

La Cerdagne - Les Pyrénées du soleil

Séjour de 7 Jours / 6 Nuits

DATES DU SÉJOUR

Du 16/07 au 22/07/2023

790 € / personne

DESCRIPTIF DU SÉJOUR



C'est au cœur de la Cerdagne, dans le beau village montagnard de Llo, niché dans la haute vallée du Sègre à 1400 mètres d'altitude, que nous vous attendons pour une semaine de dépaysement, de grands espaces et de belles découvertes que nous ferons à travers les différentes randonnées au programme.

L'hébergement qui nous accueille est un gîte confortable, idéalement situé au cœur du Parc Naturel Régional des Pyrénées Catalanes, qui bénéficie de l'ensoleillement généreux de la Cerdagne. Il est composé de chambres avec mezzanine, disposant donc de 2 espaces « nuit » distincts et d'une salle de bain privative. Cela vous permettra de partager les chambres, tout en ayant chacun votre espace. Il sera également possible de demander des chambres individuelles en fonction des disponibilités. Nos hôtes mettent également un point d'honneur à proposer une alimentation saine et équilibrée à base de produits bio et locaux, préparés avec soin.

Après un petit-déjeuner copieux et convivial, des randonnées en douceur vous feront découvrir les plus beaux lieux de cette partie des Pyrénées : de splendides belvédères, les nombreux lacs du massif du Carlit, des chapelles, des villages de pierre typiques, des gorges creusées au fil du temps par les torrents de montagne, ou encore des pelouses fleuries au pied de montagnes spectaculaires.

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY
04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1
IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

Un temps libre d'une à deux heures selon les journées vous permettra de vous détendre et de profiter éventuellement des bains d'eau chaude naturelle qui se trouvent à proximité de notre gîte. Après un bon repas, nous pourrons partager des moments de convivialité sur la terrasse qui offre de magnifiques couchers de soleil...

POINTS FORTS

- ❖ Un gîte confortable idéalement situé
- ❖ Une cuisine savoureuse à base de produits locaux et bio
- ❖ Une entrée aux Bains de Llo
- ❖ Des paysages splendides et des randonnées en douceur
- ❖ Un accompagnateur expérimenté spécialiste de la région



AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY
04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1
IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

PROGRAMME DU SÉJOUR

JOUR 1 : Latour de Carol - Llo

Accueil, transfert au gîte de Llo où nous déposerons nos affaires. Pour cette première journée, nous partirons du village pour faire une belle boucle dans la haute vallée du Sègre, en suivant le sentier géologique du Parc Naturel des Pyrénées Catalanes. Après avoir découvert les profondes gorges du Sègre, nous irons profiter du belle pose pique-nique au bord du torrent. L'après-midi, nous longerons les abords du beau « Mas Patiras », une belle construction en pierre qui témoigne du passé pastoral de cette vallée. Ensuite, nous grimperons au petit sommet « del Lladrer » où se trouve les vestiges de la chapelle « San Feliu » et d'où nous aurons une fabuleuse vue sur l'ensemble du plateau cerdan. Nous terminerons notre randonnée en arpantant les ruelles typiques du village de Llo.

