



Randonnées - Séjours - 100% Pyrénées



7 jours, 6 nuits en pension complète en hôtel, 6 jours de marche  
Randonnée accompagnée en étoile

# Balnéo en Cerdagne - Capcir

"eau de forme" et hauts plateaux

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 ces eaux de source nous offriront relaxation et détente après nos errances montagnardes.

Balades douces, nature préservée, table réputée et généreuse, et comble du plaisir, remise en forme pour prendre soin de soi en éveillant et flattant tous nos sens.

## 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** : 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. Paisible descente par le val de Galbe.  
*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 post-glaciaire 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 étang noir et de la Bollosa).  
*6 heures de marche, + 900 m ; - 200 m de dénivelé.*

**Jour 4** : par un itinéraire caché dévoilé par votre accompagnateur, accès aux étangs secrets des Boutassous. Petite grimpe pour arriver au panorama du Mont Llaret. Descente inoubliable par son lac et ses sources, au fil de l'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 : 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...*

#### **Remise en forme :**

Chaque jour, vous avez libre accès au centre de balnéothérapie (comprenant sauna, jacuzzi à 36°, piscine à 32°, nage à contre-courant, col de cygne hydro-massant, hammam, cardio-training, jets hydro-massants, fitness).

## Rendez-vous

Le dimanche à 8H30 en gare SNCF de Latour-de-Carol (66). En cas de problème ou retard, appelez le 04 68 96 16 03.

## Fin du séjour

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

## Accès

> en train : gare d'accueil Latour-de-Carol (66).

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

> en voiture 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.

#### **Le plus Randonades**

si vous venez de Narbonne / Perpignan : en arrivant Mont-Louis, nous vous proposons le stationnement gratuit de votre véhicule à hôtel le Clos Cerdan (hébergement pour la semaine), Tél : 04 68 04 23 29 à Mont-Louis. **Nous prévenir avant le départ.**

> 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.

#### **Le plus Randonades**

si vous venez de Toulouse : vous arrivez au rendez-vous au lieu et heures prévues ; vous suivez alors le minibus 30 Km environ. Nous vous proposons le stationnement gratuit de votre véhicule à hôtel le Clos Cerdan (hébergement pour la semaine), Tél : 04 68 04 23 29 à Mont-Louis.

## Vous arrivez la veille

Il est impératif de réserver à l'avance votre hébergement. 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. Les pique-niques du midi seront préparés par nos hôtes du jour.

Les repas sont la plupart du temps composés du menu du jour (pas de choix de menu).

## Niveau 3

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

## Le portage et les déplacements

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

## L'encadrement

Par un accompagnateur en montagne diplômé (brevet d'Etat) spécialiste de la culture locale.

## Le groupe

5 à 12 personnes.

*Dans un souci de convivialité et de sécurité et en accord avec les recommandations nationales du SNAM (Syndicat National des Accompagnateurs en Montagne), 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.*

## Dates et prix

12/06 au 18/06/11 655 €

03/07 au 09/07/11 695 €

10/07 au 16/07/11 695 €

17/07 au 23/07/11 695 €

24/07 au 30/07/11 695 €

31/07 au 06/08/11 695 €

07/08 au 13/08/11 695 €

14/08 au 20/08/11 695 €

21/08 au 27/08/11 695 €

04/09 au 10/09/11 655 €

11/09 au 17/09/11 655 €

## À lire

- L'histoire des Catalans, M.Bouille & Colomer, éd. Milan Presse
- Pyrénées Magazine, n° 4. éd. Milan Presse
- La Cerdagne et ses frontières de F.Mancebo. Ed Le Trabucaire

## Pour préparer 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 !

## Équipement à prévoir

- 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 ou arrière 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

> 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.

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

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

## Le prix comprend

- Les frais d'organisation
- L'encadrement
- L'hébergement en pension complète en chambre
- 1 entrée aux bains de St Thomas
- libre accès à l'espace remise en forme du centre "eau de forme"
- Les transferts prévus au programme

## Le prix ne comprend pas

- Les boissons pendant et en dehors des repas
- Le transport de votre domicile aux lieux de rendez-vous et dispersion
- Les éventuelles visites non prévues au programme
- Les assurances
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "le prix comprend"

## Conditions d'annulation

> Annulation de la part de Randonades

Nous pouvons être exceptionnellement contraints d'annuler un départ si le nombre de participants inscrits est inférieur au minimum requis de 5 personnes. Cette décision vous sera communiquée au plus tard 21 jours avant la date de départ initialement prévue. Cette disposition impliquerait, bien sûr, le remboursement intégral des sommes que vous auriez versées. Nous nous efforcerions également de vous proposer un choix de séjours équivalents.

> En cas d'annulation de votre part à plus de 30 jours du départ, Randonades rembourse l'intégralité des sommes versées.

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

À l'inscription, vous pouvez souscrire 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/infos-comment-s-inscrire-8.htm>

### L'assurance annulation

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

### L'assurance assistance / rapatriement

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

### L'assurance interruption de séjour

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

### L'assurance bagages (jusqu'à 1525€)

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

*n° Siret 450 612 668 00027 – Agence de voyages Licence LI06609001 – IM066100022*

*Assurance RC : MMA BP27 69921 OULLINS – Garantie financière : Covea caution SA 72013 LE MANS*