



*Vous avez choisi de marcher avec l'équipe de Randonades, et nous vous en remercions. Nous espérons vivement que vous passerez un agréable séjour en notre compagnie et que nous saurons vous faire apprécier pleinement notre pays. Merci de venir partager une tranche de vie avec un accompagnateur qui se fera un plaisir de vous faire découvrir nos Pyrénées catalanes...*

*Bonne randonade !*

## **BALNÉO EN ANDORRE**

### **Caldéa au cœur des Pyrénées**

**7 jours - 6 nuits - 6 jours de marche  
Randonnée et balnéo en étoile sans portage**

Les Pyrénées, joyau de montagnes, comportent en leur cœur, un tout petit état catalan : l'Andorre. Nous souhaitons vous accompagner loin de l'image péjorative véhiculée autour de la quête dominicale du précieux apéritif anisé.

Nous vous invitons à découvrir ce pays de sommets, de lacs, de forêts, d'églises romanes, et oh surprise ; ce pays où l'on prend aussi grand soin de soi dans le très novateur centre thermoludique de Caldéa. Les Andorrans inventèrent ce concept de remise en forme en 1993, maintes fois copié en France depuis, mais jamais égalé de par sa qualité...

Allier les joies de voir un isard fugitif au bord d'un lac dominé par une aiguille granitique, avec la curiosité aiguisée par un patrimoine roman très riche; et le plaisir d'un massage relaxant dans un palais de verre où jeux d'eau se marient à merveille entre jacuzzi, hammam et cascades jaillissantes ; voici le cocktail somptueux auquel nous vous convions !

## PROGRAMME

**Jour 1** : Transfert vers l'Andorre. Randonnée à la découverte de la forêt du Bony de les Neres. Facile ascension du balcon du Casamanya, point de vue central à tout le pays.

+ 750 ; - 750 m de dénivelé

**Jour 2** : petit transfert. Nous égrènerons un à un les étangs de Tristaïna, au cœur du cirque de Tristaïna. Par les balcons de Creussans, possible escapade en Ariège pour dénicher le curieux étang Fourcat.

+ 400 ; - 400 m de dénivelé

**Jour 3** : petit transfert. Journée patrimoine avec la vallée classée au patrimoine de l'humanité du Madriu, riche de ses habitats pastoraux et le clocher étonnant de l'église romane de Sant Miquel d'Engolasters.

+ 400 ; - 400 m de dénivelé

**Jour 4** : petit transfert. Remontée du surprenant vallon de Sispony pour découvrir ses cortals encore préservés. Un pas en Espagne et un pas en Andorra, nous monterons au facile pic d'Enclar, sous les orbes protecteurs des vautours.

+ 850 ; - 850 m de dénivelé

**Jour 5** : petit transfert. Nous pénétrons au cœur du site classé de la Coma Pedrosa, riche de petits lacs insoupçonnés, et dont le pic constitue le toit de l'Andorra : point de vue époustouflant jusqu'au pic Aneto à l'ouest et au massif du Canigou à l'est.

+ 900 ; - 900 m de dénivelé

**Jour 6** : petit transfert. La journée des lacs inoubliables du cirque des Pessons, avec l'ascension des crêtes du Gargantillar dominant l'immense estany de l'Illa, la haute vallée du Madriu et le vallon de Montmalus.

+ 750 ; - 750 m de dénivelé

**Jour 7** : transfert après le petit-déjeuner.

## SANTÉ ET FORME

le séjour comprend 4 entrées au centre thermoludique de Caldéa et 2 massages individuels de 20 minutes.

Le centre Caldéa se compose > *d'un espace fitness* : pati de neu (neige) à la méthode islandaise, espace d'aquamassage, passage Sirocco à l'air chaud relaxant, saunas, hammam et brumisation, llum de wood (relaxation par ions négatifs).

> *et de bains* : lagune extérieure avec jacuzzi, lits à bulles, rivière à courant ; grande lagune intérieure (eau thermique à 32/34°) avec eau à forte pression, col de cygne, jacuzzis, brumisation faciale, 4 vasques d'hydro-massage et bains indo-romains (vasque à 14° et vasque à 36°).

*Nota* : nous pouvons être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué en cas de force majeure en fonction de la météo, de la date, du nombre et/ou du niveau des participants. Dans tous les cas, ayez confiance car ces éventuelles modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et/ou votre confort...

## **NIVEAU 3**

500 à 700 m de dénivelé positif et 5 à 6 heures de marche effectives

## **ENCADREMENT**

Par un accompagnateur en montagne du pays et diplômé (brevet d'Etat).

