



## Balcons du Canigou et balnéo



**Des randonnées douces sous le charme de l'exceptionnelle montagne du Canigou alliées au bien-être des célèbres eaux thermales de Vernet-Les-Bains.**

**7 jours - 6 nuits - 6 jours de marche**

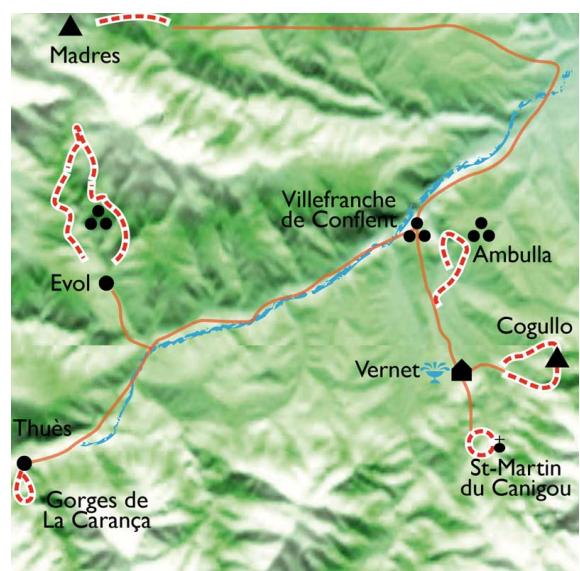
- Départ garanti à partir de 5
- Séjour en étoile
- Sans portage
- Accompagné

Code voyage :  
**FP1VEBA**



### **Les points forts**

- deux formules "tout compris" au choix
- les gorges de la Carença
- la douceur du climat



*Avant votre départ, pensez à vérifier la validité de la fiche technique sur notre site web.*

[http://www.labalaguere.com/balcons\\_canigou\\_balneo.html](http://www.labalaguere.com/balcons_canigou_balneo.html)

*Petit village montagnard niché au pied du Canigou, Vernet-les-Bains a su séduire au fil des générations de célèbres visiteurs ; Rudyard Kipling, la Princesse Eugénie de Battenberg, Charles Trenet... C'est aussi un carrefour au départ de nombreuses randonnées allant des gorges rafraîchissantes du Cady aux abbayes hauts-perchées, des plateaux fleuris aux fiers sommets catalans. Dans ce pays de cocagne, naissent des eaux chaudes aux vertus légendaires qui vous procureront, après la randonnée, une détente absolue. Un véritable cocktail de soleil et de bien-être !*

## ■ PROGRAMME

### EN GUISE DE PRÉSENTATION

#### **Le Canigou, montagne de tout un peuple :**

Le Canigou est de ces massifs qui jouissent d'un grand prestige, mêlant la beauté du massif à l'histoire d'un pays et à l'identité d'un peuple. Olympe Catalan, le gravir procède autant du pèlerinage que de l'attrait de la Montagne. Il fut longtemps considéré comme la plus haute montagne des Pyrénées, bien qu'en fait son altitude soit modeste : 2784 m.

Outre la passion, la géographie explique bien ce sentiment. Seul, isolé de tout autre haut sommet, la masse imposante du Canigou est visible de partout, plus haute que tout ce qui l'entoure. Dernière avancée de la chaîne pyrénéenne, elle domine toute la plaine du Rousillon, à 50 km de la Méditerranée. Cette situation géographique en fait un belvédère de tout premier ordre sur la montagne, mais aussi la mer.

#### **Le Conflent, en pays Catalan :**

En Pays Catalan, ces hautes terres ensoleillées et dominées par la masse imposante du Canigou font s'unir le Capcir, la Cerdagne et le Haut Conflent. De cette région émane une subtile harmonie entre l'homme et son environnement. Qu'il s'agisse de religion, de défense ou de savoir-faire, le patrimoine présente de nombreux particularismes.

