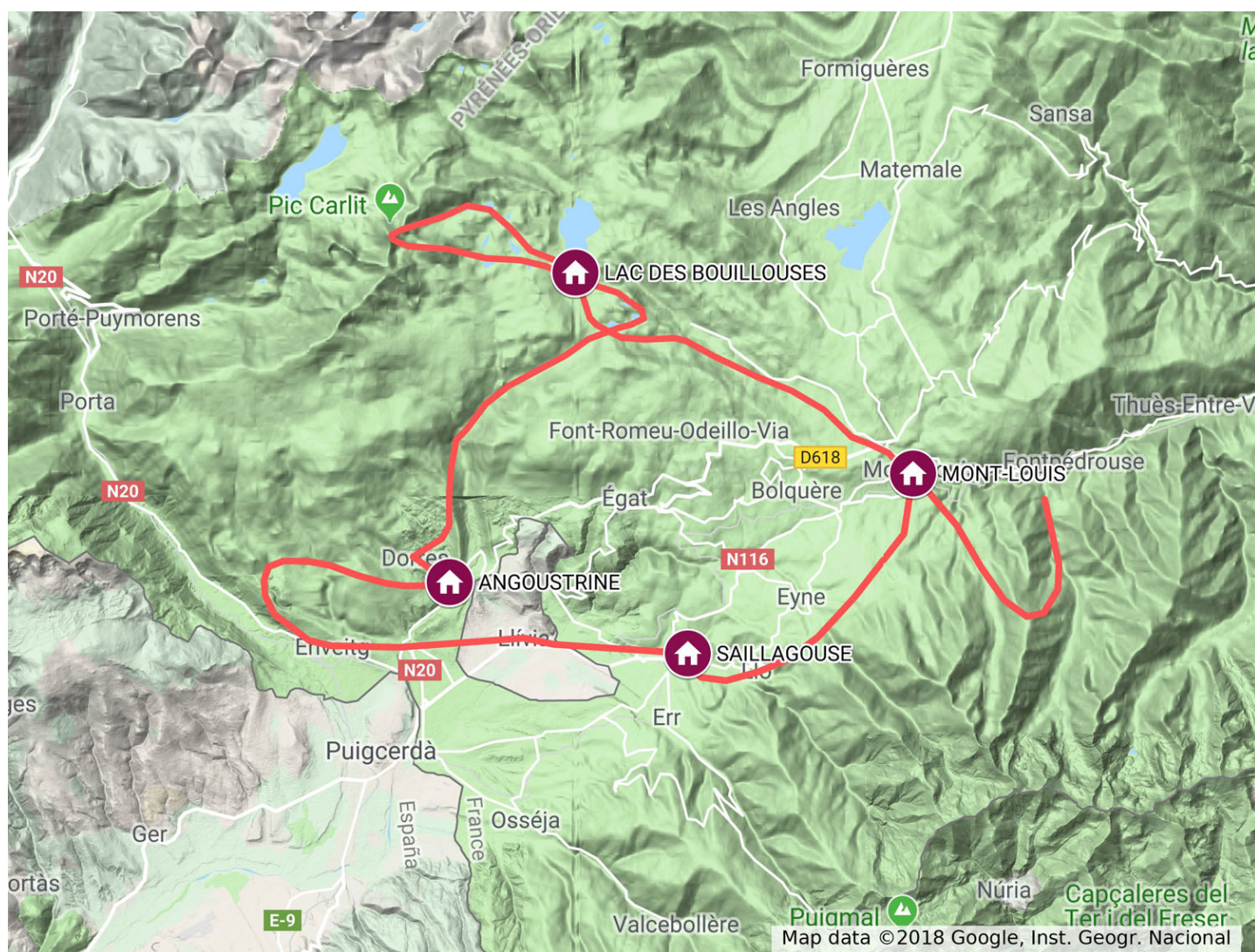


FICHE TECHNIQUE | randonnée itinérante liberté | 7 jours, 6 nuits, 6 jours de marche

Bordés par la haute chaîne culminant à presque 3 000 mètres, les hauts plateaux de Cerdagne et Capcir offrent au randonneur un terrain de jeu d'altitude facile à l'horizon dégagé. La forêt de pins à crochets flirtant avec les 2 300 mètres côtoie un chapelet d'étangs et de lacs s'écoulant les uns dans les autres.

