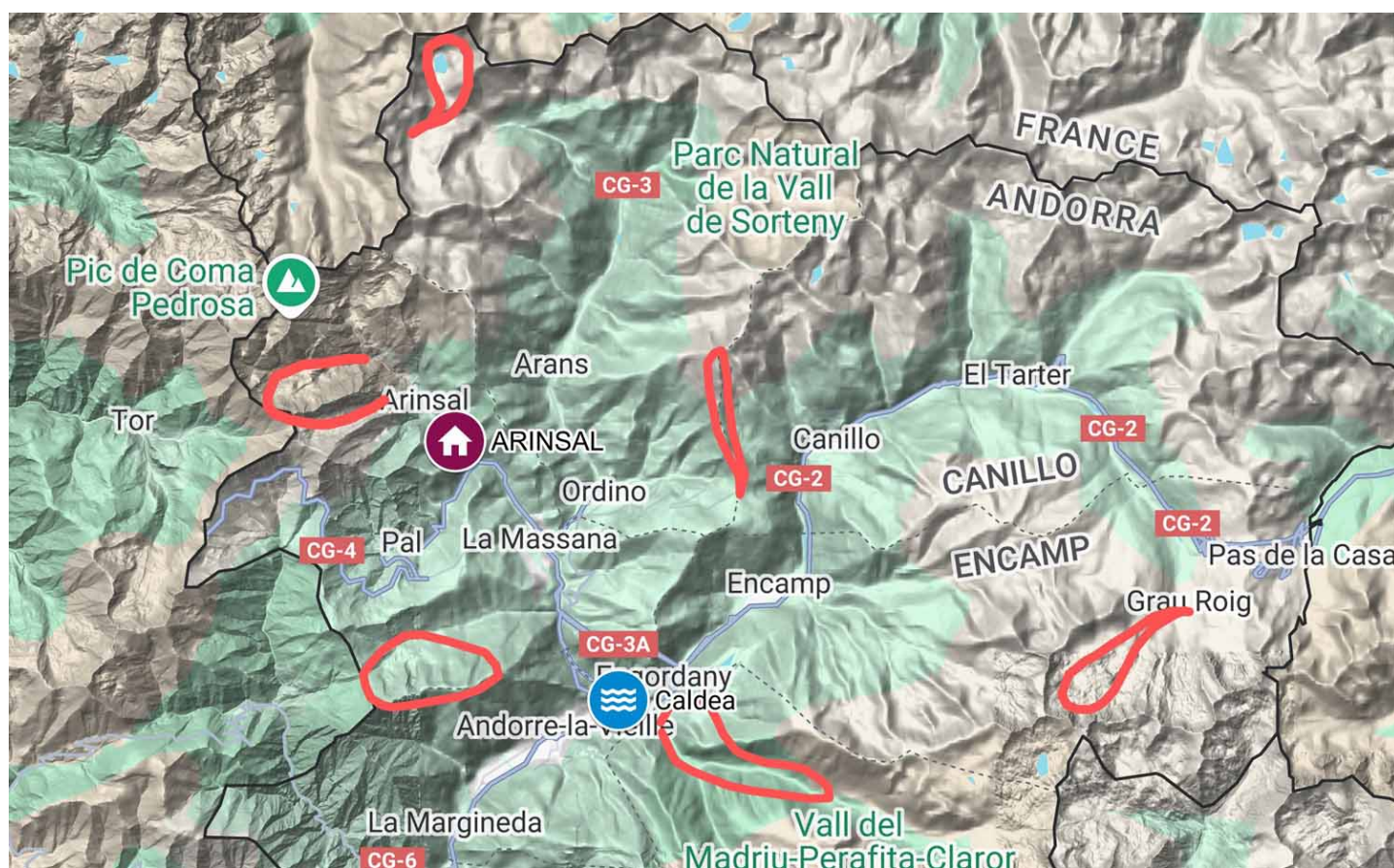


FICHE TECHNIQUE | randonnée en étoile accompagnée | 7 jours, 6 nuits, 6 jours de marche

Les Pyrénées, joyau de montagnes, comportent en leur cœur, un tout petit état catalan : l'Andorre. Nous souhaitons vous accompagner loin de son image commerciale négative.

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 Caldea. Les Andorrans inventèrent ce concept de remise en forme en 1993, souvent copié depuis.

Allier les joies de voir un isard fugitif au bord d'un lac dominé par une aiguille granitique, avec la curiosité aiguïlée 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 !



Itinéraires donnés à titre indicatif.