## **HEBERGEMENT**

En chambre de 1, 2 ou 3 personnes en hôtel\*\* dans un petit village calme.

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

## **BALNEOTHERAPIE**

Vous bénéficierez de 4 entrées au centre thermoludique de Caldéa et de 2 massages individuels.

## **RENDEZ-VOUS**

Le dimanche à 8H30 en gare de Latour-de-Carol. Si problème ou retard appelez le 04 68 96 16 03.

## **DISPERSION**

Le samedi vers 11H en gare SNCF de Latour-de-Carol.

## **POUR ARRIVER SUR PLACE**

**En train** : gare d'accueil Latour-de-Carol (66). Pour de plus amples renseignements concernant les horaires et tarifs : Tel 36 35

**En voiture** : > Depuis 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 sud du tunnel.

> Depuis 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.

*Autre solution* : vous pouvez suivre le véhicule Randonades jusqu'à l'hébergement en Andorra (à 70 km environ) et le laisser en stationnement à l'hôtel pour la semaine.

## **VOUS ARRIVEZ LA VEILLE**

Il est impératif de réserver à l'avance votre hébergement.

Angoustrine, Relais du Belloch tel : 04 68 30 07 24.

*Si vous venez en voiture et dormez au Relais du Belloch la veille du départ, vous pouvez laisser votre véhicule pour la semaine sur le parking de l'hôtel. **Prévenez nous** le cas échéant pour fixer un rendez-vous avec votre accompagnateur le dimanche matin directement à l'hôtel le Relais du Belloch.*

## **LE PORTAGE ET LES DEPLACEMENTS**

Uniquement les affaires de la journée et le pique-nique.

## **LE GROUPE**

5 à 12 personnes.

## **CARTOGRAPHIE**

Andorra-Cadi 1:50 000° n°21 ICC / Rando Editions

## POUR PREPARER VOTRE RANDO

La vie de groupe demande parfois de la tolérance et 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.

Il arrive aussi que la météo soit capricieuse : heureusement, on ne peut pas garantir le beau temps. Ne vous laissez pas démoraliser par quelques gouttes de pluie. Elles peuvent avoir un certain charme au cours de votre randonnée !

### QUEL EQUIPEMENT PREVOIR ?

- Sac à dos (30 litres ou plus) pour les affaires de la journée
- Sac de voyage souple (maxi 10 kg) pour les affaires qui restent à l'hébergement
- Chaussures de marche montantes et étanches déjà rodées mais en bon état
- Short, pantalon ample (toile ou jogging), pull en laine ou fourrure polaire
- Veste coupe-vent imperméable (type goretex) ou cape de pluie, anorak (avant saison)
- Gants légers et bonnet
- Maillot de bain
- Plusieurs paires de chaussettes et sous-vêtements
- Lunettes de soleil (indice 3 ou 4), chapeau, crème solaire et stick lèvres haute protection
- Guêtres ou "stop-tout"
- Tenue de rechange pour le soir : sandales (ou tennis légères), vêtements amples
- Nécessaire de toilette, petite serviette
- Gourde (1,5 litre), quart ou gobelet, boîte plastique hermétique, couverts
- Pharmacie personnelle (gaze, élastoplast, biafine, antalgique, "compeed", boules Quiès...), une pharmacie de première urgence est transportée par l'accompagnateur
- Facultatif : bâtons de marche qui favorisent la stabilité et soulagent les articulations

### PRATIQUE

> Pensez à vous munir de la **carte européenne d'assurance maladie** (auprès de sécurité sociale) nécessaire pour les voyages en Europe.

> Pour être contacté pendant votre randonnée, **seulement en cas d'urgence**, faites appeler le **04.68.96.16.03**, nous transmettrons les coordonnées pour vous joindre ou contacterons votre accompagnateur.

> Si vous habitez une région à la gastronomie réputée (ou non), pourquoi ne pas apporter un échantillon de votre terroir à déguster ensemble !

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

**Le prix comprend** : l'encadrement, la pension complète, l'hébergement en hôtel, 4 entrées au centre thermoludique et 2 massages individuels, tous les transferts en minibus ou taxi et le transport des sacs.

**Le prix ne comprend pas** : les assurances éventuelles, les boissons en dehors et au cours des repas, les dépenses personnelles et les éventuelles visites non prévues au programme.

*Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions **n'hésitez pas à nous contacter** :*

*RANDONADES - 1 allée Arago - F-66500 Prades - Tél : +33 (0)4 68 96 16 03*

*[www.randonades.com](http://www.randonades.com) / [randonades@wanadoo.fr](mailto:randonades@wanadoo.fr)*