vous demandera un peu plus de vigilance et d'attention.

En cas de mauvaise météo, une modification de l'itinéraire pourra être proposée par le guide bien que cela ne représente pas une obligation.

Le temps de marche est généralement compris entre 4 et 6 heures de marche par jour.

Le nombre de kilomètres peut varier entre 8 et 17 km selon la nature du terrain (plat ou montagne ; beaucoup de pistes ou beaucoup de sentiers ; etc...).

La vitesse de marche sera d'environ 3,5 km par heure sur du plat ; + 250 m par heure à la montée ; - 350 m par heure à la descente.

Le dénivelé positif journalier ne dépasse pas les 650 m par jour.

L'amplitude horaire : les départs en randonnée se font généralement entre 08h30 et 09h00, et l'arrivée à l'hébergement du soir sera vers 17h30 - 18h00. Ce qui fait une amplitude horaire suffisamment large pour prendre le temps de progresser plus lentement que la moyenne annoncée sur une portion de sentier moins facile, pour s'arrêter regarder une fleur endémique ou la sieste des marmottes, pour contempler un paysage ou se rafraîchir près d'une cascade, pour visiter un village que l'on traverse ou écouter l'histoire que vous conte votre guide,...

Concernant l'hébergement sur ce type de séjour, en règle générale vous séjournerez dans un ou plusieurs hôtels tout au long de votre voyage, en base chambre double ou twin.

Certains hébergements pourront néanmoins être « rustiques » (auberge, gîte, chambre d'hôtes simples, refuges, campements aménagés,...), voire même ne proposer qu'une formule de dortoir. Ce choix sera alors fait uniquement pour prendre en compte l'isolement du circuit par rapport à de meilleures catégories d'hébergements.

Il est donc primordial de bien vérifier cet aspect pratique quand vous choisissez votre voyage.

Quelques précisions concernant cette randonnée : le jour 5 dépasse de 100 m le dénivelé positif du niveau 2, mais cette randonnée se déroule sans difficulté technique et sur de bons sentiers ; les paysages sont grandioses et le randonneur « avale » facilement ces 100 m supplémentaires sans y prêter attention.

PETITS CONSEILS

Nous accueillons beaucoup de randonneurs qui n'ont pas eu le temps de s'entraîner avant de venir et beaucoup souffrent de courbatures, tendinites et autres petites misères qui gâchent un peu ou beaucoup leur séjour.

Vous n'avez pas le temps de faire du sport, alors sur votre trajet pour aller travailler, vous pouvez monter et descendre les escaliers à pied au lieu de prendre l'ascenseur.

Dès que les beaux jours arrivent, vous pouvez vous lever 1/2h plus tôt et descendre à la station précédente pour continuer à pied ou faire l'inverse le soir.

Mais surtout habituez-vous à boire au moins 1,5 l d'eau pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas.

Progressivement vous passez à 2 litres, ainsi pendant la randonnée vous boirez 3 à 4 litres d'eau et vous n'aurez ni courbatures ni tendinites : essayez, cela ne coûte rien et c'est tellement mieux que d'avaler des anti-inflammatoires et des antalgiques.

Pourquoi ne pas prévoir un ou 2 jours d'adaptation en moyenne montagne (1000 à 1500m) avant votre séjour pour vous reposer et vous acclimater à l'altitude sans forcer. Vous profiteriez beaucoup plus de votre séjour.

LE NIVEAU PSYCHOLOGIQUE

Nous ne pouvons malheureusement pas assurer le beau temps... et il arrive que la météo soit farceuse. Ne faites pas chuter votre moral en même temps que la pluie et ne vous laissez pas assombrir par un ciel gris particulièrement bas. Cela fait parti du voyage ... le trek et la montagne c'est aussi ça... laissez-vous imprégner par une ambiance ... différente !...

Vous allez vivre durant 7 jours avec des personnes que vous ne connaissez pas et dans un environnement qui ne vous est pas habituel. Essayez d'être tolérants face à certains comportements ou certaines situations et gardez votre bonne humeur. Vous profiterez mieux ainsi de vos vacances. Toutefois, en cas de difficultés persistantes, n'hésitez pas à parler avec votre accompagnateur, sa position peut aider à résoudre les conflits et favoriser votre approche du milieu et/ou du groupe.

Pensez avant de partir à tous ces paramètres ; ils font peut-être sourire mais font bel et bien partie du voyage. Si vous y êtes préparés, vous aborderez ces situations avec plus de sérénité et vivrez bien mieux vos vacances.

L'HÉBERGEMENT

5 nuits en pension familiale à Font Romeu en chambre double ou twin à partager.

1 nuit en hôtel de montagne au lac des Bouillouses en chambre double ou twin à partager.

L'auberge « La Chouette » à Font Romeu : Elle est située au cœur du village de Font-Romeu. Cette auberge dispose de 14 chambres de 2,3 ou 4 personnes. Ce sont des chambres simples mais confortables, où l'on retrouve l'esprit montagnard. Chaque chambre dispose de sa salle de bain privative.

