



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...

Bonne randonnée !

ITINÉRANCE EN CERDAGNE

À pied et en bain chaud

7 jours - 6 nuits - 6 jours de marche
Randonnée itinérante en liberté

Une hôtellerie confortable, familiale et conviviale, des eaux chaudes en plein air, motiveront vos pas sur les contreforts de ce haut plateau catalan.

Il s'agit là sûrement de l'endroit le plus ensoleillé de France, il s'agit sûrement aussi de la plus belle alliance de l'effort physique, à la bonne chère et à la détente.

Une randonnée facile et agréable, adaptée à tous, entre amis ou en famille...

PROGRAMME

Jour 1 : Rendez-vous en fin d'après-midi à Latour-de-Carol. Installation et nuit à Angoustrine.

Jour 2 : Angoustrine – Saillagouse

A pied de l'hôtel, montée 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 train jaune (à vos frais, prévoir 5 à 6 € par personne) à la gare d'Ur, direct jusqu'à Saillagouse.

6 heures de marche, + 450 m ; - 450 m de dénivelé ou 4 heures de marche, +400 m ; - 400 m de dénivelé.

Jour 3 : Saillagouse – Mont-Louis

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.

4 heures de marche, + 550 m ; - 250 m de dénivelé.

Jour 4 : Mont-Louis – Saint Thomas les Bains – Transfert à Mont-Louis

Quelques pas sur le mythique GR 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.

5 heures de marche, + 550 m ; - 750 m de dénivelé.

Jour 5 : Mont-Louis – Les Bouillouses

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.

4 heures 45 de marche, +500 m ; - 200 m de dénivelé.

Jour 6 : Les Bouillouses – Les Bouillouses

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.

2 heures 40 de marche (ou 6 h), + 300 m (ou 950 m); - 300 m de dénivelé (ou - 950m).

Jour 7 : Les Bouillouses – Angoustrine

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.

4 heures 30 de marche (ou 6 h), + 100 m ; - 700 m de dénivelé.

NIVEAU 3

100 à 600 m de dénivelé positif et 3 à 6 heures de marche effectives.

TOPO-GUIDE et CARTE

Au règlement du solde, nous vous fournirons un topo-guide rédigé par nos soins et 1 carte 1:50 000^e de la région.

HEBERGEMENT

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

Les repas de midi sont à votre charge, sur demande la veille vos hôtes pourront vous préparer des pique-niques.

LE PORTAGE ET LES DEPLACEMENTS

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.

DATES

Départ possible tous les jours du 1^{er} juin au 30 septembre

RENDEZ-VOUS

Le jour 1 en fin d'après-midi en gare SNCF de Latour-de-Carol (66).

DISPERSION

Le jour 7 en fin d'après-midi en gare SNCF de Latour-de-Carol (66).

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

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

En voiture : Arrivée directement à l'hôtel où vous pourrez laisser votre véhicule sur le parking de l'hôtel durant la semaine. Les coordonnées de l'hôtel vous seront communiquées 1 mois avant le départ.

≥ 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).

Carte Michelin Local 1/150 000^e n°344

OFFICE DE TOURISME

> Font Romeu Tel : 04 68 30 68 30

> Mont-Louis Tel : 04 68 04 21 97

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 suivent entre les hébergements
- Chaussures de marche montantes 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...)
- 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...).

> En raison de frais de dossier importants, **toute modification de réservation** (changement de dates, nombre de personnes, nombre de nuits supplémentaires...), intervenant **après l'inscription**, vous sera facturée 50 €.

Le prix comprend : l'hébergement en demi-pension sur la base de 2 personnes minimum, le transfert de bagages (et de personnes, si indiqué dans le programme), un dossier départ comprenant la cartographie nécessaire, le topo-guide descriptif de la randonnée, la liste des hébergements, les lieux de ravitaillement possibles.

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 de musées, châteaux, monuments, billet du train jaune pour le jour 2, entrées aux bains, les assurances éventuelles.

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

RANDONADES - 1, allée Arago - F-66500 PRADES - Tel : +33 (0)4 68 96 16 03

randonades@wanadoo.fr / www.randonades.com