

L'hiver en Cerdagne Capcir nous offre la neige (entre 1 800 et 2 500 m d'altitude) et le beau temps (3 000 heures de soleil par an). Voici une traversée intégrale du pays en totale sécurité, raquettes aux pieds et le sac léger, là où la neige est presque toujours présente. Une succession de hauts plateaux, parsemés de lacs glacés sur lesquels nous marcherons, en parfait contraste avec les sources d'eaux chaudes naturelles, alterneront avec de jolies combes boisées, constellées de mille traces d'animaux sauvages parfois visibles.

Nous avons choisi une semi-itinérance qui permet de ne pas faire ses bagages tous les jours : un petit hôtel "cosy" pour commencer, un refuge confortable du bout du monde pour les suivantes puis la détente dans un hôtel** et sa balnéothérapie.

Des eaux chaudes en plein air, la magie d'une mer gelée intérieure, et la balnéothérapie pour achever cette semaine avec un accompagnement du pays...

► Repères

Début du séjour : le dimanche à 9H30 en gare de Latour-de-Carol

Fin du séjour : le samedi vers 9H15 en gare de Latour-de-Carol

Hébergement : 3 nuits en refuge gardé et chauffé, 3 nuits en hôtel** (dont 2 avec centre de balnéothérapie)

Niveau 3 : 400 à 800 m de dénivelé positif et 5 à 6 heures de marche effectives

Portage : affaires pour la journée

Encadrement : accompagnateur en montagne diplômé spécialiste de la montagne hivernale

Groupe : 4 à 12 personnes

Prix à partir de 750 €

Supplément chambre individuelle (3 nuits) : 100 €

Dates : de janvier à mars

Le programme jour par jour

Jour 1 : montée très progressive en forêt vers les plateaux d'altitude de Maura et la chapelle romane du Belloch. Pause en chemin dans les sources d'eaux chaudes naturelles de Dorres. Nuit en hôtel à Angoustrine.
5 à 6 heures de marche, + 600 m ; - 800 m de dénivelé.

Jour 2 : par la vallée d'Angoustrine vers le lac gelé des Bouillouses (cent cinquante hectares de glace et plusieurs milliers d'hectares de forêt à 2 000 m d'altitude !). Nuit au refuge gardé des Bouillouses.
5 heures de marche, +800 m ; - 200 m de dénivelé.

Jour 3 : par un itinéraire sauvage, montée vers le lac d'Aude pris dans les glaces, puis cheminement à pas feutrés entre clairières et bosquets de pins en balcon sur le lac de la Bollosa. Nuit au refuge gardé des Bouillouses.
5 heures de marche, + 500 m ; - 500 m de dénivelé.

Jour 4 : le tour des lacs supérieurs du Carlit. Balade d'altitude, de lacs gelés en petits vallons boisés au pied du Pic Carlit (2921 m). Nuit au refuge gardé des Bouillouses.
5 à 6 heures de marche, + 600 m ; - 600 m de dénivelé.

Jour 5 : descente en forêt vers le Pla des Aveillans et les lacs inférieurs du Carlit. Après la randonnée, détente et revitalisation à l'hôtel. Nuit en hôtel à Mont-Louis.
5 heures de marche, + 400 m ; - 800 m de dénivelé.

Jour 6 : par la singulière petite église de Planès, nous progressons en balcon vers le joli Pla de Cedelles et sa vue panoramique. Détente et revitalisation, et nuit en hôtel à Mont-Louis.
5 heures de marche, + 500 m ; - 500 m de dénivelé.

Jour 7 : petit transfert à Latour-de-Carol 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 programme prévoit 1 entrée aux "bains romains" sulfureux en plein air de Dorres et 2 entrées à l'espace "eau de forme" à Mont-Louis 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.

Accès

Rendez-vous : le dimanche à 9H30 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 9H15 en gare de Latour-de-Carol (66).

Arriver sur place :

- En train : gare d'accueil Latour-de-Carol (66). Horaires et tarifs : Tél. 36 35 ou <http://www.voyages-sncf.com>. *Pour repartir le samedi, nous vous conseillons une alternative à la gare de Latour-de-Carol : bus à 1€ du Conseil Départemental (<http://bus1euro.cd66.fr/project/recherche-ditineraires/>) de Mont-Louis à Perpignan gare SNCF, puis train ou TGV depuis Perpignan.*
- Par la route : depuis Toulouse, suivre direction Foix, Tarascon, Ax et le Puymorens (par le col ou le tunnel), continuer sur la RN 20 jusqu'à la gare de Latour-de-Carol.
- Par la route : depuis 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 jusqu'à Latour-de-Carol.