L'établissement est convivial et chaleureux, vous pourrez partager de bons moments tout au long de votre séjour autour des bons repas préparés par l'auberge.

L'auberge dispose également d'un salon où vous pourrez profiter de moments de partage avec les autres randonneurs. Très attentifs au bien-être de leurs hôtes, les propriétaires sont toujours très agréables. Ils aiment recevoir et parler de leur région.

Site internet : <https://www.chouette.fr/>

L'hôtel de montagne « Bone Hores » : il est situé sur les abords du barrage du lac des Bouillouses. Il offre aux occupants un panorama unique vers le Sud, soit sur le Pla de Bones Aures, avec un paysage qui s'ouvre jusqu'au lac et au Mont Llaret. Il est au calme et en pleine nature.

De construction ancienne, cet hôtel dispose de chambres relativement simples mais son environnement est unique, et nous espérons que le cadre de son environnement compensera largement ces détails.

Les chambres peuvent être de taille diverses selon si vous vous retrouvez à 2 dans une chambre double ou à 2 dans une chambre quadruple. L'attribution des chambres appartient à l'hôtelier en fonction de son planning de remplissage, et nous ne pourrons pas intervenir.

L'hôtel dispose d'un grand bar à la décoration très montagnarde et chaleureuse. La restauration est à base de produits frais et locaux, et les repas sont adaptés à un public de randonneurs.

Site internet : www.boneshores.com

LE PORTAGE DES BAGAGES

Vous n'avez aucun bagage à porter puisque nous revenons tous les soirs au même hébergement. Juste votre petit sac à dos contenant vos affaires pour la journée.

Pour la nuit à l'hôtel Bones Hores, un véhicule transportera les bagages jusqu'à l'hôtel.

LES TRANSFERTS

Au départ de Perpignan et pendant toute la durée de votre séjour, les transferts seront effectués avec un minibus de 9 places conduit par votre accompagnateur.

Sur les jours 2 et 3, une navette publique vous conduira du Pla de Barrès jusqu'au lac des Bouillouses aller/retour.

En cas de groupe inférieur à 4 participants, un véhicule plus petit pourra être privilégié pour des raisons de logistiques et de disponibilité des véhicules 9 places.

En cas de groupe supérieur à 8 participants, une partie du groupe empruntera la navette publique pendant que l'autre partie du groupe utilisera le minibus conduit par l'accompagnateur. Un tour de rôle sera mis en place au quotidien. De même, il pourra arriver que votre accompagnateur fasse 2 voyages pour transporter l'intégralité du groupe sur le départ d'une randonnée ou pour en revenir.

Dans certains cas, c'est un taxiste qui fera les transferts mais cette option-là restera occasionnelle.

L'EAU ET LA NOURRITURE

Pour les boissons, vous disposez du contenu de votre gourde. Pensez à la remplir chaque matin dans votre hébergement.

Si vous le souhaitez, vous pourrez acheter de l'eau minérale au village de Font-Romeu. En revanche, nous vous remercions alors de jeter les bouteilles dans les containers de tri sélectif que vous trouverez dans le village. En effet, le personnel de nettoyage n'est pas habilité à trier la poubelle de votre chambre. Il vous appartient donc de faire ce geste pour l'environnement.

A savoir : sur cette destination où le soleil est très souvent au rendez-vous, nous vous recommandons de prévoir des contenants pour emporter au minimum 2 litres d'eau par jour.

Vous pourrez, si vous le souhaitez, vous réapprovisionner en eau dans quelques torrents de montagne. Toutefois, demandez toujours conseil à votre accompagnateur ; nous vous recommandons toutefois de la traiter avec des pastilles purifiantes d'Hydroclonazone ou de Micropur.

Les repas de midi sont des pique-niques sont préparés par l'hôtelier ou par votre accompagnateur. Ils sont collectifs et seront répartis entre les participants chaque matin. Ils seront également l'occasion de découvrir quelques spécialités locales.

Le style « gros sandwich » est banni et nous privilégions un pique-nique varié. Pour autant, il se peut que, occasionnellement et notamment en cas de mauvais temps annoncé, le sandwich soit l'option la plus pratique. Il sera alors accompagné d'autres produits comme un fruit, une barre, et un gâteau à partager tous ensemble.

Les repas du soir seront pris à l'auberge directement. Ils seront à base de produits frais et de produits locaux. La cuisine est de type « familiale » et les dîners seront l'occasion de découvrir quelques spécialités locales de la Catalogne mais aussi plus particulièrement de la Cerdagne.

Les petits-déjeuners sont pris à l'hébergement également. Ils sont généralement servis sous forme de buffet sucré/salé. Il y aura des confitures et compotes maisons. En règle générale, ils sont à volonté.

