



## Rando nordique dans le Capcir 7 au 10 février 2025

### Ski de randonnée nordique

Nous vous proposons un week-end de 4 jours de randonnée nordique dans le Capcir au départ du refuge des Bouillouses et de Camporells situés à 2000 m et 2240m.

ATTENTION : ce programme peut être modifié à tout moment en fonction de la météo et des conditions de neige.

**Les organisateurs :** Ariane Savouret : 06 28 09 89 67 [ariane.savouret@gmail.com](mailto:ariane.savouret@gmail.com)  
Pascal Etiève : 06 09 16 34 44 [etievue.cihm@yahoo.fr](mailto:etievue.cihm@yahoo.fr)

**Nombre de participants :** 6 – niveau : maîtrise du ski nordique en descente . Pas de débutant

**Cartographie :** IGN 2249ET (Font-Romeu Capcir)

#### Programme :

**Jeudi 6 février :** Départ de la gare d'Austerlitz à **22h13** (train de nuit)

**Vendredi 7 :** Arrivée à Latour de Carol à **12h30** (train de nuit),

=> Bus et/ou taxi pour Montlouis La Cabanasse et transfert en taxi au départ de la rando ; montée à skis au refuge des Bouillouses. L'après-midi petite boucle autour du refuge (*nuit au refuge des Bouillouses*).

**Samedi 8 :** grande journée dans les hauteurs au-dessus du refuge (*nuit au refuge des Bouillouses*).

**Dimanche 9 :** Traversée du plateau du Capcir et du lac des Bouillouses en direction du refuge de Camporells (*nuit au refuge de Camporells*),

**Lundi 10 :** Suivant météo et neige 3 itinéraires possibles ; retour via Formiguères ou les Bouillouses puis taxi pour la gare de Latour de Carol

Train de nuit, départ à **16h30**

**Mardi 11 :** arrivée à gare d'Austerlitz à **7h03**

#### Les hébergements : (en 1/2 pension)

Refuge des Bouillouses entièrement rénové ; tout confort avec douches. Dortoir de 6 personnes.(2 nuits)

Refuge de Camporells : C'est un vrai refuge pas d'eau mais des toilettes sèches

Prévoir drap de sac (ou sac à viande) + nécessaire de toilette pour les refuges

**Prévoir chèques ou espèces pour le paiement des refuges pas de cartes bancaires**

#### L'indispensable :

##### Épaisse couverture de survie obligatoire

3 pique-niques , une bouteille thermos, (les piques niques sont à 15€ aux Bouillouses)

skis de fond larges avec peaux, ARVA/DVA pour la recherche sous avalanche,

(pas de possibilité de location de skis ; seules les peaux peuvent être louées au CIHM ainsi que les ARVA/DVA )

crème solaire, lampe frontale, guêtres, gants, lunettes de soleil, anorak, vêtements chauds.

#### Le transport :

En train, bus et taxi, à la charge du participant qui achète lui-même ses billets,

Le taxi est pris en groupe

**Prix du week-end :** ~171€ (demi-pensions) + train de nuit + boissons + Taxi

Tarif train de nuit suivant date d'achat,

Bus : prix inconnus à ce jour

Taxi suivant groupe (estimation 20 à 40€ par personne)

3 demi-pensions : 2x65€ (Les Bouillouses) et 41€ (Camporells)

Les organisateurs sont des bénévoles, ils ne sont ni des guides, ni des moniteurs, ni des accompagnateurs professionnels.  
Chaque participant est responsable de sa propre sécurité et doit être assuré,  
(voir tous renseignements sur le programme du CIHM).

Association CIHM

- Site Internet : [www.cihm.info](http://www.cihm.info) – Email : [association@cihm.info](mailto:association@cihm.info)

## Bulletin d'inscription

Rando nordique dans le Capcir (7 au 10 février 2025)

**Inscription auprès des organisateurs après accord téléphonique. L'inscription ne sera validée qu'après réception d'un chèque de 100€ à l'ordre de Pascal ETIEVE accompagné du bulletin d'inscription rempli.**

**Attention** : l'adhésion au CIHM pour la saison 2024/2025 doit être obligatoirement faite avant inscription au week-end.

**Indispensable** : Être titulaire d'une attestation d'assurance valide.

Chaque participant s'occupe lui-même de son billet de train après avoir obtenu l'accord des organisateurs.

**NOTE COVID : lors des déplacements, le port du masque est recommandé (train, taxi, etc...). Prévoir du gel hydroalcoolique.**

A remplir en lettres capitales (une fiche par participant):

Nom et prénom : .....

N° adhérent CIHM 2024-2025 **obligatoire** .....

Adresse : .....

Code postal, ville: .....

Tél mobile: ..... E-mail: .....

Personne à contacter en cas d'accident : Nom Prénom .....

Parenté : ..... Tél : .....

Je déclare être assuré (e) pour la couverture de l'activité choisie :

Assureur : ..... N° affiliation : ..... Tél urgence .....

Une assurance facultative, couvrant les accidents corporels (assurance individuelle accident) ainsi que les frais de recherche, de secours, d'évacuation et de rapatriement est vivement conseillée.

Location peaux : OUI / NON : ..... (8€ pour le week-end)

Location ARVA/DVA : OUI / NON : ..... (8€ pour le week-end)

Niveau Ski rando nordique :  moyen  confirmé

Conditions d'annulation: Voir les clauses détaillées sur le site du CIHM

*Si vous devez annuler votre inscription, tout désistement doit être signalé au plus tôt et par écrit à l'organisateur et fera l'objet de frais d'annulation : la retenue couvrira l'intégralité des frais engagés non récupérables avec un montant minimal forfaitaire de 15€. Quelles que soient les modalités d'inscription, aucun report sur une autre sortie n'est possible.*

*Les inscriptions sur liste d'attente ne font l'objet d'aucun frais d'annulation, excepté cas particulier dûment précisé.*

Loi Informatique et Libertés du 6 Janvier 1978 : voir notice dans la brochure du CIHM.

J'accepte les conditions d'inscription et de participation contenues dans la brochure et dans la fiche technique du week-end.

Je suis conscient que les organisateurs CIHM ne sont ni guides, ni moniteurs professionnels et que je suis avant tout responsable de ma propre sécurité. Néanmoins, adhérant à un groupe, je m'engage à ne pas m'isoler seul hors des pistes.

J'accepte les conditions sanitaires à appliquer lors des déplacements et à l'hébergement.

Date : ..... Signature .....

Les organisateurs sont des bénévoles, ils ne sont ni des guides, ni des moniteurs, ni des accompagnateurs professionnels. Chaque participant est responsable de sa propre sécurité et doit être assuré, (voir tous renseignements sur le programme du CIHM).

Association CIHM

- Site Internet : [www.cihm.info](http://www.cihm.info) – Email : [association@cihm.info](mailto:association@cihm.info)