A travers le temps, ce territoire a vu se construire maintes fortifications pour protéger ses habitants. Il nous reste de ces diverses luttes de nombreux vestiges comme les châteaux moyenâgeux d'Evol, de la Bastide d'Olette, de Puyvalador, de Nyer, de Prats-Balaguer, les restes de fortifications de villages à Jujols, à Llar, mais aussi les fortifications médiévales de Villefranche-de-Conflent. Au 17ème siècle, l'illustre Vauban marqua de ses ouvrages le pays par un système défensif exemplaire : la citadelle de Mont-Louis. Les villages de pierres et d'ardoises s'intègrent au paysage comme à Evol, Planès, Rieutort. Les églises romanes abritent des trésors d'art baroque. Citons Formiguères, Réal, Jujols, Llar, Serdinya, Prats-Balaguer, Sauto, La Llagonne, Planès et bien sûr Siant-Martin du Canigou. Construite au début du 20ème siècle pour désenclaver les hauts plateaux catalans, la ligne ferroviaire du Train Jaune est la fierté

Sans oublier le four solaire d'Odeillo, construit dès 1949 et qui est le premier four solaire du monde ; Ici, la nature est souveraine et contrastée : ombres et lumières, gorges et plateaux, forêts et landes dans une symphonie de couleurs et d'odeurs. Elle dicte sa loi à l'Homme et les produits de leur vie commune sont visibles partout : terrasses sculptées dans la montagne, orris de bergers ou cortals abandonnés, nombreux cami ramader ou chemins de transhumance. Le patrimoine culinaire n'est pas en reste : une bonne « ollada » (prononcez ouillade), vous connaissez ? Et toutes les joies de l'eau sont à l'honneur, de la pêche dans les lacs et rivières aux sources d'eaux chaudes.

## **JOUR 1**

Transfert pour Vernet les Bains. Installation rapide à l'hôtel du centre thermal. Randonnée dans le maquis méditerranéen vers le pic Cogullo, sur les contreforts du massif du Canigou, ou bien dans les chênesverts, par les crêtes de l'Alzina.

**Temps de marche : 5h. Dénivelé : + 500m / - 500m. Temps transfert : 10min.**

## **JOUR 2**

Depuis le village d'Evol, balade sur le splendide « **Cami ramader** », chemin de transhumance. Ardoisières et architecture de pierre sèche. Après la randonnée, en fin d'après-midi, première séance de remise en forme

**Temps de marche : 5h. Dénivelé : + 500m / - 500m.**

## **JOUR 3**

Randonnée dans les replis du Canigou à la diversité végétale extraordinaire. Visite de l'abbaye de St-Martin du Canigou. Après la randonnée, en fin d'après-midi, séance de remise en forme.

**Temps de marche : 5h. Dénivelé : + 500m / - 500m.**

## **JOUR 4**

Montée au **Pla d'Ambulla** aux nombreux orris, puis descente sur **Corneilla de Conflent** et son église comtale riche en mobilier médiéval. Après la randonnée, en fin d'après-midi, séance de remise en forme.

**Temps de marche : 5 à 6h. Dénivelé : + 500m / - 500m.**

## **JOUR 5**

Une échappée montagnarde dans le modelé glaciaire de la vallée de la Castellane, sur les contreforts du Madres, la « mère ». Après la randonnée, en fin d'après-midi, séance de remise en forme.

**Temps de marche : 5 à 6h. Dénivelé : + 500m / - 500m.**

## **JOUR 6**

Depuis les gorges de la Carança par le sentier ombragé de Dona Pa. Retour en belvédère sur la vallée de la Têt et les ouvrages du train jaune. Après la randonnée, en fin d'après-midi, séance de remise en forme.

**Temps de marche : 5h. Dénivelé : + 500m / - 500m.**

## **JOUR 7**

Retour et dispersion à Villefranche de Conflent, après le petit-déjeuner.

**Temps transfert : 10min.**

*Des éléments indépendants de notre volonté (météo, niveau du groupe, aléa logistique, divers...) peuvent amener notre équipe à modifier le programme. Nous demeurerons attentifs à votre satisfaction mais votre sécurité sera systématiquement privilégiée.*

## **■ LA BALNEOTHERAPIE**

---

**La remise en forme**

- Forfait « bien-être » (5 jours, inclus dans le prix du séjour) : accès libre aux installations du centre thermal : piscine d'eau thermale à 33°, accès libre au bain bouillonnant, hammam, sauna, salle de musculation. Chaque jour des séances d'aquagym vous seront proposées.
- Forfait « Les Sources de la Forme » (avec supplément) : en plus des prestations du forfait "bien-être", chaque jour un soin individuel : 2 massages détente (effectués par un kinésithérapeute diplômé d'état) et 3 bains hydromassants répartis dans la semaine.

## ■ INFOS PRATIQUES

---

### RENDEZ-VOUS

A 9h devant la gare SNCF de Villefranche de Conflent (66). Soyez habillés en tenue de randonnée, avec les chaussures de randonnée à portée de main et la gourde pleine.

### FIN DU SÉJOUR

Dispersion en début de matinée à Villefranche.