L'ÉQUIPE QUI VOUS ACCOMPAGNE

Sur le terrain, la personne qui vous accompagne durant tout votre séjour est un Accompagnateur en Montagne. Diplômé et connaissant parfaitement le terrain, il vous conseillera et vous fera découvrir ce massif. Amoureux de son pays et originaire de ce massif, il mettra tout en oeuvre pour vous permettre de découvrir cette région. Ouvert à toutes les discussions, il se fera un plaisir de répondre au mieux à vos interrogations.

Mais n'oubliez pas que les accompagnateurs en montagne sont des hommes de terrain avant tout ; leur formation porte d'abord sur les aspects sécuritaires de la gestion d'un groupe dans les différents milieux naturels où vous allez évoluer.

Ils n'ont pas reçu de formations « poussées » sur les aspects culturels, géologiques, botaniques et autres ; n'attendez donc pas d'eux des explications scientifiques ou historiques très approfondies sur la région que vous traverserez.

RENDEZ-VOUS ET DISPERSION

Rendez-vous : le dimanche à 17 heures à la gare SNCF de Perpignan ou directement à l'hôtel vers 18 heures 30.

Dispersion : le jour 7 en fin de matinée, à l'arrêt de bus direction Latour de Carol pour ceux qui viennent de l'Ariège, ou à la gare SNCF de Perpignan. Si vous désirez arriver la veille du départ de la randonnée, nous pouvons vous recommander un hôtel proche de la gare. N'hésitez pas à nous consulter.

LE PRIX

Le prix comprend

L'encadrement par un accompagnateur en montagne.

Les transferts du lieu de rendez-vous à Perpignan le jour 1 jusqu'au lieu de dispersion le jour 7 (même endroit).

L'hébergement en gîte/auberge, en base chambre double ou twin.

L'hébergement en hôtel de montagne pour une nuit.

Les repas du dîner du jour 1 jusqu'au petit déjeuner du jour 7.

Un transfert avec le Petit Train Jaune.

Le déjeuner/grillades aux Camporells.

Le prix ne comprend pas

Les boissons non incluses aux menus.

L'assurance individuelle.

Les frais de dossiers (18 €/personne ou par couple ou par famille).

D'une manière générale tout ce qui n'est pas mentionné dans « Le prix comprend ».

Départ assuré à partir de 4 personnes (pour un départ à 3, veuillez nous consulter).

Groupe de maximum 15 participants.

Viamonts trekking (sarl vstm) tel. 05 61 79 33 49 mail info@viamonts.com

Fiche technique « Cerdagne et Capcir, paradis des lacs et du soleil » Ref : pyr46820

OPTIONS

Option chambre individuelle à l'auberge : **120 €**.

LES FORMALITÉS DE POLICE ET DE DOUANE

Pour les ressortissants européens, une carte nationale d'identité en cours de validité est obligatoire.

Pour les autres nationalités, consulter votre consulat.

SANTÉ

Vaccin obligatoire : aucun.

Vaccins recommandés : les habituels à savoir diphtérie/tétanos/polio ; hépatites A et B.

N'oubliez pas votre carte Vitale et votre carte de Mutuelle.

Il est recommandé de faire appel à votre médecin traitant pour établir avec lui une pharmacie de voyage adaptée à votre cas personnel et à votre destination.

Compte tenu de l'éloignement de tout centre de secours, nous vous recommandons de partir en bonne santé.

Amenez avec vous les coordonnées de votre assurance en assistance – rapatriement souscrite pour ce voyage : n° de téléphone d'urgence et n° de contrat.

Si, durant votre séjour, vous ressentez une fatigue ou une douleur particulière, n'hésitez pas à en parler à votre accompagnateur. Il pourra ainsi prendre les dispositions nécessaires notamment du fait de l'éloignement des centres de secours.

TROUSSE MÉDICALE DE VOYAGE

Cette liste est à adapter et à faire prescrire en fonction de vos besoins personnels et de votre destination par votre médecin traitant.

Il existe plusieurs pharmacies et médecins à Font Romeu.

L'accompagnateur possède une trousse à pharmacie de premier secours.

N'OUBLIEZ PAS VOS MÉDICAMENTS HABITUELS

PETIT MATÉRIEL DE SOINS ET PANSEMENTS

Petits pansements, compresses stériles, sparadrap, stéristrip...

Antiseptique (type Septéal, Diaseptyl...).

Collyre (type Dacryoserum, Biocidan, Opticron...).

Pansements hémostatiques (type Coalgan).

Crème de protection solaire et traitement des coups de soleil (type Biafine).

Pensez à vous munir d'un nécessaire pour soigner les ampoules... Cela peut arriver à n'importe qui : le pli d'une chaussette mal enfilée, les chaussures mal lassées, un pied gonflé par la chaleur ou une marche prolongée, ... peuvent provoquer des ampoules. La double peau type Compeed© est très efficace, demandez conseil à votre pharmacien.

CALMER LA DOULEUR ET LUTTER CONTRE LA FIÈVRE

Paracétamol : Doliprane, Dafalgan, Efferalgan etc....

Anti-inflammatoires : Voltarène, Advil, Nureflex...

Antispasmodiques : Spasfon Lyoc, Débridat, Viscralgine...

