



Soleil de Cerdagne-Capcir, pays des lacs et eaux-chaudes



Une randonnée délicieuse à déguster seuls, en famille ou entre randonneurs aguerris, menant progressivement des doux villages catalans de la Cerdagne aux lacs d'altitude du Capcir : Carlit, Bouillouses et en apothéose... Camporells !

7 jours - 6 nuits - 6 ou 7 jours de randonnée

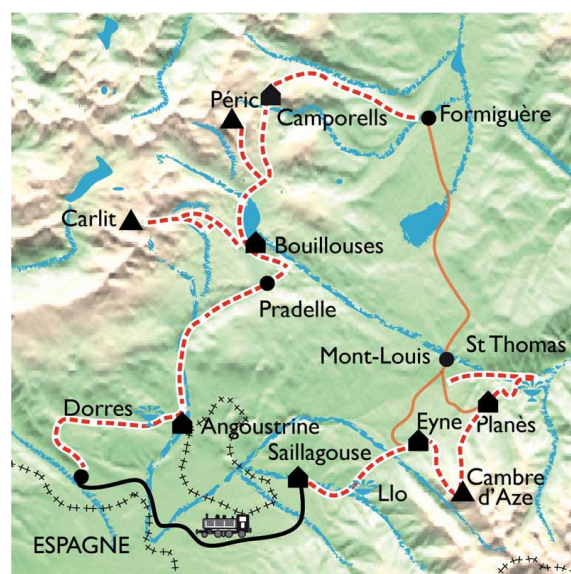
- Départ garanti à partir de 1
- Séjour itinérant
- Sans portage
- Liberté

Code voyage :
FP2CERD



Les points forts

- mélange découverte de pays / paysages d'altitude
- le train jaune
- parcours modulable et traces GPS disponibles
- qualité accueil et gastronomie
- les bains thermaux en extérieur
- la nuit au refuge gardé de Camporells



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

*Une itinérance confortable ponctuée de bains d'eaux chaudes en plein air, permettant de découvrir le patrimoine reconnu de la **Cerdagne** puis les paysages somptueux du **Capcir** et de ses lacs ; telle est l'alliance réussie de cette randonnée douce qu'apprécieront aussi les randonneurs assidus, car chaque jour des variantes plus longues sont possibles, offrant même l'opportunité de gravir quelques célèbres sommets ! Pour une harmonie parfaite, une nuit dans le cadre idyllique du refuge des Camporells, où "l'accueil" des gardiens n'est pas un vain mot !*

■ PROGRAMME

EN GUISE DE PRÉSENTATION

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.

Au Moyen-Âge, le royaume de France et le royaume d'Aragon se sont disputés le Roussillon et la Cerdagne. Puis les pays catalans furent séparés entre les royaumes d'Aragon et de Majorque. Ce fut enfin la lutte entre la France et l'Espagne, conclue par le traité des Pyrénées en 1659.

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 médiévaux 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 et bien sûr Planès. Planès, la toute petite, la magnifique, la curieuse.

Construite au début du 20ème siècle pour désenclaver les hauts plateaux catalans, la ligne ferroviaire du Train Jaune est la fierté et le symbole d'un territoire dont il porte les couleurs. 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 ?

JOUR 1

Départ de votre hébergement à Planès (ou de la gare, si vous avez demandé cette option), découverte de **Mont-Louis**, puis de Planès et son église "légendaire", boucle aux **bains de St Thomas** par l'ouvrage du Pont de Gisclard; retour en train jaune possible. Nuit en dortoir en éco-gîte à Planès.

Temps de marche : 4h. Dénivelé : + 500m / - 500m.

JOUR 2

Sous les flancs du **Cambre d'Aze** (sommets en option) à demi couverts de pins, randonnée dans la réserve naturelle d'Eyne, belle vallée fleurie. Nuit au village paisible d'Eyne en chambres d'hôtes sympathiques.

Temps de marche : 4h. Dénivelé : + 500m / - 500m.

JOUR 3

Bains possibles le matin à Llo. Randonnée agrémentée par un parcours en train jaune ; puis montée à la Chapelle de Belloch, descente via les **bains de Dorres** et nuit en hôtel à Dorres.

Temps de marche : 4 à 5h. Dénivelé : + 535m / - 650m.

JOUR 4

On quitte les villages de Cerdagne pour les montagnes du **Capcir** ; remontée de la vallée d'Angoustrine par le joli **lac de la Pradelle** qui laisse présager des paysages sublimes pour les jours à venir, arrivée aux Bouillouses pour 2 nuits en auberge au bord du lac.

Temps de marche : 4h. Dénivelé : + 660m.

JOUR 5

Boucle dans le "désert" et lacs de **Carlit**, ascension possible du seigneur des lieux à 2 921m.