Temps de transfert 20min

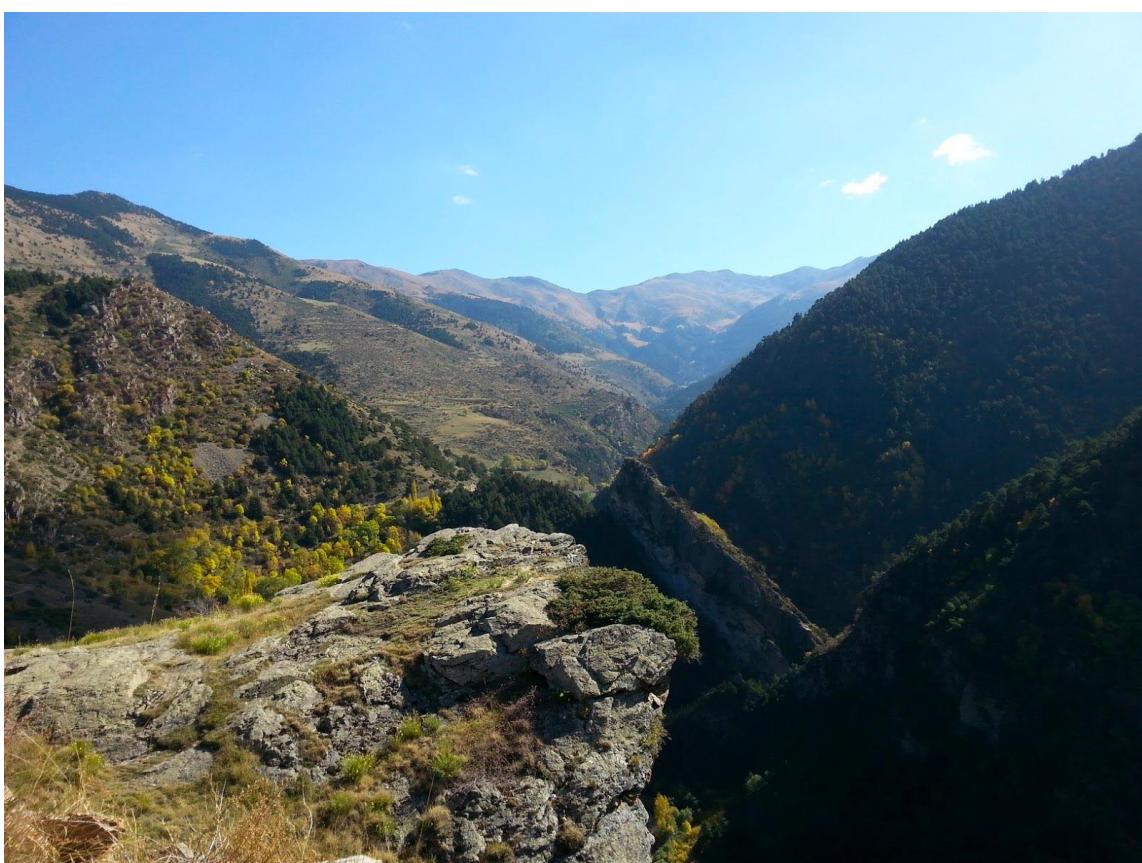
Dénivelé : +300 / -300m

Distance : 8 km

4h heures de marche effective

Repas compris : Pique-nique tiré du sac et dîner au gîte

Nuit au gîte



AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY
04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1
IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

JOUR 2 : Les étangs des « Esquits »

Transfert au Col del Pam, près de Font-Romeu. Après avoir traversé un petit secteur des pistes de ski, nous suivrons un sentier agréable, en sous-bois, pour rejoindre le mythique GR10, qui traverse l'ensemble de la chaîne. Nous remonterons ensuite pour atteindre le premier des trois lacs des « Esquits », l'étang Noir, caché au milieu d'une belle forêt de pins à crochets. Nous continuerons notre cheminement, toujours en forêt, pour rejoindre le deuxième lac, l'étang « Long », dans son bel écrin minéral. Encore une petite grimpe pour atteindre de beaux panoramas sur le massif du Carlit et ses nombreux sommets qui frôlent les 3000m. Nous entamerons enfin la descente en passant par le lac de « Pradella », probablement notre lieu de pause baignade, pique-nique, sieste, méditation... Nous prendrons ensuite le chemin du retour, à nouveau par un morceau du GR 10, et si le temps nous le permet, nous descendrons le long des berges bucoliques de la « Têt », la belle rivière qui coule vers l'Est.

