



Raquettes de charme et SPA en Cerdagne - Capcir



La Cerdagne - Capcir, idéale pour la raquette à neige où vous apprécierez les paysages grandioses, évasés et lumineux, au départ d'un village et d'un hôtel remarquables où les atouts sont nombreux...

7 jours - 6 nuits - 5 jours de marche

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

Code voyage :
FP6CERD



Les points forts

- Charme et confort de l'hôtel
- Accueil familial remarquable
- Dîners savoureux aux accents du terroir
- Libre accès au SPA de l'hôtel
- Charme et situation du petit village de La Llagonne
- Relief très adapté à la raquette, évasé et lumineux



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

*Une semaine de raquettes et de détente absolue entre Cerdagne et Capcir, au départ d'un hôtel*** charmant, à l'accueil particulièrement chaleureux et personnalisé, où l'on se sent bien. La gastronomie, familiale et du terroir, est un vrai plaisir qui s'apprécie en contemplant la nature et les montagnes, tout comme le SPA -hammam-jacuzzi- auquel vous aurez libre accès. Nous découvrirons cette région d'altitude et de hauts-plateaux, près de Font-Romeu, qui est l'une des plus ensoleillée de France, avec les étendues lumineuses des Bouillouses et des lacs du Carlit tout proches, au cœur du Parc Naturel Régional des Pyrénées Catalanes. Les nombreux bains chauds de plein air pourront parfaire ces superbes journées.*

■ PROGRAMME

JOUR 1

Accueil et transfert à l'hôtel.

Temps transfert : 40 min.

JOUR 2

Belle randonnée forestière dans la vallée de Planès au milieu des senteurs de résine ; en sortant de la forêt, le panorama s'ouvre sur un joli vallon et révèle les flancs abrupts du Cambre d'Aze. Nous découvrirons aussi le petit village de Planès, réparti sur 4 hameaux, avec sa légendaire église. Baignade possible aux bains de St Thomas.

Temps de marche : 4 à 5h. Dénivelé : + 400m / - 400m. Temps transfert : 40 min.

JOUR 3

Versant nord du massif, par de douces pentes forestières, nous gagnons l'étang de Quérigut, blotti entre la lisière de la forêt et un ravissant petit cirque granitique.

Temps de marche : 4h. Dénivelé : + 400m / - 400m. Temps transfert : 40 min.

JOUR 4

Montée au grand Lac des Bouillouses dans le massif granitique du Carlit et tour dans les lacs environnants par des vallons parsemés de pins luttant contre le givre et les rigueurs de l'hiver. Le relief évasé et lumineux, d'ambiance nordique, est de toute beauté.

Temps de marche : 4 à 5h. Dénivelé : + 500m / - 500m. Temps transfert : 20 min.

JOUR 5

Transfert près du Col du Puymorens. Découverte de la large vallée de Font Viva, point d'observation privilégié de la grande faune, mouflons et isards. Retour avec un petit crochet vers Dorres : baignade possible aux bains d'eau chaude naturelle à Dorres.

Temps de marche : 4 à 5h. Dénivelé : + 400m / - 400m. Temps transfert : 1h30.

JOUR 6

Au-dessus des Angles et de l'étang forestier de Vallsera, découverte de la jolie vallée de la Balmeta et de ses de ses petits lacs gelés cachés dans les bois. Un recoin magnifique du Capcir, dominé par les beaux sommets des Pérics.

Temps de marche : 4 à 5h. Dénivelé : + 450m / - 450m. Temps transfert : 20min.

JOUR 7

Fin du séjour après le petit-déjeuner.

Temps transfert : 40 min.

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.

Accès gratuit au Spa de l'hôtel. Lors des déplacements sur le plateau de la Cerdagne, votre accompagnateur vous proposera en option des baignades dans les bains d'eaux chaudes naturelles de Saint Thomas, Dorres ou Llo.

■ INFOS PRATIQUES

RENDEZ-VOUS

À 18h en gare de Latour de Carol ou à 18h30 à la gare de Mont Louis - La Cabanasse.

FIN DU SÉJOUR

Dispersion à 9h30 à La Cabanasse ou à 10h à Latour de Carol.

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

EN TRAIN : train de nuit direct pour Latour de Carol, depuis Paris. Sinon TGV ou trains inter-cités depuis Paris, Lyon ou Bordeaux jusqu'à Toulouse puis TER jusqu'à Latour de Carol. Tél SNCF : 36 35. <http://www.voyages-sncf.com/>

EN AVION : L'aéroport le plus proche est celui de Toulouse-Blagnac. De l'aéroport, navette toutes les 20 min. pour la gare SNCF Toulouse-Matabiau (environ 5 € et 20 à 45 min. de trajet). <http://www.toulouse.aeroport.fr/>

De la gare, prendre un train pour Latour de Carol.

