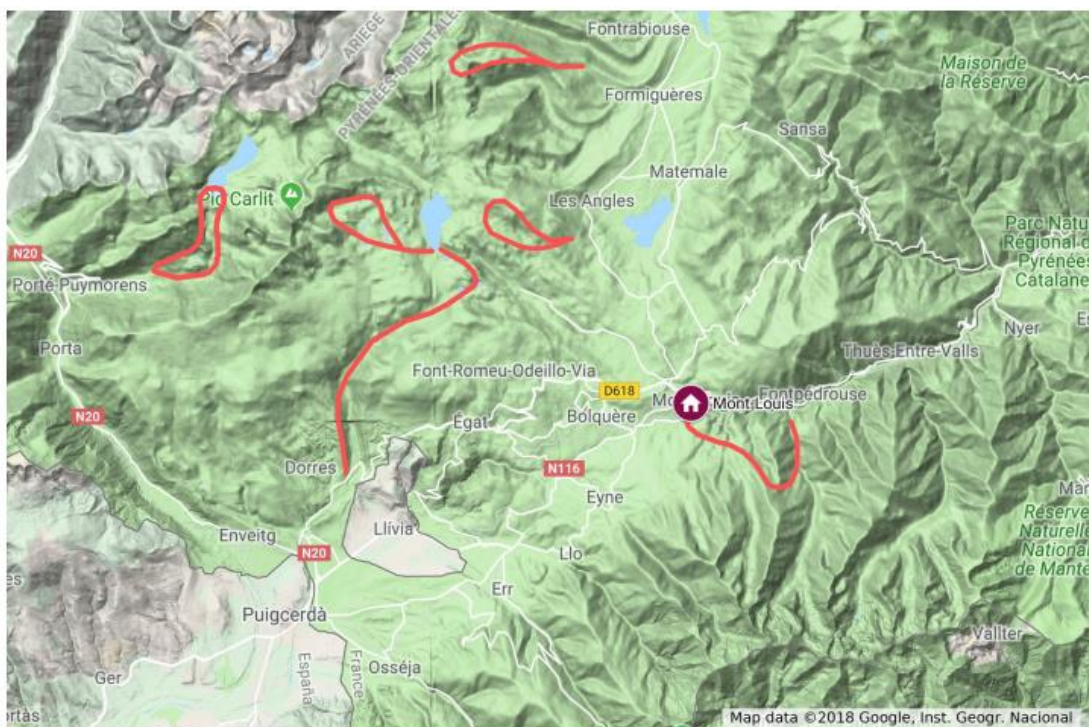


“Eau de forme” en Cerdagne Lacs et forêts de l’altiplano catalan

Haut plateau transfrontalier, la Cerdagne, doux îlot au milieu des montagnes, constitue un lieu de passage et de vie depuis tout temps. Terre d'accueil car terre accueillante grâce à sa lumière et à son ensoleillement exceptionnel... Lumière que l'on retrouve dans chaque visage cerdan. Entre flore et faune sauvage du Capcir voisin, le randonneur assiste au double spectacle de montagnes rassurantes qui invitent à la promenade, et de leur reflet dans une constellation d'innombrables lacs et étangs. Camporells, Negre, Bouillouses, Soubirans, Lanoux, Balmette, d'Aude... Partout ces eaux scintillent de mille feux. Pleine de vie, l'eau coule, l'eau court dans les veines du massif, et du cœur et du corps de la montagne, jaillit l'eau chaude maternelle et bienfaitrice. C'est dans un hôtel confortable à Mont-Louis, citadelle Vauban classée à l'Unesco, que l'espace "eau de forme" nous offrira relaxation et détente après nos errances montagnardes. Balades douces, nature préservée et, comble du plaisir, remise en forme pour prendre soin de soi en éveillant et flattant tous nos sens.



7 jours - 6 nuits - 6 jours de randonnée.

Jour 1 : à pied de l'hôtel, une promenade à travers pâturages nous mènera à la curieuse église romane de Planès. Nous poursuivrons par de superbes balcons sur les vallées de la Têt et de la Ribera. A Saint Thomas, un bain en plein air en eau chaude naturelle terminera cette première mise en jambes.

