



La traversée catalane, de l'Espagne au Capcir

Un parcours inédit en raquettes, le sac léger, sans transfert, avec toute la diversité que peut apporter une véritable traversée de l'Espagne au Capcir via la Cerdagne, les hauts plateaux et leurs innombrables lacs...

7 jours - 6 nuits - 7 jours de marche

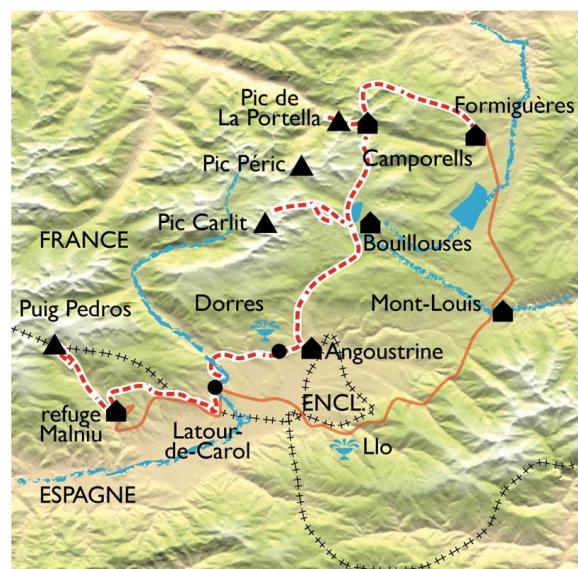
- Départ garanti à partir de 5
- Séjour itinérant
- Portage
- Accompagné

Code voyage :
FP6TRAV



Les points forts

- Une véritable itinérance sans transfert en cours de séjour
- Hébergements sympathiques et chaleureux
- Un massif lumineux et ouvert
- 2 séances thermales incluses (bains naturels)



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

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

C'est en Espagne que débute cette traversée oscillant de 1600 et 2500m, ne passant que 2 nuits en vallée. Le refuge de Malniu au pied du presque 3000 Puigpedros et face à la magnifique Sierra de Cadi donne le ton ; s'en suivent étangs forestiers sous un blanc manteau, le belvédère de la Chapelle de Belloch, le site des Bouillouses où nous découvrirons d'innombrables lacs gelés et leurs pins séculaires au pied du Carlit. L'arrivée sublime aux Camporells, entre bosquets et petits lacs, dominés par les pics jumeaux Péric, termine en apothéose ce séjour sur les altiplanos pyrénéens, brillant sous le soleil catalan et les neiges d'altitude ! Et au pays des eaux chaudes naturelles, la détente s'impose aussi !

■ PROGRAMME

JOUR 1

Petit transfert. Du petit village montagnard et reculé de Méranges, montée versant sud au refuge de Malniu. Après nous être allégés de quelques affaires, randonnée sur les larges flancs du Puigpedros (2914m). Nuit dans la solitude du refuge gardé de Malniu.

Temps de marche : 4h. Dénivelé : + 650m. Temps transfert : 30 min.

JOUR 2

Départ tranquille pour une boucle dans les étendues du Lac Mal et le petit sommet de Roca de Colom au panorama immense, notamment en direction de la longue Sierra de Cadi. Petits criques granitiques et forêts de pins se succèdent avant d'entamer la descente vers le fond de vallée et le petit village d'Enveigt.

Temps de marche : 5 à 6 h. Dénivelé : + 200m / - 1100m.

JOUR 3

Montée vers le dolmen et le joli petit hameau de Brangoli, puis à travers les clairières jusqu'au sommet de la chapelle de Belloc. Remarquable tour d'horizon depuis ce petit sommet qui domine tout le plateau cerdan, ses villages et l'enclave espagnole de Llivia. Courte descente vers le petit village de Dorres, qui nous réserve ses eaux chaudes naturelles en plein air, face aux montagnes. Nuit à Dorres.

Temps de marche : 4h. Dénivelé : + 400m / - 250m.