Douleurs gastriques : Maalox, Gaviscon...

MÉDICAMENTS À VISÉE DIGESTIVE

Antidiarrhéiques : Lopéramide, Imodium, Arestal...

Pansements coliques : Smecta...

Contre les nausées et les vomissements : Primpéran, Vogalène, Motilium...

ANTIBIOTIQUES

Infection ORL ou respiratoire : Amoxicilline (Clamoxyl, Augmentin) ou Macrolides.

Infection urinaire ou diarrhée fébrile : Noroxine (mais risque de photosensibilisation).

TRAITEMENT DES ALLERGIES

Antihistaminiques : Clarityne, Zyrtec, Aérius...

Broncho dilatateurs : Ventoline

Corticoïdes : Solupred, Cortancyl...

TRAITEMENT DE L'EAU

Nous vous recommandons, pour éviter des désagréments, de ne consommer l'eau du robinet, des torrents ou des puits qu'après l'avoir traitée (environ 1 heure avant de la boire suivant le médicament que vous utilisez). Vous devrez donc vous munir de pastilles pour purifier l'eau de type Hydroclonazone ou Micropur : Les 2 sont très efficaces, mais le Micropur, bien qu'un peu plus cher, ne donne pas de goût à l'eau.

CONTRE LES MOUSTIQUES

Si vous êtes sensibles aux piqûres des moustiques, nous vous conseillons de prévoir le nécessaire, plus particulièrement pour les soirées du mois de juillet sur les villages de St Lary et de Luz St Sauveur, sous forme d'une action mécanique :

- Une lotion répulsive : akipic, cinq sur cinq, ...
- Une crème apaisante après piqûre : apaisyl, desensilium,...

Mais il existe actuellement de nombreuses autres solutions anti-moustiques en pharmacie ou magasins de sports de plein air : bracelets, huiles essentielles, ultra-sons, etc....

VOS BAGAGES

Il vous faut prévoir un sac à dos de 35 à 40 litres + un sac de voyage ou une valise dans lequel laisser les affaires qui resteront à l'hôtel.

Les vêtements de randonnée à prévoir au quotidien

Un pantalon de randonnée.

Des chaussures de marche à tiges montantes adaptée à la pratique de la moyenne montagne.

Un coupe vent de montagne (type goretex) avec capuche.

Un sweat-shirt ou polaire fine.

Dans la mesure du possible, prévoir des tee-shirts respirants.

Dans votre petit sac à dos (35 à 40 litres)

Vos papiers et documents à transporter toujours avec vous.

Du papier hygiénique et un briquet (pour le faire brûler).

Un couteau (de type Opinel).

Une gourde (pleine !!!).

Lunettes de soleil.

Crème solaire écran total.

Stick à lèvres écran total (ne pas confondre avec « stick hydratant »).

2 sacs en plastique : 1 pour protéger vos affaires d'un éventuel mauvais temps, l'autre comme poubelle personnelle.

Casquette ou chapeau.

Gants adaptés à la pratique de la randonnée pédestre estivale en altitude.

Une polaire chaude.

Un short (il est préférable de partir en pantalon et se changer en cours de journée s'il fait chaud).

Une cape de pluie.

Votre petite pharmacie.

Le pique-nique qui vous sera remis chaque matin.

Une boîte type « Tupperware » avec petite cuillère pour mettre votre pique-nique.

Les papiers et documents à ne pas oublier quotidiennement :

La carte bancaire et des espèces.

Le passeport ou la carte nationale d'identité.

Les numéros de téléphone et numéro de contrat de votre compagnie d'assurance en assistance – rapatriement.

Votre carnet de vaccination (facultatif).

Un sac plastique étanche (type sac de congélation) afin de protéger vos papiers des intempéries.

Matériel nécessaire en supplément pour la nuit au refuge des Cortalets :

Un drap-sac.

Un change en sous-vêtements pour le lendemain.

Un tee-shirt de rechange.

Un nécessaire de toilette (le strict minimum) : brosse à dents, dentifrice pour plusieurs personnes, crème hydratante, serviette de toilette spécial randonnée à séchage rapide, brosse à cheveux si nécessaire (cheveux longs), échantillon de savon (non indispensable pour une seule nuit).

Prévoir un sac de voyage ou une valise dans lequel vous mettrez vos affaires nécessaires au séjour. Il restera dans les hébergements durant tout le séjour.

La trousse de toilette selon vos habitudes, sans oublier :

Une crème hydratante pour le visage.

Un stick à lèvres hydratant (à utiliser le soir, au retour de la rando).

Tout le nécessaire habituel : brosse à dents, dentifrice, etc....

Les autres vêtements à prévoir

Chaussures légères et chaudes, confortables pour les soirées.

Vêtements confortables pour le soir à l'hôtel et/ou pour se balader à Font Romeu en soirée.

Sous vêtements à évaluer personnellement.

Les objets pratiques

Une lampe de poche (style frontale) avec piles de rechange.

