

HIVER 2011-2012

## RAQUETTE ET BALNEOTHERAPIE EN CERDAGNE CAPCIR

### Des Lacs gelés aux eaux chaudes

6 jours / 5 nuits / 6 jours de raquettes  
Randonnée en étoile – en maisons d'hôtes



*Une véritable « maison de campagne » à la montagne, des petits plats savoureux, des randonnées lumineuses sur les hauts plateaux ...ponctuées par des bains d'eaux chaudes naturelles insolites.*

*Une semaine exquise faite de saveurs du terroir au départ d'un hébergement très chaleureux à l'ambiance « maison de campagne familiale », situé dans un adorable et paisible village d'altitude ; voilà de quoi partir du bon pied pour des randonnées faciles à travers les paysages ouverts de la Cerdagne et du Capcir, qui jouissent d'un enneigement souvent généreux – altitude oblige – et d'un soleil radieux, la Méditerranée n'étant pas loin !*

# PROGRAMME

**Jour 01** : Accueil. Découverte de la jolie **vallée de Planès** sous les flancs du **Cambre d'Ase**. Si les conditions sont favorables, l'accès à St Thomas se fera à pied (ou raquettes) avec retour en train jaune, **sinon en minibus après avoir effectué la balade**. Balnéo à St Thomas.

Dénivelée : + 400 m ; - 400 m

Horaire : 4h00 de marche environ

**Jour 02** : Les bois sauvages et les clairières nous mènent aux **sources de l'Aude** et de son **petit lac perdu**. **Balnéo à Llo**.

Dénivelée : + 400 m ; - 400 m

Horaire : 4 à 5h00 de marche environ

**Jour 03** : De Matemale remontée de la vallée de Pontails jusqu'à **l'altiplano du mystérieux Madres** –« La Mère »- entre Capcir et Pays de Sault. **Balnéo à St Thomas**.

Dénivelée ; + 600 m ; - 600 m

Horaire ; 5 à 6h00 de marche environ

**Jour 04** : La **Serra de Mauri**, face aux majestueux pics jumeaux des Pérics, domine le superbe **vallon de Camporels** et sa myriade de lacs... gelés ! **Balnéo à Llo**.

Dénivelée ; + 600 m ; - 600 m

Horaire : 5h00 de marche environ

**Jour 05** : Montée au lac des Bouillouses dans le massif du Carlit. Loin des foules et hors du temps. **Balnéo à Llo**.

Dénivelée ; + 500 m ; - 500 m

Horaire : 5h00 de marche environ

**Jour 06** : Boucle panoramique sur la Cerdagne par la **Chapelle de Belloch**, et la randonnée qui se termine aux **bains romains extérieurs de Dorres**.

Petit transfert et dispersion.

Dénivelée : + 400 m ; - 400 m

Horaire : 4h00 de marche environ

**Nota** : nous nous réservons le droit de modifier l'itinéraire ou le programme en cas de force majeure ou d'impératifs d'ordre pratique ou sécuritaire. Au cours des randonnées, les tronçons sans neige seront effectués sans les raquettes. De fait, aucun séjour ne sera annulé par manque de neige.

**Les différentes séances de balnéothérapie incluses aux eaux sulfureuses, parfois en nocturnes !**

- **2 accès à St Thomas** : bains extérieurs avec gradins en amphithéâtre, jacuzzi ; à l'intérieur hammam à chromothérapie.
- **3 accès à Llo** : bains extérieurs, face aux gorges du Segre, avec hydrojets sous-marins, massage tonique des pieds, bains avec chaises longues sous marines et musique douce. À l'intérieur, hammam, sauna, SPA, jacuzzi, piscine avec cascade...
- **1 accès à Dorres** : bains romains extérieurs avec vue panoramique sur la Cerdagne.

***Des soins complémentaires individuels (avec suppléments) tels que massages... sont possibles à St Thomas et à Dorres.***

# **FICHE PRATIQUE**

## **Accueil :**

**Le premier jour à 10H en gare de Latour de Carol ou à 10H40 à Mont-Louis La Cabanasse**  
(à préciser lors de l'inscription).