### ACCÈS AU LIEU DE RV

**En train** : la gare d'accueil est celle de Villefranche-de-Conflent (66). Un train de nuit arrive de Paris. Pour de plus amples renseignements concernant les tarifs et les horaires de train, téléphoner au 36 35.

**En voiture** : suivre la N 9 en direction de l'Espagne jusqu'à Perpignan, ou sortir à Perpignan nord si vous venez de l'A9. À l'entrée de Perpignan, prendre la N116 en direction d'Andorre jusqu'à Villefranche-de-Conflent.

**En avion** : l'aéroport le plus proche est celui de Perpignan-Rivesaltes. Une navette régulière en bus mène à la gare SNCF de Perpignan. De là, prendre le train jusqu'à Villefranche-de-Conflent.

### PARKING

Vous pouvez laisser votre voiture devant le parking de la gare SNCF de Villefranche-de-Conflent.

### SI VOUS DESIREZ ARRIVER LA VEILLE OU RESTER APRES LE SEJOUR :

Adresse d'hébergement :

Hôtel Les Sources à Vernet les Bains

Tel : 04 68 05 52 84

Mail: hotel@thermes-vernet.com

Si vous désirez vous y rendre directement, prévenez-vous au plus tard 1 semaine avant le départ afin que le groupe ne vous attende pas inutilement au point de rendez-vous.

**Attention**, il se peut que pour votre séjour nous ayons dû choisir un autre hébergement que celui mentionné ci-dessus ; renseignez-vous auprès de nos bureaux quelques jours avant le départ.

### DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)

5

### GROUPE LIMITÉ ENVIRON À (PERS.)

15

### NIVEAU

4 à 5 h de marche avec un dénivelé montant maxi de 500 m.

Il faut avoir une condition physique convenable, et être capable de marcher durant quelques heures. Nous vous recommandons également d'aller consulter votre médecin afin de savoir si une semaine de remise en forme ne vous est pas contre-indiquée (contrastes de température ou d'humidité...).

## **PORTAGE**

Vous ne porterez que vos affaires de la journée.

## **ENCADREMENT**

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'état et spécialiste de la région.

## **HÉBERGEMENT**

En résidence hôtelière\*\*, située au sein du complexe thermal pour en profiter pleinement.

## **REPAS**

Dîners à base de produits frais et locaux, élaborés par des nutritionnistes. Pour le repas du midi, nous emportons un pique-nique.

## **DÉPLACEMENTS**

En fonction des effectifs, les transferts sont effectués en bus, minibus ou taxis.

De manière exceptionnelle, nous pouvons être amenés à vous solliciter quelques jours ou semaines avant le départ pour utiliser votre véhicule personnel, moyennant une indemnité forfaitaire. Vous n'aurez évidemment aucune obligation d'accepter cette proposition, mais sachez que les personnes transportées et le véhicule utilisé seront assurés « tous risques » par nos soins.

## **FORFAIT TOUT COMPRIS EXCEPTÉ**

Les boissons, les frais d'inscription et l'assurance.

## **FORMALITES\_FT**

Carte d'identité ou passeport en cours de validité. N'oubliez pas dans votre sac à dos le contrat d'assistance-rapatriement.

## **PENSEZY**

Idées sympas :

N'hésitez pas à amener une spécialité de votre région pour la partager avec le groupe.

Au début du séjour, vous pouvez confectionner une caisse commune qui servira aux pots et achats de groupe.

## **■ ÉQUIPEMENT**

### **CONSEILS POUR LE CHOIX DE VOTRE ÉQUIPEMENT**

Pour le haut du corps : quelle que soit la région ou la saison, le principe des 3 couches respirantes (Tee-shirts - pull ou veste chaude - surveste imperméable/coupe-vent) permet de répondre à la plupart des situations.

Opter pour des vêtements qui sèchent rapidement -fibres synthétiques- et proscrire le coton (séchage trop lent => inconfortable). La laine est une fibre naturelle qui possède aussi d'excellentes qualités et qui, grâce aux nouveaux procédés de fabrication, connaît un retour en force dans la confection des vêtements Outdoor.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud : la sueur est l'ennemi du randonneur -surtout en hiver- car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés. Proscrire les anoraks, qui peuvent transformer une agréable randonnée en véritable calvaire !

**Pour le bas du corps** : shorts et pantalons en toile solide, en matière synthétique, permettent aussi un séchage rapide et procurent donc plus de confort.