Les photocopies de tous les papiers officiels (passeport, permis de conduire).

Votre journal de bord (si vous avez envie).

Un stylo et crayon à papier.

Une mini trousse à couture contenant également quelques élastiques, épingles à nourrice et serflex (bracelets plastiques) pour une réparation « de fortune ».

Chargeur pour l'appareil photo et le téléphone portable (possibilité de charger les appareils tous les soirs à l'hôtel, sauf lors de la nuit en refuge).

Multiprises si vous avez plusieurs appareils à charger chaque soir.

Du papier journal pour faire sécher les chaussures si besoin (pas de magazines, mais réellement des journaux !).

Evitez de vous surcharger

Durant les journées de randonnée, votre sac à dos ne doit pas dépasser les 6 kilos (avec le pique-nique et la gourde pleine !!). Réfléchissez bien à ce que vous avez impérativement besoin d'emporter.

Liste non exhaustive.

VOTRE SÉCURITÉ

Evitez d'emporter vos bijoux et des objets de valeur.

Ne transportez jamais tout votre argent au même endroit sur vous ou dans vos bagages.

Gardez tous vos papiers (passeports, CNI, etc...) toujours sur vous.

Lors des pauses évitez de vous déplacer pieds nus, mettez toujours des chaussures, surtout sur le sable et les sols humides.

L'éloignement fréquent de tout centre de secours nous oblige à insister sur le fait qu'il faut que vous fassiez preuve d'une prudence particulière dans tous vos agissements entrepris au cours du voyage (baignade, escalade, monte d'animaux, etc...).

De même, vous devez toujours éviter de vous isoler du groupe (baignades, forêts...).

Si au cours du voyage vous ressentez une fatigue ou une douleur particulière, parlez-en dès qu'elle se manifeste à votre guide ou accompagnateur en toute franchise. Ce dernier pourra ainsi prendre en temps voulu les dispositions nécessaires.

Veillez à un lavage régulier et soigneux des mains avant chaque repas (hygiène très stricte des mains notamment au sortir des toilettes).

Evitez les baignades dans les eaux stagnantes (risques d'infection parasitaire). Ne caressez pas les animaux que vous rencontrez.

BAIGNADE

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vous êtes seuls juges de l'opportunité d'une baignade ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

LA « POLITIQUE » DE VIAMONTS *Trekking* DANS LES PYRÉNÉES

LE RESPECT

Partout où nous allons dans le monde, nous faisons le choix de travailler avec les autochtones et privilégions les petits organismes de manière à faire profiter les gens du pays de notre passage.

Cette politique signifie que les relations avec nos hôtes sont basées sur le respect et la compréhension mutuelle, et non sur un simple rapport commercial.

CÔTÉ ENVIRONNEMENT NATUREL

La montagne est un environnement à l'équilibre fragile.

Ne laissez rien de votre passage... Emportez tout : kleenex, papier toilette (ou brûlez les) et déchets en tout genre. Nos guides et accompagnateurs, qu'ils soient étrangers ou français sont sensibilisés à ce problème. Vous pouvez faire le choix de brûler votre papier toilette, mais faites bien attention à la végétation alentour et qu'il n'y ait pas de vent.

LES PHOTOGRAPHES

Vous pouvez prendre tout ce que vous voulez en photo, il n'y a aucun interdit. Pour les photos de personnes, les gens en général sont conciliants et acceptent avec plaisir d'être pris en photo, mais n'en abusez pas pour autant et n'hésitez pas, avant, à leur demander leur accord !

De plus, n'hésitez pas non plus à nous proposer vos plus beaux clichés, nous pourrions ainsi en faire paraître quelques-uns dans notre catalogue ou sur notre site, en mentionnant l'auteur, bien sûr... !!

AUTRES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

POUR SE RENDRE EN GARE DE PERPIGNAN

Vous arrivez en voiture, 2 solutions

Depuis l'Ariège ou aux alentours

Nous vous recommandons de rejoindre le groupe aux alentours de Prades. Nous consulter pour convenir ensemble du lieu de rendez-vous.

Viamonts trekking (sarl vstm) tel. 05 61 79 33 49 mail info@viamonts.com

Fiche technique « Cerdagne et Capcir, paradis des lacs et du soleil » Ref : pyr46820

Depuis le reste de la France

Rejoindre Perpignan via l'autoroute A9, et prendre la sortie n° 41 Perpignan Nord. Rejoindre la gare SNCF, et se garer à proximité. Un parking gratuit se situe à environ 400 m de la gare.

Vous arrivez en train

Pour rejoindre Perpignan

Rejoindre la gare SNCF de Perpignan selon les trains disponibles au départ de chez vous.

Pour rejoindre la Cerdagne plus directement

Rejoindre la gare SNCF de Latour de Carol par le train Toulouse-Latour de Carol qui arrive à 13h39, puis prendre le bus à 1 € n° 560 qui part à 16h30 de Latour de Carol et qui arrive à 17h10 à Font Romeu. Nous prévenir afin que nous fassions le nécessaire selon la date de votre arrivée (navette estivale ou venir vous chercher).

