



LA BALAGUÈRE
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

FICHE TECHNIQUE

Lacs du Capcir, ânes, train jaune et compagnie...



Un séjour actif entre Cerdagne et Capcir, en compagnie des ânes autour de Font-Romeu sur des plateaux d'altitude généreusement ensoleillés, à VTT autour du lac de Matemale et bien d'autres surprises !

7 jours - 6 nuits - 5 à 6 jours de marche et activités

- Départ garanti à partir de 3
- Séjour itinérant
- Sans portage
- Liberté
- En famille

Code voyage :
FP2CAPA



Les points forts



- 3 jours avec les ânes
- découverte de nombreux lacs
- 2 nuits au bord du lac des Bouillouses
- VTT autour du Lac de Matemale
- nombreuses distractions possibles : parc animalier, four solaire...
- 4 nuits en hôtel***
- le train jaune
- les ponts de singe des gorges de la Carança

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

http://www.labalaguere.com/lacs_capcir_anes_train_jaune_compagnie.html

Un hôtel familial exceptionnel avec SPA dans un adorable village entre Cerdagne et Capcir vous accueillera durant 4 nuits. De là, vous partirez 3 jours avec les ânes vers les Bouillouses -pour 2 nuits en refuge confortable- et les lacs du Carlit. Puis de retour à notre hôtel familial, vous aurez le loisir d'organiser votre journée à VTT autour du lac de Matemale : pause au parc animalier, accrobranche, baignades, pédalo ou farniente au lac... Et une balade ludique -ponts de singes obligeant- et rafraîchissante dans les Gorges de la Carança seront prétexte à emprunter le célèbre petit train jaune !

■ PROGRAMME

EN GUISE DE PRÉSENTATION

L'âne :

Non, les ânes ne sont pas bêtes ! Non, les ânes ne sont pas si têtus qu'on le dit ! Mais ce sont des animaux sensibles, dont vous apprendrez vite à comprendre les réactions et le « mode d'emploi ».

Questions pratiques :

Votre âne vous est confié avec son matériel : licol, longe, tapis, bât... Pour vos affaires de la journée, prévoyez 2 sacs à dos que vous ajusterez sur les croisillons du bât. L'âne ne porte que vos affaires de la journée, ce qui rend le bâtage plus facile pour vous, et la marche plus agréable pour lui. Au départ, l'ânier vous expliquera comment bâter, soigner et mener votre âne. Il vous indiquera l'enclos où l'âne passera la nuit.

Questions relations :

L'âne est très familier. En quelques heures, il vous aura adoptés, et vous serez étonnés de sa gentillesse. Marcher avec un âne n'est pas difficile, un enfant peut le mener. Mais, bien sûr, c'est un être vivant avec ses réactions, parfois déconcertantes. En cas de difficulté sur le parcours, vous pourrez contacter l'ânier qui vous conseillera. Pour tout savoir sur la façon de randonner avec un âne, vous pouvez consulter un site très complet : <http://www.ane-et-rando.com/>

Nous conseillons en général 1 âne pour 1 à 3 enfants. La location de l'âne comprend son matériel et sa nourriture, ainsi qu'une assistance "SOS âne" en cas d'incident. Des explications sur le battage et le comportement à adopter avec l'animal vous seront données avant le départ en sa compagnie.

JOUR 1

Arrivée et installation à l'hôtel. Si vous disposez d'assez de temps, vous pourrez effectuer une petite boucle au départ de **Mont Louis**, à la découverte des ouvrages du train jaune, dont le spectaculaire Pont Gisclard qui enjambe la vallée et la **rivière Têt**. Le départ de la balade est situé à 5 minutes de voiture de l'hôtel.

Temps de marche : 2 à 3h. Dénivelé : + 200m / - 200m.

JOUR 2

Rencontre avec les ânes, qui seront nos compagnons pour les 3 jours à venir. Quelques explications vous seront fournies pour le battage et l'approche de ces animaux dociles. Montée tranquille aux **Bouillouses** le long de la rivière Têt, à travers pins et clairières, avec des pauses agréables le long de la rivière. Puis le GR10 mène à un joyau : le **lac de la Pradelle**, juste avant d'arriver au refuge des Bouillouses.

Temps de marche : 4h. Dénivelé : + 400m.

JOUR 3

Boucle au départ du refuge, vers **les lacs du Carlit** : ils se comptent par dizaines, de toutes dimensions, dominés du fier **sommet du Carlit**, frisant les 3000m. Tantôt perdus au milieu des pins, tantôt au milieu des pelouses fleuries ou cernés d'éboulis multicolores, leurs rives invitent à la sieste et à la contemplation. Retour au refuge.

Temps de marche : 2 ou 4h. Dénivelé : + 200 ou 400m / - 200 ou 400m.

JOUR 4

Les berges du lac des Bouillouses mènent à un plateau d'altitude où sinue la rivière Têt ; le parcours se poursuit vers **les pelouses de la Balmeta**, toujours dans un relief très évasé, puis sinue à travers les bosquets de pins vers le ravissant **lac d'Aude** avant le rejoindre le village de la Llagone et votre hôtel.

Temps de marche : 4h. Dénivelé : + 250m / - 650m.

JOUR 5

Aujourd'hui, **balade à VTT** autour du **lac de Matemale**, sur le **plateau du Capcir**. Chemin faisant, les distractions sont nombreuses : vous pourrez visiter le parc animalier, faire un stop au parc acrobatique, vous baigner au bord du lac... Niveau modulable.