DATES

De juin à septembre

COMPRIS DANS LE SÉJOUR

- Les frais d'inscription et d'organisation
- L'encadrement par un accompagnateur diplômé d'Etat
- L'hébergement en pension complète
- 4 entrées au centre thermoludique Caldea et 2 massages individuels
- Les transferts prévus au programme

NON COMPRIS DANS LE SÉJOUR

- Acheminement jusqu'aux lieux de rendez-vous et séparation
- Boissons pendant et en dehors des repas
- Assurances
- Éventuelles visites payantes

PROGRAMME JOUR PAR JOUR

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.

5 heures de marche, + 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.

5 heures de marche, + 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.

5h30 heures de marche, + 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.

5h30 heures de marche, + 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.

5 heures de marche, + 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.

6 heures de marche, + 750 ; - 750 m de dénivelé

Jour 7 : transfert après le petit-déjeuner.

► Nota bene

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

L'accompagnateur peut décider de modifier les parcours décrits plus haut (cas de force majeure, conditions météo, nombre et/ou niveau des participants, etc.). Dans tous les cas, ayez confiance car ces éventuelles modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité ou votre confort.

BALNÉO

Le séjour comprend 4 entrées au centre thermoludique de Caldea et 2 massages individuels de 20 minutes.

CALDEA dispose de quatre espaces permettant de tester les différents états de l'eau : Espace aquatique, Espace de Réactivation, Espace de Repos et Espace Origines.

ESPACE AQUATIQUE

Deux zones avec de l'eau thermale (32 - 34°C) : la Grande Lagune intérieure et la Grande Lagune extérieure. Les équipements : vasques d'hydromassage pour des massages sur les différentes parties du corps ; les cols de cygne et les cascades pour des massages sur la partie supérieure du dos ; un jacuzzi pour la relaxation musculaire ; des masques d'eau vaporisée pour une hydratation du visage et des cascades pour la relaxation des pieds.

ESPACE DE RÉACTIVATION

Dans cette zone, les clients peuvent profiter des contrastes de température, des différents états de l'eau et des services pour stimuler et réactiver la circulation.

Les bains indo-romains : espace inspiré par une grotte indienne formée par un bain chaud à eau thermale à 36° C et un bain froid à 14° C, ainsi qu'une zone de repos. Le contraste de température favorise une gymnastique tonique du corps.

Le bain islandais : un bain froid ou glacé qui stimule la circulation de la tête aux pieds grâce à la glace et aux pédiluves.

L'espace d'aquamassage : Pour tonifier les différentes parties du corps. Le bain Sirocco : de l'air chaud relaxant. Saunas avec lumière relaxante : de la chaleur sèche à 85° C pour apaiser les tensions musculaires et éliminer les toxines.

Hammam : de la chaleur humide à 55° C pour favoriser la relaxation générale et la respiration. La vaporisation et le bain polaire : pour hydrater et rafraîchir le corps après une séance de sauna ou de hammam.

ESPACE DE REPOS

Pour profiter des bienfaits de CALDEA après la séance de bains et de fitness, vous disposez de deux espaces de détente : la lumière de Wood (relaxation par les ions négatifs), ainsi que trois terrasses extérieures pour profiter des bienfaits du soleil.

ESPACE ORIGINES

Situé sur une galerie, cet espace permet de profiter d'installations exclusives. Le bain de pamplemousses : D'inspiration japonaise, les pamplemousses flottent dans ce bain afin de frictionner en douceur, d'exfolier et d'adoucir la peau.

Le bain Aztèque : Avec des courants d'eau et le sol recouvert de cailloux pour un massage doux des pieds en marchant et pour favoriser la circulation sanguine. Le Hammam : pour profiter des bienfaits purifiants de la vapeur et éliminer les toxines.

Le bain relaxant ans un environnement zen. Le solarium privé. Le bar aquatique et la terrasse inspirée de l'oeuvre de Gaudi.

ACCÈS

Rendez-vous : le dimanche à 10 h 15 en gare SNCF de Latour-de-Carol (66). En cas de problème ou retard, appelez le numéro d'urgence fourni dans les documents de voyage.

Fin du séjour : le samedi vers 11 h en gare SNCF de Latour-de-Carol (66).

Arriver sur place :

- En train : gare d'accueil Latour-de-Carol (66).
- Par la route : 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.
- Par la route : depuis Narbonne, suivre Perpignan, ensuite direction Andorre via Prades, Mont-Louis, Bourg-Madame (par la RN 116). La gare SNCF de Latour-de-Carol est à 7 Km de Bourg Madame vers Foix (par la RN 20). 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.

► Covoiturage

Le cas échéant veuillez nous indiquer (à l'inscription ou le plus tôt possible avant le départ) votre souhait de covoiturer ou d'être covoituré pour rejoindre le lieu de rendez-vous. Nous vous mettrons en contact avec les autres participants intéressés.