Si vous désirez des informations contractuelles sur les tarifs et horaires (d'autres horaires possibles) :

www.ouisncf.fr pour les infos sur les trains.

www.lio.laregion.fr pour les infos sur le bus depuis Perpignan.

Vous arrivez par avion sur l'aéroport de Perpignan

Depuis l'aéroport de Toulouse

Prendre la navette (ou un taxi) pour se rendre à la gare SNCF de Toulouse-Matabiau.

Puis prendre le train pour LATOUR DE CAROL par un train direct qui part à 10h50, puis le bus à 1 € n° 560 qui part à 16h30 à destination de Mont Louis.

Depuis l'aéroport de Perpignan

Prendre la navette publique qui permet de rejoindre la gare routière de Perpignan.

Puis rejoindre le point de rendez-vous de la gare SNCF de Perpignan situé à 200 m de la gare routière.

LA MONNAIE

Il y a des distributeurs automatiques à Font Romeu.

Presque tous les commerces acceptent la carte bancaire, et vous trouverez tous types de commerces à Font Romeu : épiceries, vêtements et matériel de montagne, produits locaux, artisanat... bref, tout ce dont vous pourriez avoir besoin.

Viamonts trekking (sarl vstm) tel. 05 61 79 33 49 mail info@viamonts.com

Fiche technique « Cerdagne et Capcir, paradis des lacs et du soleil » Ref : pyr46820

Prévoir quand même de la menue monnaie si vous souhaitez acheter de l'eau minérale, des barres de céréales, cartes postales ...

Au refuge des Camporells, la carte bancaire n'est pas acceptée par manque de communication. Vous devrez donc prévoir de la monnaie si vous voulez acheter des boissons ou autres produits de consommations.

POUR TÉLÉPHONER

En journée, votre téléphone portable ne passera pas partout. Eteignez le ; ne gaspillez pas les batteries ; vous n'en apprécierez que mieux le silence de la montagne et les sons naturels.

ÉLECTRICITÉ

C'est le 220 volts à 2 fiches qui s'applique, nous sommes en France.

Vous pourrez donc recharger normalement vos téléphones portables et appareils photos.

Il y a parfois peu de prises de courant dans certaines chambres de l'hôtel. Aussi n'hésitez pas à vous munir d'une multiprise si vous aviez de nombreux appareils à recharger (téléphone, appareil photos, montre cardio, GPS, ordinateur, et tout cela en double exemplaire quand vous êtes en couple !!!!!).

LE CLIMAT

Les Pyrénées Orientales sont caractérisées par un climat de type méditerranéen, qui permet d'avoir des hivers relativement doux. Les étés sont chauds. Les vents jouent un grand rôle, en particulier la Tramontane, vent du nord-ouest, qui atteint fréquemment des vitesses supérieures à 100 km/h. Le vent marin (la Marinade) apporte pour sa part grisaille et pluie.

- ensoleillement : en moyenne 300 jours par an
- pluviosité : 60 jours

Toutefois, les massifs que vous allez traverser restent sous influence du climat montagnard avec des hivers froids et des étés chauds. Mais ce qui caractérise plus particulièrement le climat montagnard, reste le changement brusque de température à tout moment de la journée et notamment en fin d'après-midi. Il sera donc recommandé de prévoir un départ matinal pour une arrivée avant 17h à l'hébergement suivant.

LE RELIEF

La géographie générale du département paraît relativement simple, avec ses reliefs qui s'étagent en amphithéâtre autour de la plaine du Roussillon. Les montagnes occupent ainsi la moitié ouest du territoire avec des sommets dépassant les 2000 mètres d'altitude. Mais parmi ces hauts massifs montagneux, deux vastes plateaux perchés forment des paysages surprenants et inattendus : la Cerdagne et le Capcir. Ils dessinent de larges plaines agricoles clairement délimitées par des pentes abruptes et boisées.

Le plateau Cerdan, que nous parcourons durant ce séjour, s'étend de Font Romeu à Puigcerda. Il est situé entre 1200 et 1500 mètres d'altitude. C'est un fossé d'effondrement irrégulier, délimité au nord par le massif du Carlit (2921 m), à l'ouest par le Puig Pedros (2905 m) et au sud par le massif du Puigmal (2909 m). Il s'étend sur 40 km de long et 7 km de large suivant un axe sud-ouest nord-est, entre l'Espagne et la France depuis Bellver-de-Cerdanya jusqu'à Mont-Louis.

Le massif du Canigou (2784 m) dessine quant à lui un pic bien identifiable sur la toile de fond montagneuse de la plaine du Roussillon. Cette identification est dû en partie grâce aux deux vallées qui l'isolent et magnifient la présence de sa masse : le Tech au sud et la Têt au nord.

LA FAUNE ET FLORE

Du fait de son exposition sur le versant méditerranéen et des massifs montagneux très présents (massif du Canigou et massif du Carlit), la flore et la faune seront particulièrement variées sur ce petit territoire.