**Si vous arrivez en retard ou un problème appelez Hubert au 06 07 52 14 999.**

## **Accès en train : gare SNCF Latour de Carol (66)**

Trains en provenance des grandes villes, passant par Toulouse (correspondance de Paris)  
Pour de plus amples renseignements concernant les tarifs et les horaires de train, téléphoner  
au 36 35.

## **Accès avion : aéroport de Toulouse Blagnac**

Une navette régulière en bus mène à la gare SNCF de Toulouse. De là, prendre le train pour  
Latour de Carol.

## **Accès voiture :**

- de Toulouse, prendre la direction de Foix et suivre la N20 jusqu'à Latour de Carol en passant  
par le tunnel de Puymorens (environ 11 euros).

Le rendez-vous est à la gare S.N.C.F.de Latour de Carol Vous pourrez laisser votre véhicule  
sur le parking de la gare ou l'emmener jusqu'à l'hôtel.

- de Perpignan suivre la N 116 jusqu'à Mont-Louis, puis jusqu'à Latour de Carol.

## **DISPERSION**

**Le dernier jour à 17H30 en gare de Latour de Carol** (ou à Mont-Louis La Cabanasse).

## **Hébergements avant ou après la randonnée :**

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

- à 1,2 kms de la gare :

Cal Viatger (gîte d'étape, chambres et table d'hôtes), Enveigt (66),

Tél : 04 68 04 02 71

Mail : [cal.viatger@wanadoo.fr](mailto:cal.viatger@wanadoo.fr) Web : [www.gite-cerdagne.com](http://www.gite-cerdagne.com)

- à 2 kms environ de la gare :

Auberge Catalane (auberge de charme), Latour de Carol (66),

Tél : 04 68 04 80 66

Mail : [contact@auberge-catalane.com](mailto:contact@auberge-catalane.com) Web : [www.auberge-catalane.fr](http://www.auberge-catalane.fr)

Si vous désirez vous rendre directement à l'hébergement généralement choisi pour le séjour,  
vous devez nous en avvertir au plus tard 1 semaine avant le départ ; le groupe, le bus et votre  
accompagnateur vous attendraient inutilement.

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.

## **NIVEAU**

Marcheurs contemplatifs.

Randonneurs niveau 2 sur une échelle de 5.

Environ 4 à 6 heures de marche par jour, sans difficulté techniques, avec 400 à 700 m de  
dénivelé. La raquette ne requiert aucune technique particulière, mais il faut avoir une condition  
physique convenable.

## **HEBERGEMENT**

5 nuits en chambres doubles (parfois certaines avec toilettes sur le pallier) dans une belle demeure, décorées dans un esprit "maison de campagne". Coin salon chaleureux avec cheminée.

### **Les repas**

Repas faits "maison", typiques et savoureux, avec des produits locaux issus de la nature pyrénéenne. Pique-niques le midi.

## **TRANSFERTS INTERNES**

Exceptionnellement, nous demandons à certains participants de bien vouloir utiliser leur véhicule personnel pour les transferts qui ont lieu durant le séjour ; les personnes transportées et le véhicule utilisé seront assurés « tous risques » par La Balaguère, et les propriétaires de ces mêmes véhicules percevront une indemnité.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Uniquement les affaires de la journée et le pique-nique.

## **GROUPE**

Les groupes sont constitués de 5 à 15 personnes environ.

## **ENCADREMENT**

Il sera assuré par un accompagnateur diplômé, spécialiste de la région.

## **MATERIEL FOURNI**

Pour ces randonnées en raquettes il vous sera fourni une paire de raquettes très performantes. Leur système de fixation s'adapte à tous les types de chaussures (si vous avez un doute appelez-nous). Pour compléter l'équipement nous vous proposons des bâtons de ski.

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

### **Vêtements :**

Les principes :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues (ou courtes en fonction de la saison) en matière respirante (fibre creuse).