Apportez un soin particulier au choix des chaussettes : prenez des chaussettes de randonnée, renforcées (solidité) et à coutures plates (pour éviter les ampoules). En hiver, choisissez des chaussettes chaudes. Dans ce domaine aussi, proscrire le coton.

## LES BAGAGES

Pour votre séjour, prévoyez :

- 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulette). Ne prenez pas un bagage trop volumineux afin d'éviter des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.

Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, limitez également le poids à 10-12 kgs, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages.

Evitez absolument d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.

- 1 sac à dos de 35-40 litres environ, avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort

## LES VETEMENTS

- 1 chapeau, ou casquette, ou foulard

- 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou

- 1 paire de gants fins

- des tee-shirts en matière respirante à manches courtes (1 tous les 2-3 jours) et 1 ou 2 à manches longues

- 1 veste chaude type polaire (voire déperlante type "softshell") ou type "primaloft" (chaud et compressible)

- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "gore-tex" avec capuche

- 1 pantalon de trekking solide et déperlant

- 1 short ou short 3/4, confortable et solide

- des sous-vêtements

- 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)

- 1 maillot de bain (slip de bain pour les hommes) et des "tongs" pour les thermes

- des chaussettes de randonnée (au moins 1 paire tous les 2 jours) à bouclettes, en synthétique et/ou en laine

- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type "Vibram". À éprouver impérativement avant votre séjour.

- ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail.

- 1 paire de guêtres (facultatif)

- des vêtements et chaussures confortables pour le soir

## LE MATERIEL A EMPORTER

- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac

- 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités

- 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie)
- 1 paire de bâtons (facultatif)
- 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3) couvrant bien les côtés + crème solaire avec un bon indice de protection et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litre mini ou gourde souple type Platypus (déconseillée en hiver) ou une simple bouteille en plastique
- 1 petit thermos 50 cl (facultatif et surtout utile en hiver si vous souhaitez amener thé, café...)
- 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée
- 1 couteau de poche pliant (type Opinel)
- pour le pique-nique : couverts et 1 boîte plastique de 0,5 litre minimum type Tuperwear (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- nécessaire de toilette
- boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- des mouchoirs
- du papier toilette
- 1 briquet (attention à ne pas provoquer d'incendie ; à n'utiliser donc qu'en cas de nécessité et avec un maximum de précautions)
- 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- appareil photo, jumelles, matériel de peinture... (facultatif)

## LA PHARMACIE

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée

- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- médicaments contre les troubles digestifs
- pastilles contre le mal de gorge
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m.
- pansements type Steri-Strip
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- pince à épiler
- petits ciseaux
- vitamine C
- pince à échardes
- gel désinfectant utile pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel")

## LE MATÉRIEL FOURNI PAR LA BALAGUÈRE

- le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours mais qui n'est pas destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas.

## **AUTRES PRÉCISIONS**

*N'oubliez ni votre bonne humeur, ni votre curiosité !*

## **■ EN SAVOIR PLUS...**

---

### **CARTOGRAPHIE**

Carte au 1/50000ème, IGN N10 « Canigou ». Editions Randonnées pyrénéennes.

### **BIBLIOGRAPHIE**

- « L'histoire des Catalans » de M.Bouille&C.Colomer. Ed. Milan.
- « Pyrénées Magazine », N 4. Ed. Milan Presse.
- « Eloge de la marche ». D. Le Buiton. Ed. Métailié.
- « Marcher, méditer » de M. Jourdan. Ed. Albin Michel.
- « Le Canigou, montagne Sacrée », de Joseph Ribas.

### **SUR LE WEB**

<http://www.multimania.com/flamcanigou>

<http://www.multimania.com/monjoan>

<http://www.pyrene.free.fr>

## **■ ASSURANCES**

---

*Conformément à la réglementation de notre profession, La Balaguère est assurée en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.*

**Nous vous rappelons qu'une carte de crédit ne couvre en général que l'assistance rapatriement et pas l'annulation de votre voyage, et ce, à condition d'avoir utilisé cette carte pour payer l'intégralité du voyage.**

Nous vous proposons 3 formules d'assurance au choix à souscrire au moment de l'inscription.

#### **Forfait N°1 : assurance annulation simple à 2,5 %**

Cette assurance permet le remboursement des sommes engagées (à l'exclusion des frais d'inscription et du coût de l'assurance) en cas d'**annulation** liée à l'une des causes ci-après : **accident grave, maladie ou décès** de l'assuré, de son conjoint ou de l'accompagnant, ainsi que de certains membres de leur famille.