Temps de transfert 20min

Dénivelé : +300 / -500m

Distance : 14 km

4 à 5 heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner au gîte / Pique-nique tiré du sac

Dîner et nuit au gîte



AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY
04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1
IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

JOUR 3 : La vallée d'Eyne : la vallée des fleurs

Transfert au beau village d'Eyne, un village préservé fait de maison de pierre, typique de la Haute-Cerdagne. Nous partirons cette journée à la découverte de la réserve naturelle qui est connue depuis de nombreuses années pour sa richesse en flore. C'est pour cela qu'elle est d'ailleurs prénommée « La Vallée des Fleurs ». Elle rassemble une remarquable diversité écologique, tout particulièrement en flore et ce site naturel est parcouru depuis le XVIIIe siècle par les grands noms de la botanique internationale dont Gouan, Bourgat, et Razoul (1767), Adanson (1779), ou encore De Candolle (1807). Nous aurons plaisir à remonter cette vallée, le long du torrent et nous pourrons apprécier et comprendre les différents étages de végétation et les espèces que l'on y trouve (500 plantes recensées et parmi elles, de nombreuses espèces endémiques, rares et protégées)

Temps de transfert 10 min

Dénivelé : +450 / -450m

Distance : 12 km

5h heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner au gîte / Pique-nique tiré du sac

Dîner et nuit au gîte



AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY
04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1
IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

JOUR 4 : Lac d'Aude et les étangs secrets des « Boutassous »

Transfert au Pla des Aveillans, le long de la Têt, le fleuve côtier qui prend sa source un peu haut dans le massif du Carlit et qui descend jusqu'à Perpignan et la Méditerranée. De là, nous ferons une belle et sauvage traversée. Nous cheminerons d'abord sur un beau sentier pour rejoindre le lac d'Aude, source d'un autre fleuve qui irrigue le département du même nom. Ensuite nous atteindrons les lacs secrets des Boutassous, un lieu idéal pour notre pique-nique, et ferons pourquoi pas une petite baignade et une sieste réparatrice... Enfin, nous descendrons la vallée sauvage de la Balmette et finirons la journée au lac de Balcère, dans le Capcir, proche du village des Angles.

Temps de transfert 40 min aller / 30 min retour

Dénivelé : +500 / -500m

Distance : 12 km

5h heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner au gîte / Pique-nique tiré du sac

Dîner et nuit au gîte



AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY
04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1
IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

JOUR 5 : Les gorges de La Carença

Transfert à Thuès, plus bas en altitude, un tout petit village dans la vallée de la Têt. Changement d'ambiance, nous retrouverons de belles forêts de feuillus, chênes, châtaigniers, hêtres... Et surtout, nous partirons à la découverte des gorges de la Carença, une magnifique entaille géologique, creusée au fil des temps dans la roche granitique par le torrent de montagne. Là, les hommes ont aménagé un sentier dans la falaise et le long de la rivière. Nous cheminerons donc en toute sécurité dans cet univers grandiose, le long des mains courantes, par-dessus les différentes passerelles... Sensations garanties !

Temps de transfert 45 min

Dénivelé : +400 / -400m

Distance : 10 km

5h heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner au gîte / Pique-nique tiré du sac

Dîner et nuit au gîte



AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY
04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1
IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

JOUR 6 : La ronde des lacs

Transfert jusqu'au lac des Bouillouses et son site classé. Là, nous monterons vers les lacs supérieurs du Carlit. Un cheminement féérique, de lac en lac, sous le plus haut sommet de la région et ses 2921m : le pic Carlit. Une randonnée dans l'un des plus beaux sites du département où nous pourrons facilement sortir des sentiers battus pour découvrir les nombreux lacs nichés au milieu des pins à crochets et des jolis blocs granitiques du massif du Carlit.

Temps de transfert 45 min

Dénivelé : +500 / -500m

Distance : 12 km

5h heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner au gîte / Pique-nique tiré du sac

Dîner et nuit au gîte



AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY
04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1
IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

JOUR 7 : Llo - Latour de Carol

Transfert et dispersion vers 10h à la gare de Latour de Carol.

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant notamment en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants, de la disponibilité des hébergements ou tout autre événement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

ACCUEIL

Le Jour 1, dimanche 16 juillet, rendez-vous à la gare SNCF de Latour de Carol à 9h ou directement au gîte de Llo à 10h.