Une hôtellerie confortable, familiale et conviviale, et des eaux chaudes sulfureuses en plein air, motiveront vos pas sur les contreforts de ce haut plateau catalan si réputé pour son bon air sain et son ensoleillement radieux. Il s'agit sûrement 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...



Itinéraires donnés à titre indicatif.

DATES

Départ possible tous les jours du 1^{er} juin au 25 septembre.

COMPRIS DANS LE SÉJOUR

- Frais d'inscription et d'organisation
- Hébergement en demi-pension
- Transport des bagages
- Transferts prévus au programme
- 1 dossier de voyage avec cartes, topoguide, traces GPS (dossier supplémentaire 25€).

NON COMPRIS DANS LE SÉJOUR

- Acheminement jusqu'aux lieux de rendez-vous et de séparation
- Pique-niques
- Boissons pendant et en dehors des repas
- Visites
- Entrées aux bains de Llo, St-Thomas et Dorres
- Envoi du dossier de voyage hors France métropolitaine
- Assurances
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "le prix comprend"

> **Minimum 2 personnes**
> **Réduction "mini-groupe", nous consulter**

PROGRAMME JOUR PAR JOUR

Jour 1 : Rendez-vous en fin d'après-midi à Latour-de-Carol. Installation et nuit dans un hôtel à l'ambiance familiale et conviviale à Angoustrine.

Jour 2 : Angoustrine – Llivia – Saillagouse

À 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 rejoignant la curiosité "historique" de l'enclave espagnole de Llivia. Court transfert et nuit à Saillagouse en hôtel avec piscine.

5 heures de marche, + 550 m ; - 650 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 Têt (qui arrose Perpignan) entre sombre pinède et clairières fleuries, avant d'arriver au lac de Pradeilla, première étendue lacustre, annonciatrice de cet immense pays de lacs... Nuit en balcon au bord du lac des Bouillouses, site naturel classé.

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 pied du seigneur local, le pic Carlit et ses 2 921 m. Nuit en balcon au bord du lac des Bouillouses.

2 heures 40 de marche, + 300 m ; - 300 m de dénivelé.

Jour 7 : Les Bouillouses – Angoustrine

Agréable descente par la vallée de l'Angoust jusqu'à la chapelle isolée de Saint Martin d'Envals. Baignade possible aux bains sulfureux en plein air de Dorres. Dispersion en fin d'après-midi à Latour-de-Carol.

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

► Nota bene

La durée est donnée à titre indicatif et correspond aux heures effectives de marche (hors pauses).

BALNÉO

- À **MONT-LOUIS** (2 nuits) 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.
- Tout au long du circuit, vous aurez l'occasion de goûter aux bienfaits des bains dans les eaux chaudes naturelles des Pyrénées-Orientales à **Llo** (jour 3), à **Saint-Thomas-les-Bains** (jour 4) et à **Dorres** (jour 7).

ACCÈS

Début du séjour :

- Accès en train : le jour 1 en fin d'après-midi en gare SNCF de Latour-de-Carol (66) ; un taxi vous attendra à l'arrivée du train pour un court transfert vers votre hôtel. Veuillez nous informer impérativement à l'inscription de l'horaire de votre train.
- Accès en voiture : le jour 1 en fin d'après-midi directement à l'hôtel à Angoustrine (66). Les coordonnées de l'hôtel vous seront communiquées 3 semaines avant le départ.

Fin du séjour :

- Retour en train : le jour 7 en fin d'après-midi en gare SNCF de Latour-de-Carol (66). Rendez-vous à Angoustrine pour un court transfert vers la gare.
- Retour en voiture : le jour 7 en fin d'après-midi à Angoustrine (66).

Arriver sur place :

- En train : le jour 1 en fin d'après-midi en gare de Latour-de-Carol. Contacter la SNCF au 36.35, appel direct ou www.ter-sncf.com pour confirmation des horaires.
Un taxi vous attendra 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.
- Par la route : de Narbonne, suivre la RN 9 ou l'autoroute A9 jusqu'à Perpignan Sud (sortie 42 Andorre - Prades), puis prendre la RN 116 direction Andorre jusqu'à Bourg-Madame puis la RN 20 direction Ur et la D 618 vers Angoustrine.
Par la route : de Toulouse, suivre direction Foix, Tarascon, Ax et le Puymorens (par le col ou le tunnel), continuer sur la RN 20 jusqu'à Ur pour suivre la D 618 direction Angoustrine.