- une veste en fourrure polaire chaude.

- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui séchent rapidement, proscrire le coton, préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud.

Pensez à vous découvrir avant d'avoir trop chaud ; la sueur est l'ennemi du randonneur, elle humidifie les vêtements et donne froid lors des pauses.

Eviter les anoraks et proscrire les combinaisons de ski, trop chauds et encombrants.

### **N'OUBLIEZ PAS :**

**Les vêtements à emporter :** (à adapter suivant la saison)

- 1 chapeau ou casquette.
- 1 foulard (facultatif).

- T-shirts manches courtes (et/ou en fonction de la saison, sous pulls à manches longues) en matière respirante. Quantité : 1 pour 2 à 3 jours de marche.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 sursac à dos.
- 1 pantalon de trekking.
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Evitez le coton (ampoules).
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. L'hiver proscrire absolument les bottes et après-skis.
- des sous-vêtements.
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente très légères pour le soir.
- 1 caleçon long (peut-être utilisé le soir à l'étape).
- 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet)
- 1 paire de gants et éventuellement 1 paire de moufles avec des gants en soie.
- 1 bonnet (en fonction de la saison).

### **L'Équipement :**

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple.
- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos pour en protéger le contenu.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- 1 gourde (1,5 litre minimum).
- 1 thermos si vous emportez thé, café... soupe (surtout en hiver ou séjours en altitude)
- 1 boîte plastique hermétique (volume 0,5 à 0,75 litre environ) pour le pique-nique.
- 1 couteau de poche type Opinel.
- Couverts + gobelet
- 1 petite pochette étanche pour mettre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Nécessaire de toilette.
- 1 serviette qui sèche rapidement (inutile séjour en hôtel sauf si baignade envisageable).
- Boules Quiès ou tampon Ear (si votre voisin ronfle !)
- Papier toilette + 1 briquet.
- crème solaire + écran labial.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie
- Drap-sac (sauf séjour en hôtel ou séjour mentionné avec « draps fournis »)
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).
- 1 paire de guêtres
- Attention : pour votre confort, si vous mesurez moins de 1,60m. et pesez moins de 55kg, merci de nous le signaler 1 semaine avant votre départ ; nous tâcherons de vous fournir une paire de raquettes adaptée à votre morphologie. De même, si vous mesurez plus de 1,80m. et pesez plus de 80kg.

### **Votre pharmacie :**

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Antidiarrhéique.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Steristrip
- Pince à épiler
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- Stérilium gel (utile pour se laver/désinfecter les mains)

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

## **DATES ET PRIX**

Dates	Prix par personne
Du 15 au 20 janvier 2012	665 €
Du 29 janvier au 03 février 2012	665 €
Du 26 février au 02 mars 2012	665 €
Du 04 au 09 mars 2012	665 €
Du 18 au 23 mars 2012	665 €
Du 01 au 06 avril 2012	665 €

## **LE PRIX COMPREND**

- les frais d'organisation et l'encadrement
- l'hébergement et la demi pension (pique nique pour les déjeuners)
- les bains mentionnés au programme
- la location des raquettes et des bâtons

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- les boissons et dépenses personnelles
- l'équipement individuel
- le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous
- les soins supplémentaires
- l'assurance annulation 2%
- l'assistance - rapatriement 1%

## **POUR EN SAVOIR PLUS**

**Idée pratique** : confectionnez dès le départ une caisse commune qui servira aux pots et achats de groupe.

**Idée symp**a : n'hésitez pas à amener une spécialité de votre région et à la partager.

### **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 17<sup>ème</sup> 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 20<sup>ème</sup> 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.

