



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 !

TOILES NOMADES DE CERDAGNE - CAPCIR

Au cœur du parc naturel régional des Pyrénées catalanes

**7 jours - 6 nuits - 6 jours de marche et d'activité
Randonnée accompagnée semi-itinérante**

Face à Font-Romeu, grand « phare » de Cerdagne, existe un petit village oublié du grand monde, La Llagonne. Nous avons rêvé très fort et un campement d'habitats nomades, issus des trois coins de la planète s'est transporté sur ces terrasses herbeuses d'altitude (1500 m), sous le regard protecteur du Cambre d'aze, du Carlit, des Pérics... en pays de Pyrène.

De notre étrange et exotique camp de base, nous rayonnons du plaisir d'arpenter la vallée d'Eyne réputée pour la richesse de sa flore, de caresser nos chers ânes qui portent en douceur nos bagages vers les merveilleux lacs des Camporeills avant de jouer aux funambules accrochés aux rochers de la vallée d'Angoustrine.

Mégalithes, sources chaudes, petit train jaune sont autant de jalons marquant ce séjour de découverte de notre pays de Cerdagne.

PROGRAMME

Jour 1 : petite randonnée sympa traversant le plateau cerdan jusqu'à notre campement amoureusement gardé par les vieilles pierres du village. Installation dans nos belles toiles de rêves et rencontre avec nos hôtes.

2 heures de marche, + 150 m de dénivelé.

Jour 2 : à partir du village d'Eyne, un canal ombragé et fleuri nous accueille afin d'aller taquiner du regard les hardes d'isards et de mouflons qui s'ébattent en toute liberté sous les sifflements aigus des marmottes.

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

Jour 3 : nous hélons de la main le petit train jaune depuis la gare improbable et perdue de Planès afin de gagner les Gorges de la Carança. Là, ponts de singes, passerelles aériennes et sentier taillé dans la falaise nous permettent de côtoyer son torrent tumultueux. Baignades possibles style "petites loutres".

4 heures de marche, + 300 m ; - 300 m de dénivelé.

Jour 4 : rencontre avec nos beaux ânes à Rieutort et après les avoir câlinés et bâtés nous remontons en leur compagnie la vallée du Galbe jusqu'au refuge de Camporeills lové au creux de magnifiques lacs d'altitude bordés de pins "bonzaïfiés" et dominés par les Pics Péric. Nuitée sous tente et repas au refuge gardé.

5 heures de marche, + 650 m ; - 150 m de dénivelé.

Jour 5 : après avoir fait quelques ablutions matinales dans l'Etang del Mitg, nous repartons par la Serre de Maury offrant un magistral point de vue sur le Capcir et descendons vers Formiguères.

4 heures 30 de marche, + 150 m ; - 800 m de dénivelé.

Jour 6 : afin de délasser nos corps en marche nous nous laissons descendre tranquillement vers les sources d'eaux chaudes de Saint Thomas, eaux sulfureuses à 37° et jets bienfaisants au creux des reins (optionnel).

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

Jour 7 : pour mieux comprendre nos origines sans doute, nous passons quelques heures suspendus dans le joli site du parc aventure d'Angoustrine. Dispersion à la Gare de La Tour de Carol vers 17H.

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 2

En moyenne 350 m de dénivelé positif et 4 heures de marche effectives.

ENCADREMENT

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

HEBERGEMENT

5 nuits sous habitats nomades (3 à 4 personnes) de différents pays, montés sur plancher et équipés de lits en bois, matelas mousse, oreillers et couvertures. 1 nuit sous tente de randonnée en montagne.

Couchage : Prévoir un sac de couchage chaud (0 °C) ; nous fournissons des matelas mousse de randonnée pour la nuit en bivouac.

Nourriture : Repas du soir et petit-déjeuner pris en commun au campement (participation de tous aux tâches communes). Pique-nique le midi.

RENDEZ-VOUS

Le premier jour à 14H, gare SNCF de Mont-Louis / La Cabanasse (66)

Si problème ou retard, appelez le 04 68 96 16 03.

DISPERSION

Le dernier jour vers 17H, gare de Latour-de-Carol (66).

POUR ARRIVER SUR PLACE

En train : gare d'accueil Mont-Louis / La Cabanasse (66) ; dispersion : gare de Latour-de-Carol (66).

Pour de plus amples renseignements concernant les horaires et tarifs : Tel 36 35

En voiture : > Depuis Montpellier (Autoroute A3) : Montpellier/Perpignan (direction Andorre) / Mont-louis /Saillagouse / Bourg Madame / Enveitg / Gare de Latour de Carol.

> Depuis Toulouse (Autoroute A61) : Toulouse/Foix/Ax les Thermes/Tunnel de Puymorens/ Bourg Madame / Saillagouse / Mont-Louis/ Gare de Mont-louis / La Cabanasse.

Parking : gratuit à côté du campement

Important : nous prévenir à l'avance si vous arrivez en voiture ou en cas d'arrivée matinale en train.

HEBERGEMENT AVANT ET APRES LE SEJOUR

À La Llagonne :

*Au campement : 04 68 30 40 31

*Auberge La Fount : 04 68 04 24 10

LE PORTAGE

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

LE GROUPE

5 à 14 personnes ; enfants à partir de 7 ans.

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 ?

Pull-over chaud, fourrure polaire, tee-shirt , pantalon de randonnée ample (pas de jeans ou de pantalon trop serré et rigide), short, chemise ou polo à manches longues, survêtement (ou pantalon confortable) de rechange pour le soir, paires de chaussettes dont en laine, sous- vêtements, cape de pluie (le K-Way ne suffit pas car il ne protège pas les sacs), veste coupe vent type gore tex ou anorak, gants légers, maillot de bain.

Chaussures : chaussures de randonnée montantes (afin de bien tenir la cheville) et imperméables, semelle type Vibram, tennis ou sandales pour le soir.

Petit matériel : chapeau ou foulard pour se protéger du soleil, lunettes de soleil catégorie CE 3 ou 4, crème solaire, gourde (1,5 L), gobelet, couteau, un petit tupperware avec couvert (pour emporter et manger le pique-nique), pharmacie personnelle avec Elastoplast, double peau (protection contre les ampoules), nécessaire de toilette léger, lampe de poche ou frontale pour le campement (pas d'électricité dans les habitats), du papier hygiénique et des mouchoirs, une paire de bâton télescopique (facultatif) : facilite la marche dans les montée et permet d'économiser les articulations dans les descentes.

CONDITIONNEMENT DES BAGAGES

- Un sac de voyage ou sac marin pour vos affaires personnelles.
- Un sac à dos (30 à 40 litres) pour les affaires de la journée et le repas de midi.
- Un petit sac adapté à la taille de vos enfants

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 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'hébergement en pension complète en Yourtes ou tipis, le transport des bagages et de personnes, l'encadrement, 1 billet de train jaune, l'entrée au parc aventure à Angoustrine.

Le prix ne comprend pas : le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous, les assurances éventuelles, les boissons en dehors et au cours des repas, les dépenses personnelles, l'entrée aux sources d'eaux chaudes naturelles en plein air de St Thomas.

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

RANDONADES - 30 allée Arago - F-66500 Prades - Tél : +33 (0)4 68 96 16 03

www.randonades.com / randonades@wanadoo.fr