DISPERSION

Le Jour 7, samedi 22 juillet, à la gare SNCF de Latour de Carol à 10h.

ENCADREMENT DU SÉJOUR

Olivier ERRE, Accompagnateur en montagne diplômé spécialiste de la région.

Tel : 06 82 38 93 12

Mail : crapahuteur.pyreneen@laposte.net

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 8 personnes

Nombre de participants maximum : 15 personnes

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Niveau de difficulté moyen, correspondant à une cotation standard de 2 chaussures.

Les randonnées équivalent à un temps de marche effectif de 4 à 6 heures par jour, avec une dénivelée allant de 400 à 500m, dans des terrains de montagne accessibles, sur sentiers, sans difficulté technique. Toutefois, il faut être habitué à marcher et il faut avoir une bonne condition physique pour pouvoir pleinement profiter des randonnées sans trop de peine.

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Type d'hébergement et catégorie : Gîte de Llo

Dans un gîte, en chambre duplex simple ou double (avec deux espaces nuits séparés), chacune équipée d'une salle de bain et de toilettes indépendantes.

Type de chambre pour le séjour : chambre double, avec toilettes et salle d'eau dans chaque chambre.

Possibilité de chambre individuelle (sur demande, sous réserve de disponibilité)

Services inclus : draps, couvertures et le linge de toilette.

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

Séjour en pension complète : Les petits déjeuners, les pique-niques et les repas du soir seront concoctés par le cuisinier du gîte, amoureux de son métier, qui saura nous régaler de ses différentes recettes aux saveurs catalanes.

TRANSFERTS INTERNES

Chaque jour nous aurons des transferts d'environ 30 minutes pour nous rendre au départ de la randonnée. Ces transferts seront assurés par une entreprise locale de transport.

PORTEAGE DES BAGAGES

Il n'y aura pas de portage de bagage, ils resteront toute la semaine au gîte. Nous ne porterons que les affaires de la journée.

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état, spécialiste de la région.
- L'hébergement en « gîte », en chambre double (draps, couvertures et linge de toilette fournis)
- La pension complète, du dîner du Jour 1 au petit déjeuner du jour 7.
- Les transferts de la gare de Latour de Carol au gîte du Jour 1 et du Jour 7.
- Le transfert aller/retour pour rejoindre les points de départ et d'arrivée de la randonnée.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déplacement aller/retour de votre domicile au point d'accueil et de dispersion du séjour
- Les boissons et les achats personnels
- Le supplément chambre individuelle (126 €)
- Les assurances
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

ÉQUIPEMENT ET MATERIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

LES VETEMENTS

- 1 chapeau, ou casquette
- 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 1 paire de gants
- des tee-shirts en matière respirante à manches courtes (1 tous les 2-3 jours) et 1 à manches longues
- 1 veste chaude type polaire (voir 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
- 1 surpantalon imperméable et respirant type "Goretex" (facultatif)
- des sous-vêtements

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY
04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1
IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

- 1 maillot de bain (slip de bain pour les hommes) et des "tongs" pour d'éventuelles baignades.
- des chaussettes de randonnée (au moins 1 paire tous les 2 jours)
- des vêtements et chaussures confortables pour le soir

LES CHAUSSURES

- 1 paire de chaussures de randonnée, de préférence hautes, tenant bien la cheville à semelle type "Vibram". À éprouver impérativement avant votre séjour.

LE MATERIEL A EMPORTER

- 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
- 1 gobelet plastique
- pour le pique-nique : couverts et 1 boîte plastique de 0,5 litre minimum type Tuperwear
- 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

LE MATERIEL FOURNI

- 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

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale
- Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs
- **L'assurance assistance / rapatriement est obligatoire.** Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance / rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.

INFORMATIONS COVID-19

L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour et sur le lieu du séjour.

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en France, consulter le site suivant :
<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY
04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1
IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>