

## LES PYRENEES ORIENTALES Itinérance en Cerdagne



**B**ordés par la haute chaîne culminant à presque 3000 mètres, les hauts plateaux de Cerdagne et Capcir offrent au randonneur un terrain de jeu d'altitude facile à l'horizon dégagé. La forêt de pins à crochets flirtant avec les 2300 mètres côtoie un chapelet d'étangs et de lacs s'écoulant les uns dans les autres.

Une hôtellerie confortable, familiale et conviviale, des eaux chaudes sulfureuses en plein air, motiveront vos pas sur les contreforts de ce haut plateau catalan si réputé pour son bon air sain et son ensoleillement radieux.

Il s'agit sûrement de la plus belle alliance de l'effort physique à la bonne chair et à la détente ; une randonnée facile et agréable, adaptée à tous, entre amis ou en famille...



7 jours, 6 nuits, 6 jours de randonnée.

## JOUR 1 : ARRIVEE A ANGOUSTRINE

Rendez-vous en fin d'après-midi en gare de Latour-de-Carol. Installation et nuit à Angoustrine.

## JOUR 2 : ANGOUSTRINE – SAILLAGOUSE

4h ou 6h environ

D + 550 m / D - 650 m

À pied de l'hôtel, monté vers le joli village de Dorres, très beau panorama à l'église de Belloch et redescente vers le plateau cerdan. Alternance de prairies et de petits bosquets sur un itinéraire tout en douceur, en traversant la curiosité "historique" de l'enclave espagnole de Llivia. Découverte de typiques hameaux traditionnels de montagne jusqu'à Saillagouse, bourg plus important. Nuit à Saillagouse.

*Possibilité de raccourcir l'étape en prenant le Petit train jaune (prévoir 5 à 6 € par personne) à la gare d'Ur, direct jusqu'à Saillagouse ; horaires et tarifs : TER Languedoc-Roussillon Tél. 0800 88 60 91.*

## JOUR 3 : SAILLAGOUSE – MONT-LOUIS

4h environ

D+ 550 m / D- 250 m

On s'approche des montagnes, dans les contreforts du célèbre Puigmal. En début de balade, possibilité de se baigner dans les sources d'eaux chaudes naturelles en plein air de Llo, à l'entrée des gorges du Sègre. Après une succession de petites montées et descentes, le chemin traverse les belles forêts de pins du Cambre d'Aze omniprésent, puis descend jusqu'à la citadelle de Mont-Louis. Nuit en hôtel avec centre de remise en forme à Mont-Louis, citadelle Vauban classée à l'UNESCO.



## JOUR 4 : MONT-LOUIS – SAINT THOMAS LES BAINS

(Transfert et nuitée à MONT-LOUIS) 5h environ

D+ 550 m / D - 750 m

Quelques pas sur le mythique G.R.10 nous font passer à côté de la très curieuse église de Planès, église romane au plan tréflé, "unique en Europe". Nous nous élevons jusqu'à la belle clairière du col de Cédeille, pour suivre ensuite de beaux balcons en légère descente dans la vallée du Riberole. La forêt s'écarte pour nous délivrer la surprise des prairies et du refuge pastoral de l'Orri. Descente aux bains de St Thomas. *Petit transfert (18H précises) et nuit à Mont-Louis.*

## JOUR 5 : MONT-LOUIS – LES BOUILLOUSES

4h45 environ

D+500 m / D - 200 m

A pied de l'hôtel, traversant la citadelle Vauban, l'itinéraire suit une très bucolique remontée du fleuve la Têt (qui arrose Perpignan) entre sombre pineraie et clairières fleuries, avant d'arriver au lac de la Pradeilla, première étendue lacustre, annonciatrice de cet immense pays de lacs... Nuit en balcon au bord du lac des Bouillouses.

- À **MONT-LOUIS** : 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.

## JOUR 6 : LES BOUILLOUSES – LES BOUILLOUSES

2h40 (ou 6h) environ

D+300 m / D-300 m

Une marche pour compter et contempler les innombrables lacs, où s'entrecroisent les aiguilles granitiques avec des pins échevelés par le vent et le gel. Au niveau de l'Estany de Vallell, possibilité d'aller-retour jusqu'au seigneur local : le pic Carlit et ses 2921 m. Nuit en balcon au bord du lac des Bouillouses.



