



NOUVEL AN à Carcassonne

FRANCE - SUD OUEST



Un réveillon à la frontière du pays cathare, entre Cabardès, Minervois et Hautes Corbières, avec en point d'orgue, la visite de la cité de Carcassonne, inscrite depuis 1997 au patrimoine mondial de l'UNESCO. Nous découvrons les plus belles randonnées tout autour de la Cité, avec un Réveillon amélioré! Un magnifique réveillon entre découvertes et Histoire, entre randonnée et gastronomie locale.



4 jours / 3 nuits
3 jours de marche



5 à 8 personnes



En étoile



★★



Hôtel



Code : 1465

LES POINTS FORTS :

- La découverte des Corbières et du village de Lagrasse
- La visite commentée du célèbre château de Carcassonne
- Une région magnifique, entre catharisme et riche passé historique
- L'hébergement 3* confortable et convivial



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : CARCASSONNE - LASTOURS

Nous avons rendez-vous à Carcassonne.

Transfert à l'hôtel, dépose de nos bagages puis nous visitons la Cité de Carcassonne, en matinée. Nous partons en randonnée dans la vallée de l'Orbiel, pour découvrir les superbes châteaux de Lastours.

▲ 4h de marche, +350m/-350m de dénivelé

JOUR 2 : ROC DE L'AIGLE

Petit transfert sur un joli village au cœur du Cabardès, pour découvrir, une vallée méconnue au fort accent méditerranéen...

Nous faisons l'ascension facile d'un joli sommet : le Roc de l'Aigle.

▲ 4h de marche, +400m/-400m de dénivelé

JOUR 3 : LAGRASSE - CARCASSONNE

Transfert et dernière randonnée sur le village de Lagrasse, niché, lové, au cœur de l'Orbieu, entouré de belles forêts.

Visite libre de l'Abbaye de Lagrasse.

Repas de réveillon dans un restaurant, au cœur de la cité.

▲ 4h de marche, +350m/-350m de dénivelé

JOUR 4 : CARCASSONNE

Fin de notre séjour après le petit-déjeuner.



IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- Nous sommes avant tout des amateurs de pleine nature. Si la neige venait à manquer, nous assurons tout de même le séjour en randonnée pédestre. En aucun cas nous n'annulons le séjour. L'ambiance et la luminosité hivernale seront au rendez-vous même si nous ne pouvons pas chausser les raquettes. La montagne est très différente en hiver, les couleurs ne sont pas les mêmes que l'été, et le soleil est plus bas sur l'horizon offrant de chaudes lumières de coucher de soleil tout au long de la journée!
- Les horaires ont été calculés pour un rythme de 250 mètres de dénivelé à l'heure en montée, 500 mètres à l'heure en descente et 3,5 km à l'heure sur le plat, afin de pouvoir comparer les différentes randonnées avec la même base. Il est bien sûr évident qu'en raquettes, l'horaire de marche n'est qu'une indication. De bons marcheurs par neige dure trouveront les horaires surévalués, les petits marcheurs par neige fraîche trouveront les horaires nettement sous-évalués
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Nuits supplémentaires possibles (nous consulter).



FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

➤ **Marcheur Régulier**

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.

4 à 5 heures de marche par jour sur des itinéraires de montagne, -/+300 à -/+400m de dénivelé

Le temps de marche peut varier en fonction de la qualité de la neige ou du niveau général du groupe.

NIVEAU TECHNIQUE :

Pas de difficulté technique particulière.

ENCADREMENT :

Accompagnateur professionnel de la montagne et diplômé d'État.

HÉBERGEMENT :

Nous sommes logés en hôtel 3* confortable, dans Carcassonne, en formule chambre de 2 personne. Les repas sont la plupart du temps composés du menu du jour (pas de choix de menu).

Un superbe repas amélioré sera proposé, dans un restaurant à côté de notre hôtel.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Lors des randonnées, nous allons seulement prendre nos affaires de la journée et nos effets personnels utiles à la randonnée (pique-nique, vêtements chauds, thermos...).

GROUPE :

De 4 à 8 participants.



RENDEZ-VOUS :

RV à 9h en gare SNCF de Carcassonne.

DISPERSION :

Le jour 4, vers 9h30 en gare SNCF de Carcassonne

MOYENS D'ACCÈS :



EN TRAIN

La gare d'accueil Carcassonne (11).

Horaires et tarifs : Tél. 36 35 ou www.voyages-sncf.com

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Pour plus de détails concernant les Privilèges Chemins du Sud, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : www.cheminsdusud.com/remises-privileges

Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -3%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 3%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

Remise FFRandonnée – remise -5%

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

Remise Salons – remise -5%

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

Remise Groupes constitués – remise -8% à -15%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.