JOUR 6

Trajet en voiture jusqu'à Mont Louis (5min). Descente avec le spectaculaire train jaune jusqu'à **Thuès**. Puis rando ludique dans les **Gorges de la Carança** avec ses ponts de singe. Possibilité (en option) de descente des gorges avoisinantes (sources chaudes) en canyoning. Retour en train jaune.

Temps de marche : 3h. Dénivelé : + 200m / - 200m.

JOUR 7

Fin de séjour.

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 location de VTT est incluse, mais il est possible (en supplément) de louer un "VTT électrique".

L'option "descente canyoning" des Gorges de la Carança est en supplément (nous consulter).

■ INFOS PRATIQUES

DATES DE PROGRAMMATION

A votre convenance entre 15 juin et 15 septembre.

RENDEZ-VOUS

A l'hôtel à La Llagone (66). Possibilité de prise en charge à la gare de Mont Louis La Cabanasse toute proche.

FIN DU SÉJOUR

Fin de séjour à La Llagone.

ACCÈS AU LIEU DE RV

En train : à la gare de Mont-Louis La Cabanasse (66) Trains pour Perpignan, Villefranche de Conflent, puis correspondances trains pour Mont Louis la Cabanasse ; de Mont Louis, bus de ligne jusqu'à l'hôtel (situé à 5 min.) ou navette privée (nous consulter).

En voiture :

- en passant par Narbonne : rejoindre Perpignan, puis Prades, Villefranche de Conflent et enfin Mont Louis. À la sortie de Mont Louis, prendre direction la Llagone ; l'hôtel est situé sur la droite de la route.

- en passant par Toulouse : prendre direction Foix et l'Andorre, tunnel du Puymorens, Bourg Madame, Mont Louis et enfin La Llagone.

En avion : aéroport Perpignan-Rivesaltes - Renseignements et réservations 04 68 52 60 70 E-mail : aeroport@perpignan.cci.fr.

PARKING

Vous pouvez laisser votre voiture au parking de l'hôtel.

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

Adresse d'hébergement:

- Hôtel Corrieu à La Llagone, Tél : 04 68 04 22 04, Mail : hotel.corrieu@wanadoo.fr

DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)

3

NIVEAU

2 à 4h de marche, dénivelé de 200 m en moyenne. Le parcours à VTT est modulable.

EN FAMILLE À PARTIR DE (ANS)

7

PORTAGE

Vous ne porterez que vos affaires de la journée ; vos bagages seront transportés en véhicule par nos soins.

HÉBERGEMENT

4 nuits en chambre triple ou quadruple en hôtel*** familial remarquable, 2 nuits au refuge des Bouillouses au bord d'un lac de montagne.

REPAS

Les repas de midi ne sont pas compris dans le tarif. Vous pouvez vous-même confectionner vos pique-niques ou bien les commander la veille pour le lendemain auprès des hébergeurs (paiement sur place).

ORGANISATION

Véhicule personnel nécessaire pour les transferts des J5 et J6 (ou possibilité de prendre les navettes publiques (1€/pers.)).

LE PRIX COMPREND

6 nuits en demi-pension, le transport des bagages, la location de VTT le J3, 1 carnet de voyage avec carte et topo-guide par famille.

LE PRIX NE COMPREND PAS

Les pique-niques, les trajets en trains jaunes du J6 (environ 12€/ad. et 6€/enf.), les options "VTT électrique" et "descente canyoning", les boissons, les frais d'inscription, 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.

CONTENU POCHETTE VOYAGE

Dans le mois précédant le départ et après réception du solde de votre séjour, nous vous enverrons une pochette voyage comprenant tous les documents nécessaires à la réalisation de votre randonnée : une fiche pratique détaillant le déroulement de votre séjour (horaires de rendez-vous, transferts, contacts et adresses des hébergements...) un topoguide détaillant votre itinéraire et le plus souvent complété d'informations culturelles, naturalistes etc., cartes (parfois intégrées au topoguide), ainsi que les documents contractuels (facture, contrat d'assurance) et des étiquettes pour vos bagages. Sur certains séjours ou à certaines périodes, nous pouvons être contraints d'expédier votre pochette à l'hébergement du premier jour ; nous vous en informerons aussi tôt que possible.

■ 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 chauds
- 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)
- 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.
- 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 protège-carte étanche (qui peut aussi servir de pochette étanche pour les documents mentionnés précédemment)
- 1 boussole
- 1 GPS (facultatif)
- 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 (utile si vous souhaitez emporter des salades pour votre pique-nique)
- nécessaire de toilette et 1 serviette qui sèche rapidement (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, du savon écologique...)
- boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- 1 drap-sac dit aussi "sac à viande", pour nuit(s) en dortoir (gîte et/ou refuge)
- des mouchoirs
- du papier toilette
- 1 briquet (attention à ne pas provoquer d'incendie ; à n'utiliser 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 vos compagnons de voyage 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")

AUTRES PRÉCISIONS

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

■ EN SAVOIR PLUS...

BIBLIOGRAPHIE

- « La Cerdagne et ses frontières » de F.Mancebo. Ed. le Trabucaire.
- « Pyrénées Magazine », n° 4. Ed. Milan Presse.

■ 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 vous 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

■ CONTACTS

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

- consultez notre site sur : 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
- 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

