

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.

► Repères

Début du séjour : le dimanche à 8H30 en gare de Latour-de-Carol (66)

Fin du séjour : le samedi vers 11H en gare de Latour-de-Carol (66)

Hébergement : en hôtel** avec centre de balnéothérapie

Niveau 3 : 500 à 700 m de dénivelé positif et 5 à 6 heures de marche effective

Portage : affaires pour la journée

Groupe : 4 à 12 personnes

Encadrement : accompagnateur en montagne diplômé spécialiste de la culture locale

Prix à partir de 725 €

Supplément chambre individuelle : 135 €

Dates : de juin à septembre

Le programme jour par jour

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 Riberola. A Saint Thomas, un bain en plein air en eau chaude naturelle terminera cette première mise en jambes.

5h30 heures de marche, + 500 m ; - 800 m de dénivelé.

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.

5h30 heures de marche, + 700 m ; - 700 m de dénivelé.

Jour 3 : au départ du village et 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 noir et de la Bollosa).

6 heures de marche, + 900 m ; - 200 m de dénivelé.

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, + 600 m ; - 600 m de dénivelé.

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, + 700 m ; - 700 m de dénivelé.

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.

5h30 heures de marche, + 600 m ; - 600 m de dénivelé.

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 soir, 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.

Accès

Rendez-vous : le dimanche à 8H30 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 11H en gare SNCF de Latour-de-Carol.

Arriver sur place :

- En train : gare d'accueil Latour-de-Carol – Enveitg (66). Horaires et tarifs : www.voyages-sncf.com.
- 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 plus tôt 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

✚ Le PLUS Randonades

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.

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.

Hébergement

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

Les pique-niques du midi seront préparés par nos hôtes. 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.

Niveau 3

En moyenne chaque jour : 650 m de dénivelé positif et 5 à 6 heures de marche effectives. Terrain : alternance de bons sentiers et de pistes et chemins plus larges.

Dénivelé positif maximum : + 900 m

Dénivelé total en montée : + 4 000 m

Dénivelé total en descente : - 3 600 m

Altitude mini / maxi de passage : 1 350 m / 2 673 m

Portage & 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.

Transferts

- Jour 1 de Latour-de-Carol à Mont-Louis puis Planès (45 min)
- Jour 2 de Mont-Louis à Formiguères (25 min) et retour
- Jour 3 de Mont-Louis à Angoustrine (25 min) 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 (35 min)

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 ou des transporteurs privés.

Le 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 à la gastronomie réputée (ou non), pourquoi ne pas apporter un échantillon de votre terroir à déguster ensemble !

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...

Dates et prix

| | | | |
|-------------------|-------|-------------------|-------|
| 04/06 au 10/06/17 | 725 € | 13/08 au 19/08/17 | 775 € |
| 09/07 au 15/07/17 | 775 € | 20/08 au 26/08/17 | 775 € |
| 16/07 au 22/07/17 | 775 € | 27/08 au 02/09/17 | 775 € |
| 23/07 au 29/07/17 | 775 € | 03/09 au 09/09/17 | 725 € |
| 30/07 au 05/08/17 | 775 € | 10/09 au 16/09/17 | 725 € |
| 06/08 au 12/08/17 | 775 € | | |

- Supplément chambre individuelle : 135 €

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"

Équipement à prévoir

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 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

Bibliographie

- *Dictionnaire des Pyrénées* de André Levy
- *Les Pyrénées* de Claude Dendaletche
- *La grande flore illustrée des Pyrénées* de Marcel Saule
- *La Cerdagne et ses frontières* de François Mancebo
- *L'histoire des Catalans* de Bouille et Colomer

Conditions d'annulation

En cas d'annulation de votre part à plus de 30 jours du départ, Randonades rembourse l'intégralité du prix du séjour sous déduction de frais de dossier forfaitaires de 50 € par personne. Lors d'une inscription à plusieurs : en cas d'annulation de la personne avec laquelle vous deviez partager une chambre (et de non remplacement par une autre personne), le supplément chambre individuelle pourra vous être facturé.

À partir de 30 jours avant le départ, des frais d'annulation seront appliqués et calculés selon le barème suivant (par personne) en fonction de la date d'annulation :

- de 30 à 22 jours : 25% du prix du séjour
- de 21 à 15 jours : 50% du prix du séjour
- de 14 à 8 jours : 75% du prix du séjour

- de 7 à 2 jours : 90% du prix du séjour
- moins de 2 jours : 100% du prix du séjour

En cas de souscription à une assurance annulation, les frais d'annulation vous seront remboursés. Les primes d'assurance ne sont pas remboursables.

L'abandon de votre part au cours de la randonnée ne donne droit à aucun remboursement.

Assurances

Vous pouvez souscrire, **à l'inscription**, à une ou plusieurs assurances (assistance / rapatriement, annulation, interruption de séjour, bagages) qui s'ajoutent au prix du séjour ; conditions générales des contrats consultables sur : <http://www.randonades.com/sejour-randonnee/comment-sinscrire>. Ces assurances ne peuvent prendre effet qu'après le paiement intégral du séjour. La souscription est accessible à tous les résidents d'Union Européenne (résidents hors U.E. : contrats spécifiques, nous consulter).

L'assurance annulation

Comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation de voyage justifiée avant le départ.

L'assurance interruption de séjour

Comprend le remboursement des prestations non consommées en cas d'abandon justifié pendant le séjour.

L'assurance assistance / rapatriement

Comprend l'assistance aux personnes en cas de maladie ou d'accident pendant le séjour.

L'assurance bagages (jusqu'à 1 525€)

Comprend le remboursement en cas de vol, détérioration ou perte de vos bagages pendant le séjour.

Responsabilité

Les renseignements indiqués sur nos fiches techniques sont donnés à titre indicatif et ne peuvent engager notre responsabilité. Chaque participant doit se conformer aux règles de prudence et de sécurité données par l'accompagnateur. Randonades se réserve le droit d'exclure à tout moment une personne dont le comportement compromet la sécurité ou le bien-être du groupe ainsi que de modifier, si les circonstances l'exigent, les itinéraires ou certaines prestations du programme, directement ou par l'intermédiaire de l'accompagnateur qui reste seul juge sur le terrain. Aucune indemnité ne saurait être due.

RANDONADES – 30, allée Arago – F-66500 PRADES – Tél. (33) 04 68 96 16 03 – Fax (33) 04 68 05 29 44
randonades@wanadoo.fr – www.randonades.com
n° Siret 450 612 668 00027 – Agence de voyages Licence LI06609001- IM066100022
Assurance RC : MMA BP27 69921 OULLINS – Garantie financière : Groupama caution

