



RANDONNÉE ACCOMPAGNÉE, LE PLAISIR PARTAGÉ

“EAU DE FORME” EN CERDAGNE LACS ET FORETS DE L’ALTIPLANO CATALAN

Haut plateau transfrontalier, la Cerdagne, doux îlot au milieu des montagnes, constitue un lieu de passage et de vie depuis tout temps. Terre d'accueil car terre accueillante grâce à sa lumière et à son ensoleillement exceptionnel... Lumière que l'on retrouve dans chaque visage cerdan. Entre flore et faune sauvage du Capcir voisin, le randonneur assiste au double spectacle de montagnes rassurantes qui invitent à la promenade, et de leur reflet dans une constellation d'innombrables lacs et étangs. Camporells, Negre, Bouillouses, Soubirans, Lanoux, Balmette, d'Aude... Partout ces eaux scintillent de mille feux. Pleine de vie, l'eau coule, l'eau court dans les veines du massif, et du cœur et du corps de la montagne, jaillit l'eau chaude maternelle et bienfaitrice. C'est dans un hôtel confortable à Mont-Louis, citadelle Vauban classée à l'Unesco, que l'espace "eau de forme" nous offrira relaxation et détente après nos errances montagnardes. Balades douces, nature préservée et, comble du plaisir, remise en forme pour prendre soin de soi en éveillant et flattant tous nos sens.



7 jours - 6 nuits - 6 jours de randonnée.

JOUR 1 : BALCONS DU HAUT CONFLENT

4h30 de marche D+ 500 m / D-500 m

Après un bref transfert au réservoir de Fetges, petite montée pour une promenade à travers terrasses et pâturages en balcon au-dessus de la vallée du Têt pour rejoindre le pic de Figuéma, puis le bucolique Coll du Pla de la Jaguinta. Magistrale descente en balcon jusqu'au village de Sauto puis à plat à Fetges pour une première découverte des paysages de Cerdagne et du haut Confluent.

JOUR 2 : ETANGS DES CAMPORELLS

5h30de marche D + 700 m / D-700 m

En boucle sur l'altiplano du sauvage Capcir, agréable montée dans la forêt de la Calmazeille. Le paysage se fait plus montagnard, mais aussi plus bucolique avec le site classé du cirque et les innombrables lacs des Camporells.

JOUR 3 : VALLEE D'ANGOUSTRINE

5h30 de marche D+ 550 m / D-550 m

Au cœur de la vallée d'Angoustrine, progression en balcon sur un spectaculaire "bourelet" morainique postglaciaire pour rejoindre la haute forêt de Matte Nègre. Petite incursion par le sud dans le site classé de la Bollosa (l'eau court partout autour de nous, se déversant des étangs noirs et de la Bollosa).

JOUR 4 : TOUR DU CUCURUCULL

5h de marche D+650m / D-650m

Au départ du hameau historique de Prats Balaguer et de son château moyenâgeux, voici la boucle du « Cucurucull », une ascension certes un peu soutenue, mais dévoilant très vite des très beaux panoramas sur la haute vallée du Têt, au cœur du haut Confluent. Les plus courageux iront peut être fouler les prairies du légendaire Coll Mitja classé (par nous) plus bel exemple de col géomorphologique en Europe. Belle descente en vallée pastorale du Riberole avec passage au lac d'Aumet. A Saint Thomas, un bain en plein air en eau chaude naturelle terminera cette journée de randonnée.

JOUR 5 : LACS DES BOUILLOUSES ET DU CARLIT

6h de marche D+ 700 m / D -700 m



Le site classé du lac de la Bollosa, et son cheminement loin des sentiers battus, pour voir les isards du pic Colomer. Retour par les incontournables étangs supérieurs du Carlit.

JOUR 6 : PANORAMAS DU MONT LLARET

6h de marche

D+ 600 m / D-600 m

En boucle depuis Les Angles par un itinéraire caché dévoilé par votre accompagnateur, accès aux étangs secrets des Boutassous. Petite grimpe pour arriver au panorama du Mont Llaret et sa vue plongeante sur les sources et le lac d'Aude.

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 > Chaque jour, 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 selon la saison, nous consulter.



- L'accès à l'espace balnéo
- Les panoramas
- Les circuits variés

> DATES et TARIFS

Du 15/06/25 au 21/06/25

Du 06/07/25 au 12/07/25

Du 13/07/25 au 19/07/25

Du 20/07/25 au 26/07/25

Du 27/07/25 au 02/08/25

Du 03/08/25 au 09/08/25



Du 10/08/25 au 16/08/25

Du 17/08/25 au 23/08/25

Du 24/08/25 au 30/08/25

Du 31/08/25 au 06/09/25

Du 07/09/25 au 13/09/25

Supplément chambre individuelle

> 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 de St Thomas-libre
- Accès à l'espace "eau de forme" de l'hôtel

> LE PRIX NE COMPREND PAS

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

> ACCUEIL / DISPERSION

Rendez-vous : le dimanche à 10H15 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 9H30 en gare SNCF de Latour-de-Carol

> NIVEAU



En moyenne chaque jour: 600mde dénivelé positif et 5H45 de marche



effective.

Terrain : alternance de bons sentiers et de pistes et chemins plus larges.

Dénivelé positif maximum : + 700 m

Dénivelé total en montée : + 3700 m

Dénivelé total en descente : -3700m

Altitude mini / maxi de passage : 1 350 m /2673 m

> HEBERGEMENT

Nous dormirons en chambre de 1, 2 ou 3 personnes en hôtel** avec centre de balnéothérapie en libre accès tous les jours.

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.

> RESTAURATION

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.

> TRANSPORT DES BAGAGES

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

> ACCES



Gare d'accueil Latour-de-Carol (66).



De Toulouse, suivre direction Foix, Tarascon, Ax et le Puymorens (par le col ou le tunnel).

De Narbonne, suivre Perpignan, ensuite direction Andorre via Prades, Mont Louis.



Parkings gratuits non gardés

Covoiturage et arrivée la veille possibles.

> 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...

> 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 la gastronomie réputée (ou non), pourquoi ne pas apporter un échantillon de votre terroir à déguster ensemble !

> LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

Le bagage suiveur

Pour les affaires qui restent à l'hôtel, 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)
- 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

**Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 –**

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLÉE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied
32 Place Limozin 43170 SAUGUES
Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 \ contact@lapelerine.com \ <https://www.lapelerine.com/>