## **BIBLIOGRAPHIE**

- « La Cerdagne et ses frontières » de F.Mancebo. Ed. le Trabucaire.
- « Pyrénées Magazine », n° 4. Ed. Milan Presse
- « Raquette à neige. Manuel de référence » de F. Comte. Ed. Atlantica

## **CARTOGRAPHIE**

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

## **ADRESSES UTILES**

**Itinéraire** : [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

**SNCF** : Tel :0 892 35 35 35 ou <http://www.voyages-sncf.com>

Sites Internet :

<http://www.mont-louis.net/office.htm>

<http://www.parc-pyrenees-catalanes.fr/>

<http://www.i-cerdanya.info/>

<http://www.bains-de-dorres.com/>

## **INSCRIPTION**

En renvoyant la fiche d'inscription signée et un acompte de 30%, vous recevrez alors une confirmation d'inscription.

Inscription à plus de 22 jours du départ : aucun frais de dossier

Inscription entre 21 jours et 8 jours du départ : frais de dossier : 10 € (20 € pour les voyages et les séjours en liberté)

Inscription à moins de 8 jours du départ : frais de dossier : 20 € (30 e pour les voyages et les séjours en liberté) (le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit)

## **ASSURANCE ANNULATION**

Cette assurance est facturée séparément (2% du coût du voyage). Elle est facultative. Ce contrat d'assurance est souscrit auprès des Mutuelles du Mans. Les événements garantis sont :

- la maladie grave, accident grave ou décès atteignant l'une des personnes assurées, son conjoint ou concubin, leurs ascendants ou descendants, gendres et belles-filles, accompagnants. La gravité de l'accident ou de la maladie devra être constatée par une autorité

médicale.

- le décès d'un frère, d'une soeur, d'un beau-frère ou d'une belle-soeur.
- un dommage matériel causé par un accident, un incendie, une explosion ou un événement naturel entraînant des dommages importants aux locaux professionnels ou d'habitation principale ou secondaire occupés par l'assuré et nécessitant sa présence urgente et impérieuse en vue d'effectuer les actes conservatoires nécessaires.
- la modification incontournable des dates de congés payés par l'employeur, et la substitution de nouvelles dates de séjours impossible.
- le refus par l'employeur (hors société intérimaire) d'octroyer des congés à un chômeur ayant retrouvé du travail dans les 4 mois qui précèdent le séjour.

Les frais qui vous seront éventuellement remboursés par l'assureur seront calculés en fonction de la date de constatation médicale ou de l'événement qui entraîne l'annulation.

La garantie de l'assuré prend effet dès son inscription et cesse lors de son départ.

## **ASSURANCE FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE RAPATRIEMENT :**

Vous pouvez souscrire une assurance Frais de recherche et secours, assistance rapatriement auprès de ESPACE EVASION, moyennant 1 % du montant du voyage. Les participants possédant une assistance rapatriement personnelle devront nous fournir une attestation et nous signer une décharge. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Nous vous informons également que les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais que seules les cartes bancaires haut de gamme (Gold Mastercard ou Visa Premier) ont une garantie frais de recherche et secours.

Le contrat d'assistance rapatriement souscrit pour vous auprès de MMA ASSISTANCE couvre :

- les frais de recherche et secours en montagne jusqu'à un plafond de 15 000 €
- le rapatriement avec assistance en cas de blessure ou maladie,
- les frais médicaux complémentaires à l'étranger,
- l'assistance en cas de décès,
- l'avance sur caution pénale à l'étranger,
- l'avance sur honoraires d'avocats à l'étranger,
- l'assistance en cas de perte ou vol de papiers.

Ne sont pas garantis : les opérations de secours effectuées par les compagnons de l'assuré ou par des tiers présents sur les lieux de l'accident.

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur la fiche d'information spéciale remise lors de l'inscription ou sur simple demande.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assistant si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé dans un pays d'Europe occidentale.

## **ESPACE EVASION**

**Agence de Voyage – IM.074.10.0036**

**Garantie financière** : Covea Caution – 34 Place de la République - 72013 LE MANS Cédex 2

**Assurance responsabilité civile professionnelle** : MMA Mutuelles du Mans Assurances –  
Assurances Piquet-Gauthier – BP 27 – 69921 OULLINS Cédex