Temps de marche : 3 à 4h. Dénivelé : + 350m / - 350m.

JOUR 6

Randonnée le long du **lac des Bouillouses**, les méandres de la Têt, les estives de la Balmeta, ascension possible du Petit Péric (2 690m), arrivée majestueuse aux lacs et refuge gardé de Camporells pour 1 nuit.

Temps de marche : 3h30. Dénivelé : + 350m.

JOUR 7

Descente dans un vallon aussi secret que superbe de la vallée du Galbe jusqu'à Formiguères. Déjeuner et douche optionnels. Transfert.

Temps de marche : 3 à 4h. Dénivelé : + 60m / - 800m.

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.

■ INFOS PRATIQUES

DATES DE PROGRAMMATION

À votre convenance du 15 juin au 30 septembre.

RENDEZ-VOUS

A l'hébergement à Planès (ou sur demande et avec supplément en gare de Mont-Louis la Cabanasse, accessible en train depuis Latour de Carol ou Villefranche de Conflent).

FIN DU SÉJOUR

Fin de programme vers 15h à Planès (ou Mont-Louis) ou vers 14h30 si vous avez pris l'option déjeuner-douche.

ACCÈS AU LIEU DE RV

En train :

- la gare de Mont-Louis La Cabanasse (66) est accessible en train jaune depuis la Gare de Latour de Carol ou de Villefranche de Conflent
- à partir de Paris : trains directs Paris Austerlitz/Latour-de-Carol.

- à partir de l'Ouest de la France : trains directs Quimper / Nantes / Toulouse / Latour de Carol.
 - à partir du Nord et l'Est de la France : trains directs de Lille et Strasbourg vers Perpignan, puis correspondances trains et/ou taxis.
 - à partir de Barcelone : trains directs Barcelona - Sants / Latour-de-Carol. SNCF
- Informations Voyageurs : Tel 36 35.

En voiture: réseau autoroutier européen par l'autoroute A9, sortie Perpignan Sud.

- depuis Bordeaux/Toulouse : R.N. 20 par le Tunnel de Puymorens.
- depuis Narbonne : R.N. 9.

En avion: aéroport Perpignan-Rivesaltes - Renseignements et réservations 04 68 52 60 70.

PARKING

Vous pouvez laisser votre voiture au parking de la gare.

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

Adresse d'hébergement à proximité du point de rendez-vous :

- Hôtel Le Clos Cerdan (www.lecloscerdan.com) à Mont-Louis, Tel : 04 68 04 23 29, Mail : info@lecloscerdan.com

DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)

1

NIVEAU

Randonnées de 3 à 5 heures (avec des variantes plus longues) sur de bons sentiers (sauf option ascension Carlit, quelques passages plus difficiles), dénivelé moyen de 400m (jusqu'à 1000m pour les variantes).

PORTAGE

Vous ne porterez que vos affaires de la journée (sauf option San transport des bagages) ; vos bagages seront transportés en véhicule par nos soins sauf à l'hébergement du J6 (duvet inutile).

HÉBERGEMENT

4 nuits en chambre double (1 en hôtel **, 1 en chambres d'hôtes esprit "maison de campagne", 2 en auberge de montagne), 1 nuit en éco-gîte remarquable et 1 nuit en refuge gardé dans un site somptueux.

Le J1, au gîte, vous pouvez choisir de dormir en chambre (selon disponibilité et règlement du supplément sur place). Chambre individuelle possible pour 4 nuits (J1 à J5) dans la limite des places disponibles.

REPAS

Accueil chaleureux, gastronomie locale savoureuse (parfois "bio").

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).

DÉPLACEMENTS

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

LE PRIX COMPREND

6 nuits en demi-pension, vin-café inclus en J1, 2, 4 et 5, le transport des bagages (sauf J6), un carnet de voyage avec 1 topo-guide et 2 cartes pour 1 à 4 personnes.

LE PRIX NE COMPREND PAS

Les repas de midi, les boissons J3 et 6, les entrées aux sources d'eau chaude, le train jaune du J3 (environ 5-6 €/pers), le transport des bagages le J6, 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.

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.

CHAMP SUPP. INFOS SÉJOUR

L'option "douche/déjeuner" du dernier jour inclut :

- 1 assiette composée.
- 1 boisson au choix.
- 1 douche.
- accès piscine.

■ 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.

SUR LE WEB

<http://pyrene.free.fr/accueil.htm>

ADRESSES UTILES

Bains:

- Bains de Llo : tel.04 68 04 74 55
- Bains de St Thomas : tel.04 68 97 03 13
- Bains de Dorres : tel.04 68 04 66 87.

Offices de tourisme :

- de Bourg Madame, tél : 04.68.30.11.60.
- de Font Romeu, tél : 04 68 30 68 30

■ 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