NOTRE PRIX COMPREND :

- L'encadrement par 1 accompagnateur en montagne
- L'hébergement en hôtel 3* dans Carcassonne
- La pension complète du jour 1 à midi, au jour 4 après le petit-déjeuner
- La visite guidée et commentée du château de Carcassonne pour le groupe de 8 personnes
- La taxe de séjour

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les boissons, avant, pendant et après le repas
- Les assurances
- Les pourboires
- Le déjeuner du jour 4
- Les autres visites de sites non mentionnées dans le descriptif
- Vos dépenses personnelles
- De manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"



FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

EN OPTION :

- Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : 150€ par personne

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

VÊTEMENTS :

Il est important de bien appréhender l'environnement montagnard avec ses aléas climatiques qui passent d'une extrême à l'autre rapidement. Bien équipés, vous profiterez d'autant mieux de vos vacances!

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations:

- ✓ Un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse)
- ✓ Une veste en fourrure polaire chaude
- ✓ Une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud La sueur est l'ennemi du randonneur à raquettes, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire

Évitez les anoraks et proscrire les combinaisons de ski, trop chauds et encombrants

La liste idéale :

- ✓ 1 bonnet
- ✓ 1 paire de moufles avec éventuellement des gants en soie et une paire de gants supplémentaire
- ✓ T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche)
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise
- ✓ 1 veste en fourrure polaire
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus
- ✓ 1 pantalon de trekking ample
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet)
- ✓ 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape)
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Privilégiez la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. Proscrire absolument les bottes et après-skis
- ✓ 1 paire de guêtres
- ✓ Des sous-vêtements
- ✓ 1 maillot de bain (facultatif)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir



MATÉRIEL :

Le matériel indispensable

- ✓ 1 sac à dos de 30/35 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram (Proscrire absolument les bottes et après-skis qui ne sont pas adaptées aux raquettes)
- ✓ 1 paire de guêtres hautes qui couvrent bien vos chaussures et le bas de la jambe
- ✓ 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- ✓ 1 thermos pour une boisson chaude obligatoire en hiver
- ✓ 1 petite boîte plastique hermétique, gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques
- ✓ des vivres de course de votre préférence (nous vous en donnons également en complément)
- ✓ 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance (le reste de vos papiers et clé de voiture peuvent être confié à l'hôtel durant le séjour)
- ✓ 1 couverture de survie
- ✓ Papier toilette avec un petit briquet pour le brûler
- ✓ Crème solaire et écran labial

Pour le soir à l'hébergement

- ✓ Nécessaire de toilette
- ✓ Vos affaires de rechange
- ✓ Une lampe frontale ou de poche

Nous vous fournissons des raquettes à plaque TSL ainsi que les bâtons, un DVA (détecteur de victimes d'avalanches) accompagné d'une pelle et d'une sonde.

Nous vous fournissons des raquettes à plaque TSL ainsi que les bâtons télescopiques 2 brins. Selon votre taille et votre poids, vous serez équipés d'un matériel adapté : raquettes petit tamis pour les moins de 55 kg et raquettes grand tamis si vous pesez plus de 80 à 85 kg (il ne faut pas oublier les quelques kilos du poids du sac !).

Les randonnées se déroulent dans un massif alpin qui nécessite de s'équiper du matériel de sécurité lorsque l'on pratique le ski de randonnée ou la raquette. Pour votre sécurité, nous vous fournissons un DVA (détecteur de victimes d'avalanches) que vous porterez sur vous, accompagné d'une petite pelle à neige et d'une sonde que vous devrez loger dans votre sac à dos.

PHARMACIE :

Nos guides sont équipés d'une pharmacie de premiers secours (non destinée à subvenir à nos besoins pour de petits aléas). Néanmoins, il n'est pas autorisé à administrer tout médicament à un participant sans prescription médicale ou accord médical des secours.

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge
- ✓ Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large - jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- ✓ Vitamine C
- ✓ 1 pince à épiler
- ✓ Stérilium gel (utile pour se laver/désinfecter les mains)

FORMALITÉS

FORMALITÉS :

➤ Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance), et pour les séjours en Europe, de votre carte européenne d'assurance maladie. Très pratique en cas de souci pour l'avance de frais pour les soins dans les pays européens, cette carte est à demander au moins 15 jours à l'avance à votre centre de sécurité sociale.

SANTÉ :

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs.

Etre à jour de ses vaccinations.

Penser à apporter votre imprimé E 111 en cas de visite chez un médecin.

Cependant les rappels du tétanos sont néanmoins conseillés.

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

➤ Assurance annulation : 3% du montant du séjour (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).

➤ Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du séjour.

➤ Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des assurances envoyés sur demande.

NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h

En cas de problème de dernière minute, appelez :

au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155

84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



www.cheminsdusud.com