Parking :

À l'hôtel à Angoustrine

HÉBERGEMENT & REPAS

6 nuits en hôtel** ; avec piscine couverte (1 nuit) et centre de balnéothérapie (2 nuits). Chambre individuelle possible avec supplément.

Nuit en hôtel, auberge et chambre d'hôtes

En chambres privatives, ici c'est le confort qui prime. Le plus souvent, vous profiterez d'une douche et de sanitaires individuels présents dans votre chambre. Ces hébergements indépendants et familiaux sont gérés par des personnes accueillantes et passionnées par leur métier. Le linge de toilette est fourni.

Séjour en demi-pension (dîner + petit-déjeuner). Les boissons et les repas de midi ne sont pas compris. Selon les parcours, vous pourrez soit déjeuner le long du chemin, soit vous ravitailler dans la journée ou le soir à l'étape, soit commander des pique-niques auprès de vos 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.

Les coordonnées des hébergements vous seront fournies avec votre dossier de voyage.

† Les PLUS hébergement

- À **MONT-LOUIS** (2 nuits) 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.

- En lisière de forêt et sur les rives du **LAC DES BOUILLOUSES** (2 nuits), hôtel de montagne à l'ambiance chaleureuse, au cœur d'un espace naturel classé à 2 000 mètres d'altitude.

NIVEAU 2/5

En moyenne chaque jour : 400 m de dénivelé positif et 4 heures 30 de marche effectives. Parcours plus sportif en option les jours 6 et 7.
Terrain : bons sentiers.

Dénivelé positif maximum : + 550 m
Dénivelé total en montée : + 2 550 m

Dénivelé total en descente : - 2 850 m
Altitude mini / maxi de passage : 1 156 m / 2 250 m

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Dénivelé positif	-	+ 550 m	+ 550 m	+ 550 m	+ 500 m	+ 300 m	+ 100 m
Dénivelé négatif	-	- 650 m	- 250 m	- 750 m	- 200m	- 300 m	- 700 m
Durée de marche	-	5 h	4 h	5 h	4 h 45	2 h 40	4 h 30

NB : la durée est donnée à titre indicatif et correspond aux heures effectives de marche (hors pauses).

Cet itinéraire s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications et la logistique nécessaires au bon déroulement de votre randonnée. Vous devez être capable d'autonomie en jugeant de vos forces et en appréciant des situations inattendues (fatigue, météo, présence d'animaux, modification du terrain, etc.).

Nous déclinons toute responsabilité en cas d'erreur de votre part concernant l'orientation (erreur ou changement d'itinéraire) ou la gestion du temps (départ trop tardif le matin, pause pique-nique trop longue).

PORTAGE & TRANSPORT DES BAGAGES

Portage uniquement de vos affaires personnelles pour la journée de marche. Les bagages sont transportés par véhicule entre les étapes. Prévoir un bagage suiveur facilement maniable de 10 kg maximum (cf. nos conseils sur l'équipement).

Pour organiser au mieux la logistique nous vous prions d'indiquer sur vos bagages (étiquettes fournies) le nom de la personne responsable du groupe (qui a réservé la randonnée).

TRANSFERTS

- Si accès en train : jour 1 à 18 h de Latour-de-Carol – Enveitg gare SNCF à Angoustrine (10 min)
- Jour 2 de Llivia à Saillagouse (5 min)
- Jour 4 de St-Thomas-les-Bains à Mont-Louis (25 min)
- Si retour en train : jour 7 de Angoustrine à Latour-de-Carol – Enveitg gare SNCF (10 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 taxi-navettes privés. D'autres personnes peuvent également effectuer le même transfert que vous, ainsi nous vous prions d'être ponctuel et de ne pas décaler l'horaire qui a été fixé.

Nous attirons votre attention sur le fait que le port de la ceinture de sécurité est obligatoire à l'avant comme à l'arrière dans tous les véhicules que vous emprunterez au cours du séjour, lorsqu'ils en sont équipés. En vous inscrivant, vous vous engagez à respecter cette obligation. La responsabilité de Randonades ne saurait être retenue en cas de dommage(s) corporel(s) et/ou matériel(s) s'il s'avérait que cette disposition n'était pas respectée de votre fait.