A basse altitude, on retrouvera toutes les espèces d'une végétation méditerranéenne : chênes verts, chênes kermès, de nombreux arbres fruitiers, romarin, lavande, thym,...

Viamonts trekking (sarl vstm) tel. 05 61 79 33 49 mail info@viamonts.com

Fiche technique « Cerdagne et Capcir, paradis des lacs et du soleil » Ref : pyr46820

A l'étage montagnard, on trouvera les forêts de feuillues caduques (bouleaux, chênes, hêtres, trembles) ainsi que les forêts de pins sylvestres et sapins blancs. Entre 2 000m et 2 300m, cette zone sera caractérisée par la pousse du pin noir, rhododendron, airelles, genévriers, genêts. Au-dessus de 2400m (étage Alpin) les renoncules, gentianes, soldanelles (en début de saison), silènes, occuperont les lieux.

Plus de 200 espèces d'animaux sont présentes

Chez les mammifères, on pourra observer : l'isard, le chevreuil, le sanglier, l'hermine, la marmotte et l'écureuil.

Chez les oiseaux, l'aigle royal et le vautour fauve. On rencontrera facilement la mésange bleue, la corneille, le grand corbeau de montagne.

BIBLIOGRAPHIE

« *Le capcir et les capcinois* » (revues terra nostra).

« *Guide historique et pittoresque des Pyrénées Orientales* » (éditions Laffites Reprints).

CARTOGRAPHIE

- Top 25 BOURG MADAME MONT LOUIS 2250 ET
- Top 25 FONT ROMEU 2249 ET

PHOTOS

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD ou un quelconque support (clé usb ou fichier via wetransfer) de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

EXTENSION

Vous désirez prolonger votre séjour ?...

Afin d'enchaîner avec un autre trek ?...

Vous désirez rester quelques jours supplémentaires afin de visiter une autre région ?...

Contactez nous, nous aurons quelques « bons plans » à vous proposer !

LES SOUVENIRS QU'IL EST SYMPA DE RAMENER

Bâtons de marche en bois

Cartes postales

Couvertures ou gilets en pure laine des Pyrénées (un vrai régal pour l'hiver)

EN CE QUI CONCERNE L'ASSURANCE

Chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant le séjour ou le voyage.

Afin d'éviter d'être, comme souvent, sur-assuré, il est indispensable de bien vous renseigner auprès de vos assurances personnelles (carte bancaire, automobile, familiale, mutuelle, ...) pour connaître vos réels besoins en assurance complémentaire.

Nous vous proposons ensuite plusieurs formules complémentaires, souscrites auprès de la compagnie d'assurance **ASSUREVER - COWEN** :

Option 1 : ANNULATION Confort : elle permet le remboursement des frais conservés par l'agence en cas d'annulation par le voyageur, entre la date de souscription du contrat et le départ du séjour, pour un motif entrant dans le champ d'application des garanties couvertes par l'assurance.

Son coût est de **4 %** du prix du séjour, avec un minimum de **25 €** par personne.

Option 2 : PROTECTION SANITAIRE : elle ne peut être souscrite qu'en complément d'une assurance « **multirisques** » couvrant l'annulation, l'assistance et le rapatriement (via votre carte bancaire, une mutuelle, etc...). Elle permet d'être couvert en cas de maladie (épidémie-pandémie) déclarée dans le mois précédant le départ ; en cas de refus d'embarquement suite à prise de température ou au résultat positif d'un test PCR à votre arrivée à l'aéroport ; en cas d'annulation par défaut de vaccination (épidémie-pandémie) faisant suite à un changement de loi soudain. Elle couvre également les frais d'hôtel suite à retour impossible lié à l'épidémie-pandémie ou suite à mise en quarantaine pour une durée pouvant aller jusqu'à 14 nuits ; elle couvre les frais médicaux et les frais de rapatriement médicaux ; etc...

Elle est d'un coût de **2,5 %** du prix du voyage, avec un minimum de **25 €** par personne. Prévoir un supplément selon le coût des frais d'hôtels pour lesquels vous souhaitez être pris en charge (base de prise en charge à 80 € par personne et par nuit, mais extension possible à 150 € ou 300 € par personne et par nuit).

Option 3 : MULTIRISQUE Confort : elle couvre l'annulation, le retard aérien, les bagages, l'interruption de séjour, l'individuelle accident, la responsabilité civile privée à l'étranger, le retour impossible, le retour anticipé, l'assistance – rapatriement, et l'assistance voyage (exclusion : frais de recherches et secours).

Son coût est forfaitaire selon le prix du voyage :

Prix du voyage moyen et TTC par personne	Tarifs de l'assurance par personne
Jusqu'à 350 €	30 €
De 351 à 700 €	44 €
De 701 à 1200 €	59 €
De 1201 à 2000 €	78 €
De 2001 à 4000 €	94 €
De 4001 à 16 000 €	5 %

La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.