▷ 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.

Parkings :

- gratuit non gardé à la gare SNCF

Veuillez vous renseigner auprès de l'office du tourisme pour savoir si des manifestations (fêtes, marchés...) seront organisées sur votre lieu de stationnement.

Arriver la veille :

Réservation à l'avance par vos soins.

À Angoustrine (66) hôtel Le Relais du Belloch** (8 km de la gare de Latour-de-Carol) Tél. 04 68 30 07 24. Si vous arrivez en train, contactez les taxis Llanas à Ur (04 68 04 82 82) ou Coch à Latour-de-Carol (04 68 04 89 84) pour aller de la gare à l'hôtel.

✚ 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

3 nuits en refuge gardé et chauffé et 3 nuits en hôtel** en chambre de 1, 2 ou 3 personnes, avec centre de balnéothérapie les deux derniers jours.

Hôtels, auberges et chambres 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.

Refuges de montagne

Ils sont placés dans des sites insolites et sauvages, dans une nature vierge de toute pollution et urbanisation. Randonades fait son maximum pour vous loger dans des refuges équipés de douches et de sanitaires. Le linge de toilette n'est pas fourni. Les dortoirs sont équipés de matelas, couvertures et oreillers.

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 3

En moyenne chaque jour : 550 m de dénivelé positif et 5 à 6 heures de marche effectives.

Dénivelé positif maximum : + 800 m
Dénivelé total en montée : + 3 400 m

Dénivelé total en descente : - 3 400 m
Altitude mini / maxi de passage : 1 350 m / 2 400 m

Portage & Transport des bagages

Portage des 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).

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 (brevet 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...

Dates et prix

14/01 au 20/01/18	750 € / pers.	25/02 au 03/03/18	775 € / pers.
11/02 au 17/02/18	775 € / pers.	04/03 au 10/03/18	775 € / pers.
18/02 au 24/02/18	775 € / pers.	18/03 au 24/03/18	750 € / pers.

Supplément chambre individuelle (3 nuits) : 100 €

Le prix comprend :

- Frais d'organisation
- Hébergement en pension complète
- Transport des bagages
- Transferts prévus au programme
- Encadrement par un accompagnateur (B.E.)
- 1 entrée aux "bains romains" de Dorres
- Prêt des raquettes et des bâtons

Le prix ne comprend pas :

- Acheminement jusqu'aux lieux de rendez-vous et séparation
- Les assurances
- Les transferts et visites non prévus au programme
- Les boissons pendant et en dehors des repas
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "le prix comprend"

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 couchage en dortoir

- Drap de sac ou drap cousu type "sac à viande" (couvertures fournies)
- Nécessaire de toilette, serviette
- Bouchons d'oreille
- Lampe de poche ou frontale

Le sac à dos

Pour les affaires de la journée et porter les raquettes lors d'éventuelles "marches d'approche" (+/- 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)
- 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 pour la randonnée en raquettes à neige

- Bonnet ou cagoule
- Masque de ski, utile en cas de mauvais temps
- Gants chauds et imperméables (type ski)
- Pantalon pour la marche accompagné de guêtres hautes ou pantalon imperméable ou pantalon de ski léger
- Plusieurs paires de chaussettes et sous-vêtements chauds

► Nous fournissons raquettes et bâtons

Si vous y êtes habitué, vous pouvez utiliser votre propre matériel. Veillez à ce qu'il soit en bon état !

Conseils de lecture

- *La Cerdagne et ses frontières* de François Mancebo
- *Dictionnaire des Pyrénées* de André Levy
- *Les Pyrénées* de Claude Dendaletche

Conditions d'annulation

En cas d'annulation de votre part à plus de 30 jours du départ, Randonades rembourse l'intégralité du prix du séjour sous déduction de frais de dossier forfaitaires de 50 € par personne.

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. 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 pourra vous être facturé.

Assurances

Vous pouvez souscrire, **à l'inscription**, à une ou plusieurs assurances (assistance / rapatriement, annulation, interruption de séjour, bagages) qui s'ajoutent au prix du séjour ; conditions générales des contrats sur demande ou consultables sur notre site internet : <http://www.randonades.com/sejour-randonnee/comment-sinscrire>. Ces assurances ne peuvent 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.

L'assurance bagages

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'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.

RANDONADES – 30, allée Arago – F-66500 PRADES – Tél. (33) 04 68 96 16 03 – Fax (33) 04 68 05 29 44
randonades@wanadoo.fr – 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