DOSSIER DE VOYAGE

Trois semaines avant le départ (et après réception du solde de votre séjour), nous vous fournirons le dossier de voyage comprenant la liste des hébergements, des étiquettes pour vos bagages, un topo-guide descriptif du parcours, une cartographie précise et, sur demande, les traces GPS du parcours (format .gpx).

> Pour l'envoi du dossier de voyage hors France métropolitaine, prévoir un supplément (dépendant de la destination).

> Si vous souhaitez recevoir des dossiers de voyage supplémentaires (+ 25€ par dossier), la demande doit être faite à l'inscription.

Les itinéraires et les topo-guides sont régulièrement vérifiés et mis à jour. Cependant, l'itinéraire traverse des zones où les conséquences de l'activité humaine et/ou d'événements climatiques peuvent modifier significativement son tracé. À votre retour, nous vous serions reconnaissants de nous mentionner les changements ou imprécisions relevés sur le terrain.

ÉQUIPEMENT À PRÉVOIR

Le bagage suiveur

Pour les affaires qui suivent entre les hébergements, 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.)
- Pour les circuits liberté, dossier de voyage avec cartes, topo-guide, boussole, téléphone portable (batterie chargée), coordonnées des hébergements, numéro d'urgence.

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 décolent 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 propre 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

CONSEILS DE LECTURE

- *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

Si vous êtes dans l'obligation d'annuler votre voyage avant son commencement (date de départ), vous devez en informer dès que possible Randonades et l'assureur (si assuré) par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé de réception. C'est la date d'émission de l'écrit qui sera retenue comme date d'annulation pour facturer les frais d'annulation. Important : l'assureur appréciera, sur la base des documents que vous lui communiquerez directement, la date du fait générateur à l'origine de l'annulation de votre voyage pour vous rembourser les frais d'annulation.

L'annulation de voyage ne dispense pas du paiement intégral du prix du séjour ; toute procédure de remboursement par l'assurance ne peut être entamée qu'à cette condition.

En cas d'annulation, il sera fait application des dispositions énoncées au présent article et du barème suivant (hors primes d'assurances) :

- à plus de 60 jours du départ : 15 % du prix total du séjour ;
- de 60 à 31 jours du départ : 25 % du prix total du séjour ;
- de 30 à 21 jours : 30 % du prix total du séjour ;
- de 20 à 14 jours : 55 % du prix total du séjour ;
- de 13 à 8 jours : 70 % du prix total du séjour ;
- de 7 à 2 jours du départ : 75 % du prix total du séjour ;
- la veille ou le jour 1 du séjour : 100 % du prix total du séjour.

En cas d'annulation, quelle qu'en soit la raison, les frais extérieurs au séjour souscrit chez Randonades et engagés par le ou les voyageur(s) tels que frais de transport jusqu'au lieu de départ du voyage et retour au domicile, documents de voyages, ne pourront faire l'objet d'un quelconque remboursement.

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

Les primes d'assurances ne sont jamais remboursables.

MODIFICATIONS DE RÉSERVATION

Après l'inscription et avant la date de départ, toute demande de modification de prestations (ajouts ou retractions, prestations supplémentaires, choix d'option, régime alimentaire, changement d'hébergement...), ne peut intervenir qu'avec l'accord préalable de Randonades et le paiement des frais induits avec un minimum de 50€ de frais de dossier.

ASSURANCES

À l'inscription, vous pouvez souscrire à une assurance optionnelle facultative (assistance/rapatriement, annulation, interruption de séjour) qui s'ajoute au prix du séjour ; conditions générales des contrats sur demande ou consultables sur notre site internet www.randonades.com. Cette assurance ne peut prendre effet qu'après le paiement intégral du séjour. La souscription est accessible à tous les résidents européens.

L'assurance annulation

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

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 assistance / rapatriement

RESPONSABILITÉ

Pour les randonnées liberté, Randonades ne saurait être tenu pour responsable d'une mauvaise interprétation du descriptif ou d'une erreur de lecture de carte de l'utilisateur. La randonnée liberté suppose l'acceptation d'un risque, qui peut être dû notamment à une modification des éléments naturels sur le parcours. Randonades ne peut être tenu responsable des accidents ou incidents qui résultent de l'imprudence d'un participant.

RANDONADES 30, allée Arago F-66500 PRADES Tél. (33) 04 68 96 16 03 info@randonades.com 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 92000 NANTERRE