EN VOITURE : Latour de Carol est accessible de Toulouse par l'Autouroute des Deux Mers A61, puis par l'A66 et la D820. De Montpellier et Béziers, par l'A9-sortie n°41, puis plus loin direction Andorre-Prades par la N116.

Pour limiter vos frais de déplacements et d'émission de carbone, pensez au covoiturage en tant que chauffeur ou passager : <http://www.covoiturage.fr/>

PARKING

Parking non gardé de la gare de Latour de Carol. Gratuit.

Eventuellement possible aux hôtels indiqués pour une arrivée la veille (à convenir avec l'hôtelier et uniquement si vous y dormez).

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

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

- Chambres d'hôtes et gîte d'étape Cal Viatger (www.gite-cerdagne.com), 7 rue de la Halte à Enveigt. Petit parking (places limitées) gratuit dans la cour de l'établissement. Tél : 04 68 04 02 71. Mail : cal.viatger@wanadoo.fr

- Résidence Mirasol (<http://www.vacances-balneo-cerdagne.com/>), 11 av. du Belvédère de Cerdagne à Enveigt, à 800m de la gare. Très bel hébergement de charme avec Spa et restaurant, s'assimilant davantage à un hôtel, parking public à proximité. Tel: 04 68 04 29 25. Mail : residence.mirasol@sfr.fr

Adresse d'hébergement plus éloigné :

- Auberge Catalane (<http://www.auberge-catalane.fr/index.php>), 10 av. de Puymorens à Latour de Carol. Hébergement de charme. Tel: 05.61.65.16.46. Mail : auberge-catalane@orange.fr

Adresse d'hébergement à l'étape du premier soir :

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.

- Hôtel*** Corrieu (www.hotel-corrieu.fr/), 66210 La Llagonne. Tél : 04 68 04 22 04

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 heures de marche par jour, sans difficulté techniques. 500 m de dénivelé maximum.

PORTAGE

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

ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'état, spécialiste de la région et de la raquette à neige.

HÉBERGEMENT

En chambres doubles en hôtel 3*** confortable et très accueillant à La Llagonne. L'hôtel est équipé d'un SPA panoramique -hammam et jacuzzi- ouvrant sur la nature et les montagnes, tout comme le restaurant. Surclassement possible avec supplément dans des "Chambres lodges sous les toits" (suites) exceptionnelles.

REPAS

Dîners savoureux composés de plats familiaux et de plats traditionnels catalans. Nous pique-niquerons le midi.

DÉPLACEMENTS

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

FORFAIT TOUT COMPRIS EXCEPTÉ

Les boissons, les frais d'inscription, les éventuels bains (excepté à l'hôtel) et l'assurance.

FORMALITES

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

PENSEZ-Y

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 séchent 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.

Évitez 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 VÊTEMENTS

- 1 chapeau, ou casquette, ou foulard
- 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 1 masque de ski (facultatif ; utile en cas de mauvais temps)
- 1 paire de gants chauds

- 1 paire de moufles chaudes de rechange à mettre au fond du sac (facultatif)
- des tee-shirts en matière respirante à manches longues (1 tous les 2-3 jours) et 1 ou 2 à manches courtes
- 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 collant chaud ou caleçon long (type "Carline"). Ou bien 1 pantalon de montagne doublé (chaud). Combinaison de ski alpin à proscrire.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type "Goretex" (facultatif)
- des sous-vêtements
- 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. Pour la randonnée proscrire absolument les bottes ou après-skis.
- 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 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
- 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
- raquettes
- bâtons
- matériel de sécurité (DVA, pelles, sondes)

AUTRES PRÉCISIONS

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

■ EN SAVOIR PLUS...

INFOSREGION

La Catalogne :

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.

À 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 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 ou dans le silence et la blancheur hivernale. 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 de St Thomas-Les-Bains.

CARTOGRAPHIE

- Carte au 1/50000ème. IGN n° 8 « Cerdagne-Capcir». Editions Randonnées pyrénéennes.

BIBLIOGRAPHIE

- « La Cerdagne et ses frontières » de F. Mancebo. Ed. le Trabucaire.
- « Raquette à neige. Manuel de référence » de F. Comte. Ed. Atlantica

SUR LE WEB

- <http://www.mont-louis.net/office.htm>
- <http://www.pyrenees-cerdagne.com>
- <http://www.parc-pyrenees-catalanes.fr/>
- <http://www.bains-de-dorres.com/>

■ 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