5 h30 de marche D+ 500 m / D-800 m

Jour 2 : en boucle sur l'altiplano du sauvage Capcir, agréable montée dans la forêt de la Calmazeille. Le paysage se fait plus montagnard, mais aussi plus bucolique avec le site classé du cirque et les innombrables lacs des Camporells.

5 h30de marche D + 700 m / D-700 m

Jour 3 : au cœur de la vallée d'Angoustrine, progression en balcon sur un spectaculaire "bourrelet" morainique postglaciaire pour rejoindre la haute forêt de Matte Nègre. Petite incursion par le sud dans le site classé de la Bollosa (l'eau court partout autour de nous, se déversant des étangs noirs et de la Bollosa).

5h30 de marche D+ 550 m / D-550 m

Jour 4 : en boucle depuis Les Angles, par un itinéraire caché dévoilé par votre accompagnateur, accès aux étangs secrets des Boutassous. Petite grimpe pour arriver au panorama du Mont Llaret et sa vue plongeante sur les sources et le lac d'Aude.

6 heures de marche D+ 600 m / D-600 m

Jour 5 : le site classé du lac de la Bollosa, et son cheminement loin des sentiers battus, pour voir les isards du pic Colomer. Retour par les incontournables étangs supérieurs du Carlit.

6 heures de marche D+ 700 m / D -700 m

Jour 6 : au départ du poissonneux lac du Passet, superbe parcours en balcon surplombant l'étang de Font Vive jusqu'à l'immense "mer intérieure" du Lanoux au pied du pic Carlit.

5 h30 de marche D+ 600 m / D-600 m

Jour 7 : transfert après le petit-déjeuner.



▷ Nota bene : La durée est donnée à titre indicatif et correspond aux heures effectives de marche (hors pauses). L'accompagnateur peut décider de modifier les parcours décrits plus haut (cas de force majeure, conditions météo, nombre et/ou niveau des participants, etc.). Dans tous les cas, ayez confiance car ces éventuelles modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité ou votre confort.

BALNÉO > Chaque jour, libre accès au centre de balnéo "eau de forme" avec bassin de détente, sauna, hammam, jacuzzi, jets hydro-massants, salle de sport. Pour votre bien-être, des soins et des massages individualisés sont possibles sur place, nous consulter.

› DATES

16/06/24 au 22/06/24

07/07/24 au 13/07/24

14/07/24 au 20/07/24

21/07/24 au 27/07/24

28/07/24 au 03/08/24

04/08/24 au 10/08/24

11/08/24 au 17/08/24

18/08/24 au 24/08/24

25/08/24 au 31/08/24

01/09/24 au 07/09/24

08/09/24 au 14/09/24



› LE PRIX COMPREND

- Frais d'organisation
- Hébergement en pension complète
- Transport des bagages
- Transferts prévus au programme
- Encadrement par un accompagnateur (B.E.)
- 1 entrée aux bains de St Thomas-libre accès à l'espace "eau de forme" de l'hôtel

› LE PRIX NE COMPREND PAS

- Acheminement jusqu'aux lieux de rendez-vous et de séparation
- Les assurances
- Les transferts et visites non prévus au programme
- Les boissons pendant et en dehors des repas
- Les soins et massages individuels
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "le prix comprend"

› ACCUEIL / DISPERSION

Rendez-vous : le dimanche à 9H30 en gare SNCF de Latour-de-Carol (66). En cas de problème ou retard, appelez le numéro d'urgence fourni dans les documents de voyage.

Fin du séjour : le samedi vers 9H30 en gare SNCF de Latour-de-Carol.

› NIVEAU



En moyenne chaque jour : 600m de dénivelé positif et 5 à 6 heures de marche effective.

Terrain : alternance de bons sentiers et de pistes et chemins plus larges.

Dénivelé positif maximum : + 700 m

Dénivelé total en montée : + 3650 m

Dénivelé total en descente : -3950m

Altitude mini / maxi de passage : 1 350 m / 2673 m



› HEBERGEMENTS

Nous dormirons en chambre de 1, 2 ou 3 personnes en hôtel** avec centre de balnéothérapie en libre accès tous les jours.