#### **Forfait N°2 : assurance annulation simple ET assistance/rapatriement à 3,7 %**

Cette assurance permet, en plus des garanties décrites dans le forfait N°1,

- de profiter de **prestations d'assistance** en cas de maladie ou blessure au cours du voyage ainsi que la **prise en charge de votre rapatriement** à votre domicile si nécessaire.
- d'être remboursé au prorata temporis (hors frais de transport et avec un délai de carence) en cas d'**interruption de séjour** suite à un accident, au décès d'un proche ou à certains sinistres.

#### **Forfait N°3 : forfait "super multi-risques" : 4,8 %**

Cette assurance propose, en plus des garanties décrites dans les forfaits N°1 et N°2,

- une garantie annulation plus étendue avec le remboursement des sommes engagées (déduction faite d'une franchise) en cas d'**annulation pour toute cause justifiée** y compris le **départ impossible** lié à un cas de force majeure
- la prise en charge d'une partie des frais sur place en cas de **retour impossible** lié à un cas de force majeure
- un dédommagement (plafonné) pour **la perte, le vol ou la destruction de bagages**
- le paiement d'une indemnité pour un **retard de livraison de bagages** de plus de 48H

Vous recevrez avec la confirmation de votre inscription un extrait des conditions générales du contrat choisi. Veuillez le lire attentivement pour connaître les exclusions au contrat, les montants des franchises, les formalités de déclaration. Emportez ce document avec vous lors de votre voyage. La durée de validité de toutes les garanties correspond aux dates de voyage indiquées sur la facture et ne s'applique qu'aux prestations vendues. Pour les départs et les retours différés, nous consulter.

**Attention** : si vous souscrivez uniquement le contrat N° 1 (assurance annulation simple), cela signifie que vous possédez votre propre assurance assistance-rapatriement (liée notamment à certaines cartes de crédit). Nous vous conseillons de bien vérifier votre contrat et les garanties couvertes. Dans ce cas, nous vous demandons de nous indiquer lors de votre inscription le nom de votre compagnie et votre numéro de contrat. Mais sachez que vous assumerez, de ce fait, la responsabilité des risques encourus, notamment peut-être l'avance de certains frais.

**Important** : Si vous devez utiliser l'assistance en cours de voyage, vous devez impérativement obtenir l'accord préalable d'Europe Assistance avant de prendre toute initiative ou d'engager toute dépense en téléphonant au : 33 1 41 85 85 85 et en rappelant le n° de contrat . 58 662 860.

## ■ CERTIFICATION ATR

---

La Balaguère est membre fondateur d'ATR « **Agir pour un Tourisme Responsable** ».

La certification « **Vers un Tourisme Responsable** » nous a été décernée en **septembre 2009** par l'AFNOR certification.

À partir de valeurs communes basées sur le respect, la solidarité et la qualité, ATR a pour objectif d'harmoniser les pratiques professionnelles de ses membres. La certification impose de respecter des critères exigeants :

- promouvoir un tourisme qualitatif pour une découverte authentique et un développement durable des régions d'accueil;
- veiller au respect de la législation du pays en matière de tourisme et de sous-traitance;
- veiller à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs de nos voyages et assurent une juste rémunération des services ;
- respecter et sensibiliser aux usages et différences culturelles des régions d'accueil;
- respecter l'environnement et le patrimoine culturel et naturel;
- vous informer de façon transparente et sincère sur les conditions de votre voyage.

Nous vous invitons à partager nos engagements en vous référant notamment à la charte éthique du voyageur qui se trouve dans votre dossier voyage et qui vous accompagnera dans cette démarche. Plus d'informations sur la certification ATR sur [www.tourisme-responsable.org](http://www.tourisme-responsable.org)

## ■ CONTACTS

---

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,

- consultez notre site sur : [www.labalaguere.com](http://www.labalaguere.com)
- appelez-nous au : 05 62 97 46 46
- envoyez-nous un fax au : 05 62 97 43 01
- un e-mail : [labalaguere@labalaguere.com](mailto:labalaguere@labalaguere.com)
- ou encore, écrivez nous à : La Balaguère Route du Val d'Azun, BP3 F 65403 Arrens-Marsous cedex

### **EN CAS D'URGENCE ABSOLUE**

Si vos proches doivent vous contacter pendant ce séjour, Faites appeler le 05 62 97 46 46, nous vous mettrons en relation.



CHAQUE PAS NOUS RAPPROCHE