Parking :

- gratuit non gardé à la gare SNCF

Arriver la veille :

Réservation à l'avance par vos soins.

- Arrivée en train : à Latour-de-Carol, La Maison Carolane et l'Auberge Catalane.

- Arrivée en voiture : à Angoustrine (66) hôtel Le Relais du Belloch** (8 km de la gare de Latour-de-Carol) Tél. 04 68 30 07 24.

- En Andorre à l'hôtel où nous passerons les 6 nuits du séjour. *Nous contacter pour connaître ses coordonnées.*

† Le PLUS Randonades

Si vous dormez la veille au Relais du Belloch, vous profitez de son parking privé pour votre véhicule pendant la semaine. Veuillez nous prévenir avant le départ pour profiter d'un rendez-vous spécial le dimanche matin. L'hôtel et Randonades déclinent toute responsabilité en cas de sinistre.

HÉBERGEMENT & REPAS

En hôtel**** avec piscine extérieure.

Les différents types de chambre : double grand lit, à lits séparés de 2 ou 3 lits, chambre individuelle avec supplément.

Notre hôtel, aux chambres spacieuses et confortables, est idéalement situé en Andorre pour se rendre aux départs des randonnées et accéder très rapidement au centre Caldéa.

Nuit en hôtel

En chambres privatives, ici c'est le confort qui prime. Vous profiterez d'une douche et de sanitaires privatifs. Ces hébergements indépendants et familiaux sont gérés par des personnes accueillantes et passionnées par leur métier. Le linge de toilette est fourni.

Séjour en pension complète (dîner + petit-déjeuner + pique-nique). Les boissons ne sont pas comprises.

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

NIVEAU

En moyenne chaque jour, 650 m de dénivelé positif et 5 heures 30 de marche effectives par jour. Terrain : alternance de bons sentiers et sentes ; quelques rares pistes et chemins plus larges.

Dénivelé positif maximum : + 900 m

Dénivelé total en montée : + 4 050 m

Dénivelé total en descente : - 4 050 m

Altitude mini / maxi de passage : 1 250 m / 2 740 m

PORTAGE & TRANSPORT DES BAGAGES

Portage des affaires personnelles pour la journée de marche. Pour les affaires qui restent à l'hôtel, prévoir un bagage facilement maniable de 10 kg maximum (cf. nos conseils sur l'équipement).

TRANSFERTS

- Jour 1 de Latour-de-Carol au col d'Ordino (1 h 40) et retour à l'hôtel
- Jour 2 de l'hôtel à Arcalis (30 min) et retour
- Jour 3 de l'hôtel aux Escaldes (20 min) et retour

- Jour 4 de l'hôtel à Sispony (10 min) et retour
- Jour 5 de l'hôtel à Arinsal (5 min) et retour
- Jour 6 de l'hôtel à Grau Roig (40 min) et retour
- Jour 7 de l'hôtel à Latour-de-Carol (1 h 20)

Si le véhicule de l'accompagnateur ne suffisait pas (en fonction du nombre de participants), **nous pourrions vous proposer d'utiliser votre véhicule personnel lors des navettes locales**. Le cas échéant, nous prévoyons une indemnité forfaitaire.

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.

GROUPE

4 à 12 personnes.

Dans un souci de convivialité et de sécurité, 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.

La vie de groupe demande parfois de la tolérance, de la 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. Si vous habitez une région à la gastronomie réputée (ou non), pourquoi ne pas apporter un échantillon de votre terroir à déguster ensemble !

ENCADREMENT

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

Tous nos accompagnateurs sont des professionnels passionnés, natifs ou résidant depuis longtemps dans les Pyrénées. Ils sauront vous faire partager ou rencontrer une culture, une histoire, un berger ou un vigneron... un pays. Au détour d'un chemin (ou parfois hors sentier), ils vous feront découvrir l'isard ou le vautour, l'oursin, le cèpe ou la girolle à déguster, la grotte cachée à visiter...

ÉQUIPEMENT À PRÉVOIR

Le bagage

Pour les affaires qui restent à l'hôtel pendant le séjour. 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.)

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 décollent 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)
- 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

- Carte 1/50000^e. Institut Cartogràfic de Catalunya / Rando Editions n° 21 Andorra-Cadi

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.

MODIFICATION DE RÉSERVATION

Après l'inscription et avant la date de départ, toute demande de modification de prestations (ajouts ou retraits, 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.

L'assurance interruption de séjour

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

L'assurance assistance / rapatriement

Comprend l'assistance aux personnes en cas de maladie ou d'accident 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'exclure 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.