Nuit en hôtel En chambres privatives, ici c'est le confort qui prime. Vous profiterez d'une douche et de sanitaires privatifs. Ces hébergements indépendants et familiaux sont gérés par des personnes accueillantes et passionnées par leur métier. Le linge de toilette est fourni.


Séjour en pension complète (dîner + petit-déjeuner + pique-nique). Les boissons ne sont pas comprises. Les pique-niques du midi seront préparés par nos hôtes du jour. Les repas du soir sont la plupart du temps composés du menu du jour (pas de choix de menu). Les chiens ne sont pas acceptés.


› TRANSPORT DES BAGAGES

Portage des affaires personnelles pour la journée de marche. Prévoir un bagage suiveur facilement maniable de 10 kg maximum (cf. nos conseils sur l'équipement) pour les affaires qui restent à l'hôtel

› ACCES

Arriver sur place :

 En train : gare d'accueil Latour-de-Carol (66). Horaires et tarifs : Tél. 36 35 ou <http://www.voyages-sncf.com>. Pour repartir le samedi, nous vous conseillons une alternative à la gare de Latour-de-Carol: bus à 1€ du Conseil Départemental (<http://bus1euro.cd66.fr/project/recherche-ditineraires/>) de Mont-Louis à Perpignan gare SNCF, puis train ou TGV depuis Perpignan.

 Par la route : de Toulouse, suivre direction Foix, Tarascon, Ax et le Puymorens (par le col ou le tunnel). La gare SNCF de Latour-de-Carol est à 15 km de la sortie du tunnel.

Par la route : de Narbonne, suivre Perpignan, ensuite direction Andorre via Prades, Mont Louis, Bourg-Madame (par la RN116). La gare SNCF de Latour-de-Carol est à 7 Km de Bourg Madame vers Foix (par la RN20). Vous pourrez laisser votre véhicule sur



le parking non gardé de la gare. Pour récupérer votre véhicule, nous vous ramènerons à votre lieu de stationnement en fin de séjour.

▷ **Covoiturage** : Le cas échéant veuillez nous indiquer (à l'inscription ou le plutôt possible avant le départ) votre souhait de covoiturer ou d'être covoituré pour rejoindre le lieu de rendez-vous. Nous vous mettrons en contact avec les autres participants intéressés.

Parkings :

- Gratuit non gardé à la gare SNCF de Latour-de-Carol -Enveitg
- Gratuit à l'hôtel à Mont-Louis

Nous vous proposons le stationnement gratuit de votre véhicule à hôtel le Clos Cerdan à Mont-Louis (hébergement pour la semaine), tél : 04 68 04 23 29. Veuillez nous prévenir avant le départ.

Arriver la veille : Réservation à l'avance par vos soins.



- Arrivée en train : à Angoustrine (66) hôtel Le Relais du Belloch** (8 km de la gare de Latour-de-Carol) Tél. 04 68 30 07 24. Si vous arrivez en train, contactez les taxis Llanas à Ur (04 68 0482 82) ou Coch à Latour-de-Carol (04 68 04 89 84) pour aller de la gare à l'hôtel.



-Arrivée en voiture : vous pouvez vous rendre directement à Mont Louis (**nous prévenir**), où vous serez hébergés pendant la semaine à l'hôtel le Clos Cerdan, Tél : 04 68 04 23 29.

› ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne diplômé (brevet d'Etat) spécialiste de la culture locale. Tous nos accompagnateurs sont des professionnels passionnés, natifs ou résidant depuis longtemps dans les Pyrénées. Ils sauront vous faire partager ou rencontrer une culture, une histoire, un berger ou un vigneron... un pays. Au détour d'un chemin (ou parfois hors sentier), ils vous feront découvrir l'isard ou le vautour, l'oursin, le cèpe ou la girolle à déguster, la grotte cachée à visiter...



› TRANSFERTS

-Jour 1 de Latour-de-Carol à Mont-Louis (30min) et retour des bains de St-Thomas à Mont-Louis (20min).