## JOUR 7 : LES BOUILLOUSES – ANGOUSTRINE 4h30 (ou 6h) environ

D+ 100 m / D - 700 m

Agréable descente par la vallée de l'Angoust jusqu'à la chapelle isolée de Saint Martin d'Envalls. Possibilité d'aller aux bains sulfureux en plein air de Dorres. Dispersion en fin d'après-midi à Latour-de-Carol.

### > DATES et TARIFS

A votre convenance du 1<sup>er</sup> juin au 25 septembre

Il est préférable de réserver le plus tôt possible, cela nous permettra d'organiser au mieux votre circuit en respectant le programme prévu, sans transfert, ni supplément.

**!!! A partir de 2 participants.**

### > LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation.
- L'hébergement en demi-pension (minimum 2 personnes).
- Le transport des bagages entre chaque étape.
- Les transferts prévus au programme.
- Un dossier départ complet pour 2 personnes (cartographie, topo-guide descriptif de la randonnée, liste des hébergements, étiquettes bagages...).
- La taxe de séjour.

### > LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les pique-niques.
- Les boissons pendant et en dehors des repas.
- Le transport de votre domicile aux lieux de rendez-vous et dispersion.
- Les éventuelles visites, le billet du Train Jaune le jour 2, les entrées aux bains.
- Les assurances.
- Les frais d'inscription et les frais d'envoi à l'étranger.
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "le prix comprend"
- La taxe de séjour est comprise dans le tarif.



### Rendez- vous :


Accès en train : le jour 1 en fin d'après-midi en gare SNCF de Latour-de-Carol (66) ; un taxi vous attendra à l'arrivée du train pour un court transfert vers votre hôtel.

**Veillez nous informer impérativement à l'inscription de l'horaire de votre train.**

Accès en voiture : le jour 1 en fin d'après-midi directement à l'hôtel à Angoustrine (66). Les coordonnées de l'hôtel vous seront communiquées 3 semaines avant le départ.

**Dispersion :** Le jour 7 en fin d'après-midi en gare SNCF de Latour-de-Carol

## > NIVEAU

 En moyenne 100 à 600 m de dénivelé positif et 3 à 6 heures de marche effectives par jour.

Cet itinéraire s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications et la logistique nécessaires au bon déroulement de votre randonnée. Vous devez être capable d'autonomie en jugeant de vos forces et en appréciant des situations inattendues (fatigue, météo, présence d'animaux, modification du terrain, etc...).

Nous déclinons toute responsabilité en cas d'erreur de votre part concernant l'orientation (erreur ou changement d'itinéraire) ou la gestion du temps (départ trop tardif le matin, pause pique-nique trop longue...).



## › HEBERGEMENTS et RESTAURATION

En chambre en hôtel\*\* ; avec piscine couverte (1 nuit) et centre de balnéothérapie (2 nuits).

**Les repas de midi sont à votre charge** ; vous pourrez soit vous ravitailler au cours de la semaine soit, sur demande la veille, vos hôtes pourront vous préparer des pique-niques.

Les repas sont la plupart du temps composés du menu du jour (pas de choix de menu). Les coordonnées des hébergements vous seront fournies avec votre dossier de randonnée.

**Avant le départ**, veuillez nous signaler tout renseignement important pour le bon déroulement de votre séjour (régime alimentaire spécifique, allergies...).

## › TRANSPORT DES BAGAGES

Vous porterez uniquement vos affaires pour la journée et votre pique-nique. Le reste des bagages sera acheminé par un transporteur qui effectuera également les navettes prévues au programme.



## > ACCES



En train : le jour 1 en fin d'après-midi en gare de Latour-de-Carol (66).

Horaires et tarifs : Tél. 36 35 ou <http://www.voyages-sncf.com/>

Un taxi vous attendra à l'arrivée du train pour un court transfert vers votre hôtel. **Veillez nous informer impérativement avant le départ de l'horaire de votre train.**



En voiture depuis Narbonne, suivre la RN 9 ou l'autoroute A9 jusqu'à Perpignan Sud (sortie 42 Andorre - Prades), puis prendre la RN 116 direction Andorre jusqu'à Bourg-Madame puis la RN 20 direction Ur et la D 618 vers Angoustrine.

