



LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

LES PYRENEES ORIENTALES *ITINERANCE EN CERDAGNE*



Bordés par la haute chaîne culminant à presque 3000 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 2300 mètres côtoie un chapelet d'étangs et de lacs s'écoulant les uns dans les autres.

Une hôtellerie confortable, familiale et conviviale, 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 chair et à la détente ; une randonnée facile et agréable, adaptée à tous, entre amis ou en famille...



7 jours - 6 nuits - 6 jours de randonnée.

JOUR 1 : ARRIVEE A ANGOUSTRINE

Rendez-vous en fin d'après-midi en gare de Latour-de-Carol. Transfert, installation et nuit à Angoustrine.

JOUR 2 : ANGOUSTRINE – SAILLAGOUSE

4h ou 6h environ D+ 550m / D – 650m

À pied de l'hôtel, monté 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. Court transfert et nuit à Saillagouse.

JOUR 3 : SAILLAGOUSE – MONT-LOUIS

4h environ D+550m / D- 250m

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.



JOUR 4 MONT-LOUIS – SAINT THOMAS LES BAINS

(Transfert et nuitée à MONT-LOUIS)

5h environ

D+ 550m : D-750m

Quelques pas sur le mythique G.R.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.

JOUR 5 : MONT-LOUIS – LES BOUILLOUSES

4h45 environ

D + 500m / D – 200m

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.

- À **MONT-LOUIS** : 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.

JOUR 6 : LES BOUILLOUSES – LES BOUILLOUSES

2h40 (ou 6h)environ

D+ 300m / D – 300 m

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. Nuit en balcon au bord du lac des Bouillouses.



JOUR 7 : LES BOUILLOUSES – ANGOUSTRINE

4h30 (ou 6h) environ D + 100 m / D – 700m

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 à Latour-de-Carol.

> DATES ET TARIFS

A votre convenance du 1^{er} juin au 25 septembre

Il est préférable de réserver le plus tôt possible, cela nous permettra d'organiser au mieux votre circuit en respectant le programme prévu, sans transfert, ni supplément.

Le cas échéant, veuillez nous préciser à l'inscription si plusieurs dates de départ sont possibles ; ceci au cas où un ou plusieurs hébergements seraient complets aux dates retenues. Afin d'organiser au mieux votre séjour, nous vous conseillons de vous inscrire le plus tôt possible ; certains hébergements peuvent être complets parfois plusieurs mois à l'avance.

!!! A partir de 2 participants.



> LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation.
- L'hébergement en demi-pension (minimum 2 personnes).
- Le transport des bagages entre chaque étape.
- Les transferts prévus au programme.
- Un dossier départ complet pour 2 personnes (cartographie, topo-guide descriptif de la randonnée, liste des hébergements, étiquettes bagages...).
- La taxe de séjour.

> 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, le billet du Train Jaune le jour 2, les entrées aux bains.
- Les assurances.
- Les frais d'inscription et les frais d'envoi à l'étranger.
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "le prix comprend"
- La taxe de séjour est comprise dans le tarif.

> ACCUEIL / DISPERSION

Rendez- vous :

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. **Veillez 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.

Dispersion : Le jour 7 en fin d'après-midi en gare SNCF de Latour-de-Carol. Rendez-vous à Angoustrine pour un court transfert vers la gare.



En voiture : le jour 7, en fin d'après-midi à Angoustrine.

> NIVEAU



En moyenne 100 à 600 m de dénivelé positif et 3 à 6 heures de marche effectives par jour.

> HEBERGEMENT

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

Les repas de midi sont à votre charge ; vous pourrez soit vous ravitailler au cours de la semaine soit, sur demande la veille, vos hôtes pourront vous préparer des pique-niques.

Les repas sont la plupart du temps composés du menu du jour (pas de choix de menu). Les coordonnées des hébergements vous seront fournies avec votre dossier de randonnée.

Avant le départ, veuillez nous signaler tout renseignement important pour le bon déroulement de votre séjour (régime alimentaire spécifique, allergies...).



> TRANSPORT DES BAGAGES

Vous porterez uniquement vos affaires pour la journée et votre pique-nique. Le reste des bagages (10 kg maximum) sera acheminé par un transporteur qui effectuera également les navettes prévues au programme.

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).

> ACCES

ALLER



En train : le jour 1 en fin d'après-midi en gare de Latour-de-Carol (66).

Horaires et tarifs : Tél. 36 35 ou <http://www.voyages-sncf.com/>

Un taxi vous attendra à l'arrivée du train pour un court transfert vers votre hôtel.

Veillez nous informer impérativement avant le départ de l'horaire de votre train.



En voiture 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 direction Ur et la D 618 vers Angoustrine.

> En voiture depuis 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.

Vous pourrez garer votre voiture à l'hôtel à Angoustrine.



> DOSSIER DE VOYAGE

Au règlement du solde, nous vous fournirons un topo-guide rédigé par nos soins, une cartographie précise et les traces gpx.

1 Dossier de voyage par chambre. Si vous souhaitez un dossier de voyage supplémentaire : +25 € par dossier.

> LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

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 hébergement, 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 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)
- 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