Au sein de l'option MULTIRISQUES Confort, il vous est proposé 3 options complémentaires :

Option 4 : Option : GARANTIE DES PRIX : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre la hausse du prix du voyage suite aux hausses du coût du carburant, à la variation du coût des taxes et redevances, et à la variation du cours des devises. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **15 €** par personne.

Viamonts trekking (sarl vstm) tel. 05 61 79 33 49 mail info@viamonts.com

Fiche technique « Cerdagne et Capcir, paradis des lacs et du soleil » Ref : pyr46820

Option 5 : Option : SPORTS ET LOISIRS : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre les dommages au matériel de sport, l'interruption de l'activité sportive, les frais de recherche et de secours en mer et en montagne, et responsabilité civile sport. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **25 €** par personne.

Option 6 : Option : PROTECTION SANITAIRE : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Il s'agit d'une couverture supplémentaire en annulation + assistance pour les maladies en cas d'épidémie ou de pandémie (voir détails sur l'option 2).

Elle est d'un coût de **40 % du montant de la prime d'assurance MULTIRISQUE Confort**, hors options.

Exemple : pour un séjour à 850 €, la prime d'assurance sera de 59 €, l'option PROTECTION SANITAIRE sera donc de 23,60 €.

Option 7 : COMPLEMENTAIRE CB : elle vient en complément d'une carte bancaire **HAUT DE GAMME** pour augmenter les garanties couvertes ou augmenter les plafonds de remboursement. Elle ne sera déclenchée qu'après traitement de la garantie par la carte bancaire.

Son coût est forfaitaire selon le prix du séjour :

Prix du voyage moyen et TTC par personne	Tarifs de l'assurance par personne
Jusqu'à 400 €	8 €
De 401 à 700 €	11 €
De 701 à 1500 €	21 €
De 1501 à 2500 €	34 €
De 2501 à 3500 €	50 €
De 3501 à 5000 €	68 €
De 5001 à 7000 €	94 €

La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information concernant les détails des garanties couvertes par ces assurances.

En cas de souscription à l'une d'elle, un document reprenant tous ces détails vous sera envoyé avec la confirmation de votre inscription.

POUR VOUS INSCRIRE

Vous disposez d'un bulletin d'inscription à la fin de notre brochure. Vous pouvez également le télécharger sur notre site Internet ou nous demander de vous l'envoyer par mail, fax ou courrier.

Pour être pris en compte, le bulletin d'inscription doit être accompagné du versement d'un acompte de 30% (par chèque, virement bancaire ou carte bancaire).

Vous avez aussi la possibilité de réserver votre voyage par internet avec un paiement 100 % sécurisé. Pour vous inscrire :

- Choisissez votre voyage, aller sur la fenêtre « dates et tarifs », sélectionnez la date de votre départ et cliquer sur « réserver »
- Indiquez le nombre de participants
- Indiquez vos options complémentaires (si vous en prenez)
- Indiquez vos coordonnées bancaires pour régler les 30 % d'acompte ou la totalité du voyage.
- Vous recevrez, suite à votre inscription un accusé de réception de votre règlement ; nous vous répondrons que votre transaction a bien été prise en compte.

SUITE À VOTRE INSCRIPTION

Après inscription, nous enverrons un courrier de confirmation et votre facture. Environ 3 semaines avant votre départ, vous recevrez un carnet de voyage pour préparer votre séjour. Vous y retrouverez les formalités de police, de santé, la pharmacie, la liste des bagages nécessaires et d'autres menues informations indispensables à la préparation de votre séjour.

Dans tous les cas, n'hésitez pas à nous contacter si vous aviez encore une question à propos de ce séjour et de cette destination à réception de ce carnet de voyage.

Certains d'entre vous (de plus en plus nombreux...) attendent que le départ sur une destination soit confirmé pour s'inscrire... ! Si vous attendez le dernier moment, 2 problèmes majeurs risquent de survenir :

- *Si tout le monde attend que le départ soit confirmé pour s'inscrire, il ne se confirmera jamais !!...*
- *Avec une inscription tardive celle-ci peut vous être refusée car le groupe ou un des hébergements est complet.*

ALORS NE TARDEZ PAS ... POSEZ VOS VACANCES ET INSCRIVEZ-VOUS... AU MOINS TROIS MOIS AVANT LA DATE DE DÉPART.

EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter d'urgence pendant ce séjour, faites-nous appeler. Nous leur communiquerons le numéro de téléphone du prochain hébergement et/ou nous les mettrons directement en contact avec vous, notamment s'ils ont besoin d'aide.

Nous espérons avoir répondu à toutes vos questions.

Si ce n'était pas le cas, vous pouvez :

- Nous appeler au : **05 61 79 33 49**
- Nous demander par mail de **vous rappeler** sur votre téléphone
- Nous contacter par mail : info@viamonts.com
- Nous contacter via notre site internet : www.viamonts.fr
- Ou encore nous écrire à :



07, rue des Fossés
31800 SAINT-GAUDENS