> En voiture depuis Toulouse, suivre direction Foix, Tarascon, Ax et le Puymorens (par le col ou le tunnel), continuer sur la RN 20 jusqu'à Ur pour suivre la D 618 direction Angoustrine.

Vous pourrez garer votre voiture à l'hôtel à Angoustrine.

## > DOSSIER DE VOYAGE

Au règlement du solde, nous vous fournirons un topo-guide rédigé par nos soins, une cartographie précise et les traces gpx.



### **Le bagage suiveur**

Pour les affaires qui suivent entre les hébergements, 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.)
- Pour les circuits liberté, dossier de voyage avec cartes, topo-guide, boussole, téléphone portable (batterie chargée), coordonnées des hébergement, numéro d'urgence.

### **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



Nos assurances, **Tranquillité CB** et **Tranquillité** sont individuelles et facultatives. Il vous appartient avant ou au cours de votre voyage de contacter personnellement l'assureur qui vous garantit pour votre voyage pour déclencher l'assurance. La prime d'assurance, les frais de visa, les frais d'inscription ne sont remboursables ni par La Pèlerine ni par l'assureur. Pour connaître les modalités contractuelles exactes, en particulier le périmètre des garanties, franchises et exclusions, nous vous recommandons de lire attentivement les conditions contractuelles complètes ainsi que les documents d'informations produits accessibles sur demande auprès de La Pèlerine ou sur le site [www.lapelerine.com](http://www.lapelerine.com) rubrique « Conditions de Vente ». Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription, ou sur simple demande.

Les assurances proposées doivent être souscrites au moment de l'inscription ou dans les 48h après l'inscription au voyage.

La souscription à nos assurances est accessible à tous, quel que soit votre pays de résidence.

Le Tranquillité (assurance Assistance/Rapatriement, assurance annulation et interruption de séjour) est facturé 4.15 % du prix total du voyage.

Le Tranquillité CB (Les garanties et plafonds viendront en complément de ceux de votre carte Visa Premier, Infinite, Master Card Gold, Platinum, après refus de celle-ci) est facturé 3.15% du prix total du voyage.

En cas d'annulation de votre part, et si vous n'avez pas souscrit à notre assurance annulation, des frais d'annulation seront retenus.

Le montant des frais dépend de la date d'annulation :

- 1) plus de 31 jours avant le départ : 15% du montant du voyage.
- 2) entre 30 jours et 21 jours avant le départ : 30% du montant du voyage.
- 3) entre 20 jours et 14 jours avant le départ : 55% du montant du voyage.
- 4) entre 13 jours et le jour du départ : 75% du montant du voyage.

➤➤ En cas d'annulation de la personne avec laquelle vous deviez partager la chambre, le supplément chambre individuelle vous sera facturé. Celui-ci vous sera ensuite remboursé par l'assurance à condition que son supplément soit inférieur au frais d'annulation.



Pour une annulation **avant le départ**, contactez La Pèlerine au +33 (0)4 71 74 47 40, qui se chargera des procédures.

**Durant le séjour**, avant toute démarche, contactez **ASSISTANCE MUTUAIDE** au +33 (0)1 45 16 43 47 (que vous ayez souscrit au contrat Tranquillité ou Tranquillité CB).

Si vous avez des questions sur votre contrat, vous pouvez contacter la Hot Line au **05 32 09 21 81**.

**La non-présentation le jour du départ ou abandon en cours de séjour non justifiés, ne donne droit à aucun remboursement.**

Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription, ou sur simple demande.

MODIFICATION DE RESERVATION :

**ATTENTION !**

Des frais de dossier (50 €) seront retenus pour tout **changement sur la réservation** déjà effectuée (type de chambre, date de départ, nombre de personnes...).

Les réservations éventuelles de **nuits supplémentaires** en début ou en fin de randonnée doivent se faire **obligatoirement à l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation. Une fois les dossiers confirmés, ces réservations devront se faire directement auprès de l'hébergement concerné et être payées sur place.

**Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,  
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 -**





Cette randonnée est organisée par notre partenaire : Randonades

LA PELERINE VOUS SOUHAITE UNE AGREABLE RANDONNE