JOUR 4

Nous remontons la vallée glaciaire d'Angoustrine, par un parcours très progressif, et non sans effectuer un petit crochet vers les adorables lacs de la Pradelle et Estany Negre, endormis sous la glace et au cœur de la pineraie. Puis nous débouchons sur le site classé de la Bouillouse (2000 m) et le fameux lac... long de 2500 m. Nuit au chalet-refuge des Bouillouses.

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

JOUR 5

Après avoir traversé le barrage des Bouillouses, montée dans les bois ; rapidement, un premier lac se dessine sous la neige, puis un deuxième, un troisième... une myriade au final qui jalonnent le désert d'altitude du Carlit, véritable paradis blanc où les pins disparaissent à mesure que nous gagnons de l'altitude. Véritable seigneur des lieux, le Pic de Carlit s'érite ostensiblement au-dessus de ces étendues gelées. Retour aux Bouillouses en retrouvant progressivement les pins à crochets torturés par les tempêtes hivernales.

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

JOUR 6

Nous longeons tranquillement les rives du lac des Bouillouses ; puis après cette mise en jambe toute en douceur, nous montons au Pla de la Têt puis vers les pins épars de la Balmata. Ambiance grand nord, qui nous conduit à chaque pas vers des paysages toujours plus somptueux, dominés par les pic frères de Péric. Nous pénétrons le site classé de Camporells, un véritable bijou naturel. Au cœur de ce joyau, au bord d'un lac et jalousement gardé par un armée de pins, se trouve le petit refuge gardé de Camporells, qui nous attend pour la nuit.

Temps de marche : 4 à 5 h. Dénivelé : + 400m / - 200m.

JOUR 7

Très belle descente dominant dans un premier temps l'altiplano des Pyrénées : le plateau du Capcir. Puis nous suivons le fond de la vallée de la Lladura jusqu'à rejoindre le petit village de Formiguères. Transfert, via le village de Llo pour un petit bain chaud dans le centre thermal. Dispersion.

Temps de marche : 5h. Dénivelé : + 200m / - 700m. Temps transfert : 50 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.

■ INFOS PRATIQUES

RENDEZ-VOUS

A 9h en gare de Latour de Carol. Soyez habillés en tenue de randonnée, avec les chaussures de randonnée à portée de main et la gourde pleine.

FIN DU SÉJOUR

Dispersion à 17h 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

DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)

5

GROUPE LIMITÉ ENVIRON À (PERS.)

15

NIVEAU

4 à 6 heures de marche par jour, sans difficulté technique (650 m de dénivelé montant maximum).

PORTRAGE

Vous ne porterez que vos affaires de la journée ; vos bagages seront transportés en véhicule par nos soins sauf aux hébergements des J1 et J6 (un duvet léger suffit car refuge gardé et chauffé). Le sac ne devrait pas faire plus de 6 Kg.

ENCADREMENT

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

HÉBERGEMENT

4 nuits en refuges de montagne (dortoirs) gardés et chauffés, superbement situés, 1 nuit en hôtel à Angoustrine et 1 nuit en gîte d'étape sympathique.

REPAS

Dîners à base de plats familiaux. 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 et l'assurance.

FORMALITES

Carte d'identité ou passeport en cours de validité ; évitez les cartes d'identité ayant une date de fin de validité dépassée.

N'oubliez pas dans votre sac à dos, le contrat d'assistance-rapatriement.

Au minimum 15 jours avant votre départ, demandez à la sécurité sociale une carte européenne ou une attestation européenne valable 3 mois afin d'éviter l'avance obligatoire de frais médicaux.

Si vous vous déplacez en véhicule en Espagne, sont obligatoires sous peine d'amende : gilet fluorescent 2 triangles de signalisation.

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 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 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
- 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 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)
- 1 duvet léger (chaud à 0°C)
- 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>
- 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 (réduction 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

■ 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