-Jour 2 de Mont-Louis à Formiguères (25 min) et retour

-Jour 3 de Mont-Louis à Angoustrine (25min) et retour

-Jour 4 de Mont-Louis au pla del Mir (15 min) et retour

-Jour 5 de Mont-Louis au lac des Bouillouses (20 min) et retour

-Jour 6 de Mont-Louis au lac du Passet (50 min) et retour

-Jour 7 de Mont-Louis à Latour-de-Carol (30min)

Les temps de trajet sont donnés à titre indicatif, ils restent dépendants d'événements incontrôlables et imprévisibles (conditions météo, de circulation, etc.).

Les transferts routiers sont assurés par des taxis, transporteur privé ou accompagnateur. Si le véhicule de l'accompagnateur ne suffisait pas (en fonction du nombre de participants), nous pourrions vous demander d'utiliser votre véhicule personnel lors des navettes locales. Nous prévoyons une indemnisation kilométrique en cas d'utilisation de votre véhicule personnel.

Nous attirons votre attention sur le fait que le port de la ceinture de sécurité est obligatoire à l'avant comme à l'arrière dans tous les véhicules que vous emprunterez au cours du séjour, lorsqu'ils en sont équipés. En vous inscrivant, vous vous engagez à respecter cette obligation. La responsabilité de Randonades ne saurait être retenue en cas de dommage(s) corporel(s) et/ou matériel(s) s'il s'avérait que cette disposition n'était pas respectée de votre fait.

› GROUPE

4 à 12 personnes. Dans un souci de convivialité et de sécurité, nous limitons les groupes à 12 participants. Toutefois, le groupe peut exceptionnellement monter à 13 personnes dans le cas où la dernière inscription serait le fait de 2 personnes. Les prestations, les conditions et le prix du séjour resteront dans tous les cas identiques. La vie de groupe demande parfois de la tolérance, de la patience, un peu de discipline et beaucoup d'humour ! Pensez-y avant de partir en vacances, cela vous aidera à "lâcher prise" et à profiter au mieux de tous les instants. Si vous habitez une région la gastronomie réputée (ou non), pourquoi ne pas apporter un échantillon de votre terroir à déguster ensemble !



Le bagage suiveur

Pour les affaires qui restent à l'hôtel, prévoir un seul bagage suiveur (sac souple de 10 kg maximum) par personne en évitant les valises rigides autant que possible.

Le sac à dos

Pour les affaires de la journée (+/-30 litres).

- Fond de sac (vêtement de pluie, vêtement chaud, lunettes de soleil, crème solaire, trousse à pharmacie, nécessaire de pique-nique)
- Pique-nique du jour et de l'eau en quantité suffisante
- Affaires personnelles (papiers d'identité, carte européenne d'assurance maladie pour les circuits en Espagne et en Andorre, guide faune et flore, appareil photo, etc.)

Le pique-nique

- Gobelet ou quart
- Une boîte hermétique en plastique (environ 0,8 l)
- Couverts légers (fourchette, couteau pliant)
- Gourde (1,5 l minimum) ou poche à eau selon votre préférence

Les chaussures

C'est l'un des éléments les plus importants. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable. Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite, car vos pieds auront tendance à gonfler pendant la marche. Prévoir des chaussures à tiges hautes, avec une semelle de type Vibram avec une bonne accroche. Attention à vos chaussures restées trop longtemps dans un placard, au bout d'un certain temps les semelles se décollent et les coutures peuvent se déchirer.

Les vêtements et équipement spécifiques pour la randonnée

- Veste coupe-vent imperméable (type goretex) ou cape de pluie
- Vêtement chaud (veste polaire ou pull)
- Pantalon pour la marche, short, tee-shirt (privilégiez des matières respirantes)
- Protection solaire (lunettes, chapeau ou casquette, crème, stick à lèvres)
- Maillot de bain (baignade sous votre propre responsabilité)
- Gants fins et bonnet



Mini-pharmacie : médicaments personnels, compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, antalgique, Biafine, arnica (crème ou granules), une couverture de survie...

Et pourquoi pas :

-Bâtons de marche télescopiques qui favorisent la stabilité et soulagent les articulations

-Guêtres ou "stop-tout" très efficaces par temps de pluie ou simplement dans l'herbe humide

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLÉE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION

