Cerdagne, Capcir

Pyrénées Orientales

France Code voyage : FRALP0010

Randonnée liberté • Voyage itinérant 7 jours • 6 nuits • Rien à porter • Niveau : 3 / 5

Blottie au cœur de la montagne catalane, tout près de l'Andorre et de l'Espagne, la Cerdagne se décline au superlatif : « Altiplano » à l'environnement préservé et à l'ensoleillement privilégié, des paysages d'altitude uniques, notamment dans le massif du Carlit, où se plaisent le mouflon ou l'isard. La multitude des lacs de montagne fait la beauté de la région, alors que, près des villages, de tous temps, les sources chaudes et sulfureuses ont fait le bonheur des hommes. Il en est ainsi à Dorres, Llo, Saint Thomas ou encore Prats-Balaguer, que vous aurez tout loisir de découvrir par vous-mêmes. Nous vous réservons également une surprise : des bains naturels en plein air, au cœur de la forêt, avec des cascades, des vasques et des baignoires millénaires construites entre les blocs.

Voici un programme itinérant, sans aucun transfert en véhicule, qui vous permettra également de cheminer à travers des villages cerdans à l'architecture traditionnelle, avec également la découverte de l'enclave espagnole de Llivia, curiosité historique de la Cerdagne.

Points forts

- Découverte des bains chauds de la région ainsi qu'une source chaude secrète
- Les innombrables lacs d'altitude du site classé des Bouillouses
- Randonnée au cœur du Parc Régional Catalan

Le Village 38112 Autrans-Méaudre en Vercors • Tél. : +33 (0) 4 76 95 23 00 • Fax : +33 (0) 4 76 95 24 78
Site internet : www.grandangle.fr • Blog : blog.grandangle.fr • E-mail : info@grandangle.fr

PROGRAMME

J1 • Saillagouse

Accueil à votre hôtel à Saillagouse à partir de 12h00. En fonction de votre horaire d'arrivée, possibilité de réaliser une courte randonnée, au départ de Saillagouse, et de retrouver l'ambiance du temps des transhumances. Cette balade en boucle, rappelle les départs des troupeaux d'ovins et de bovins qui se produisaient à la fin de chaque printemps, quand les bergers rassemblaient les ramades pour les compter, puis les monter au plus haut de la montagne. Au retour des estives, les foires d'automne marquaient la fin de la saison de transhumance.

2h de marche environ, +200 m / -200 m ; 5 km

Nuit en hôtel avec piscine et espace de remise en forme

J2 • Saillagouse - Planès

Par le GR Tour de la Cerdagne, traversée des villages cerdans de Llo et Eyne. A Llo, possibilité de baignade aux Bains d'eau chaude sulfureuse, et une variants possible afin de découvrir les superbes gorges du Sègre. Puis le sentier traverse les superbes forêts du Cambre d'Aze (2711m) avant de rejoindre Planès, magnifique village qui se dresse à l'entrée du plateau de Cerdagne.

4h45 de marche. +600 m / -40 m ; 13.5 km

Option par les Gorges du Sègre : 6h de marche, +800m / -600m ; 17.5km,

Nuit en chambre d'hôtes avec piscine chauffée

J3 • Planès – Saint Thomas - Planès

Randonnée en boucle autour de Planès. La montée au Pla de Cédeilles, par le mythique « GR 10-transpyrénéen » offre une belle traversée de la forêt de Planès. La descente en balcon vers la vallée de Riberola est non moins superbe. En rejoignant Prats-Balaguer, son église romane et son château, vous attend une belle surprise avec des bains chauds naturels lovés au creux d'un vallon, entourés de forêts et de blocs… Retour à Planès par Saint Thomas et ses bains (à nouveau possibilité de baignade aux Bains d'eau chaude sulfureuse). NB : durant votre séjour à Planès, ne manquez surtout pas la visite de l'église romane, unique en Europe avec son plan tréflé.

6h30 de marche, +900 m / -900 m ; 16.5km.

Nuit en chambre d'hôtes avec piscine chauffée

J4 • Planès – Bouillouses

La randonnée nous conduit aujourd'hui à Mont-Louis, citadelle fortifiée par Vauban sous le règne de Louis XIV, et classée au patrimoine de l'UNESCO. Puis, tantôt le long du fleuve Têt, tantôt en balcon dans la forêt de pins à crochets de Barrès, notre itinéraire nous conduit vers le site classé et lacustre des Bouillouses, le petit Canada des Pyrénées avec ses superbes lacs, plateaux et forêts.

6h30 de marche, + 750 m / - 250 m ; 19 km.

Nuit en hôtel d'altitude (2050m) dans un cadre somptueux

J5 • Les lacs du Carlit

Journée sur des sentiers d'altitude à la découverte du massif du Carlit et de ses nombreux lacs.
Deux possibilités : pour les randonneurs confirmés, ascension du Pic du Carlit (2904m) si les conditions sont bonnes ; autrement, randonnée d'un lac à l'autre, dans des estives d'altitude, en direction du sommet emblématique des lieux.
Le Carlit, plus haut sommet des Pyrénées catalanes, reste un belvédère exceptionnel, de par sa situation stratégique ; du sommet, le panorama est sans limite, mais pour mériter un tel privilège, il aura fallu être en bonne condition physique, et également avoir pu bénéficier de conditions météorologiques idéales, car l'univers de la haute montagne a des exigences incontournables.
De toute façon, le chemin qui conduit est tel qu'il vous est possible à tous les paliers d'altitude, de profiter de bon nombre de lacs glaciaires, au milieu d'une végétation haute en couleurs et en parfums.
Lacs du Carlit : 3h45 marche, +350 m / -350 m ; 11 km.
Ascension du Carlit : 6h15, + 900 m / - 900 m ; 15 km.
Nuit en hôtel d'altitude (2050m) dans un cadre somptueux

J6 • Bouillouses – Angoustrine

Etape de transition par le chemin des Ramades, permettant de quitter la haute montagne pour rejoindre le plateau cerdan, en cheminant le long d'une vallée glaciaire où coule le ruisseau d'Angoustrine, paradis des pêcheurs, et lieu incontournable pour les troupeaux.
4h00 de marche, +150 m / -850 m ; 13 km.
Nuit en hôtel **

J7 • Angoustrine – Saillagouse

Par la chapelle de Santa Maria de Belloch (1685m), on rejoint doucement Saillagouse à travers villages et prairies cultivées. L'itinéraire traverse l'enclave espagnole de Llivia : curiosité historique héritée du traité des Pyrénées de 1659, cette petite ville au territoire d'à peine 12 hectares est la seule enclave étrangère en plein sol français.
Cette étape propose une palette de points forts, alliant découvertes culturelles (avec la chapelle de Belloch, et la légende sur le lieu de son emplacement) et paysages toujours diversifiés, aux contrastes saisissants.
6h45 de marche, +650 m / -650 m ; 20 km.

Itinéraire

Nous pouvons parfois être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué, notamment à cause des disponibilités dans les hôtels. Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

QUELQUES PRÉCISIONS

Attention ! Toutes les informations données, et qui ne correspondent pas à des prestations comprises dans le prix, doivent être vérifiées et n'engagent pas la responsabilité de Grand Angle.

Niveau 3 / 5

Moyen à bon marcheur, 4 à 6 h de marche effective par jour, sans difficulté technique.
Marcheurs en bonne condition physique, ayant déjà une expérience de la randonnée en montagne. Les temps de marche mentionnés sont donnés à titre indicatif, ce sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause.
Dénivelé en montée : +200 à +900 m par jour.

Transport des bagages

Rien à porter : vous ne portez qu'un petit sac à dos avec le pique-nique et vos affaires de la journée. Vous retrouvez vos bagages tous les soirs à l'étape. Prévoir un bagage suiveur par personne facilement transportable (voir nos conseils sur l'équipement).

Groupe

À partir de 2 personnes.

Durée

7 jours, 6 nuits, 6 ou 7 jours de randonnée.

Dossier de voyage

Circuit liberté, sans accompagnateur ; nous vous fournissons un dossier de voyage numérique qui comprend : l'accès à notre application de guidage sur smartphone, la liste de vos hébergements, les bons d'échange éventuels et toutes les informations nécessaires au bon déroulement de votre séjour.
Si vous le souhaitez, nous pouvons vous fournir une version papier du dossier de voyage à votre domicile avec cartes, topo guide et pochette de voyage, pour un supplément de 35 € par dossier. Pour toute demande de dossier de voyage papier : à moins de 45 jours du départ ainsi que pour les résidents à l'étranger, le dossier sera disponible au premier hôtel de votre séjour.

Confort

► Hébergement

En chambres de deux :

- en hôtel 2* (1 nuit), 3* (1 nuit) et hôtel de montagne confortable (2 nuits) : 4 nuits
- en gite-auberge écologique 2 nuits avec piscine
- Possibilité de chambre seule, en fonction des disponibilités.

Piscine chauffée (3 nuits) et sauna et espace de remise en forme 1 nuit

► Classification hôtelière

En France, de plus en plus d'hôtels ou de chambres d'hôte refusent toute classification, même des établissements qui étaient encore classés voici un ou deux ans. Ces établissements ne perdent pas pour autant en qualité, loin de là. Parmi les chambres d'hôtes, beaucoup sont des chambres de charme.
Si nous indiquons, par exemple, un niveau de confort " 3* ou équivalent " : cela signifie que l'établissement n'est pas forcément classé, mais a un confort correspondant à celui d'un hôtel 3*.

► Restauration

Séjour en demi-pension. Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture).
Repas du soir à base souvent de spécialités catalanes, incluant une entrée, un plat et un dessert.
Pique-niques non inclus. Achat sur place possible.

Merci de nous préciser à l'inscription toute allergie alimentaire ou régime spécial ; nous ferons au mieux pour adapter vos repas.

Début / Fin

► Début

Le J1 à partir de 12h à l'hôtel Saillagouse.

► Fin

Le J7 après la randonnée à Saillagouse.

Dates de départ

Départ à votre convenance de mi-mai à mi-octobre.

Votre budget

► Les prix comprennent

- l'hébergement en chambre de deux en demi-pension
- le dossier de voyage numérique
- le transport des bagages

► Les prix ne comprennent pas

- les boissons individuelles
- les pique-niques
- les dépenses personnelles
- les visites et accès aux bains de Llo (13.50€), Saint Thomas (7€) et Dorres (5€)
- les assurances
- les frais d'inscription
- tout ce qui n'est pas indiqué dans « Les prix comprennent »

► Options, suppléments et réductions

- Dossier de voyage papier
- Nuit supplémentaire en demi-pension en chambre de 2 à Saillagouse
- Nuit supplémentaire en demi-pension en chambre individuelle à Saillagouse

Assurances

Vous pouvez souscrire, par l'intermédiaire de GRAND ANGLE, une assistance rapatriement, une assurance annulation seule, une assurance multirisque ou une assurance complémentaire CB : assurances facultatives.

1/ L'assistance rapatriement, contrat n°4310 comprend les frais de recherche et de secours, une assurance "frais médicaux" et une assistance rapatriement

2/ L'assurance annulation + interruption de séjour, contrat n°4311 vous couvre hors frais d'inscription et hors taxes aériennes.

Elle vous rembourse les frais d'annulation retenus par Grand Angle selon les conditions d'annulation générales de vente (https://www.grandangle.fr/conditions-vente) et/ou conditions particulières de vente de votre contrat de voyage.

3/ L'Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement (multirisque), contrat n°4312

4/ L'assurance complémentaire CB, contrat n°4313 vous est proposée pour l'achat d'un séjour avec une Carte Bancaire proposant des garanties Annulation et Assistance Rapatriement (Gold Mastercard, Visa Premier, Infinite Platinium).

Elle vous rembourse la franchise et la part des dommages excédant le montant indemnisé par votre assurance CB.

Ces contrats sont souscrits pour vous auprès du groupe Assurinco. Leur tarif varie en fonction du type d'assurance choisi et du montant de votre voyage.

Se référer à notre site internet https://www.grandangle.fr/en-pratique/etre-bien-assure

Pour les personnes ayant leur domicile légal et fiscal hors Europe occidentale ou dans les COM, DROM, POM, Grand Angle peut leur proposer un contrat spécifique « impatriés », contrat n°2142 offrant une garantie annulation et/ou assistance rapatriement (sur demande)

Grand Angle n'intervient que comme intermédiaire entre vous et Assurinco. Il vous appartient, en cas de sinistre, d'effectuer les démarches nécessaires auprès de l'assurance.

Accès

► En avion

Aéroport de Toulouse Blagnac : http://www.toulouse.aeroport.fr/
Aéroport de Perpignan : http://www.aeroport-perpignan.com/
Nous contacter pour un éventuel transfert à organiser en option jusqu'à la gare SNCF de Latour-de-Carol.
Puis prendre le train jaune jusqu'à Saillagouse. Plus d'informations sur https://www.pyrenees-cerdagne.com/decouvrir/le-train-jaune/le-parcours

► En train

Gare de Latour-de-Carol Enveitg
Depuis Paris (Gare Montparnasse) : TGV+TER, une correspondance à Toulouse Matabiau, environ 7h50.
Depuis Lyon (Part-Dieu) : TGV-Intercités-TER, deux correspondances à Montpellier St Roch et Toulouse Matabiau, environ 7h45.
Puis prendre le train jaune jusqu'à Saillagouse (voir rubrique ci-dessus).
Vous pouvez consulter les horaires et tarifs des trains sur https://www.sncf-connect.com/

► En voiture

Autoroute A9 jusqu'à Perpignan, puis de Perpignan à Saillagouse par la N 116, 90km, direction Prades, puis Bourg Madame, et Saillagouse.

De Toulouse, N 20 par Ax les Thermes et le Col de Puymorens, jusqu'à Bourg Madame, puis Saillagouse ; de Toulouse au Col de Puymorens : 143 km ; du Col de Puymorens à Saillagouse, compter 29km.

Vous pouvez créer votre itinéraire sur https://www.viamichelin.fr/

Covoiturage

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. Rendez-vous sur BlaBlaCar.

Baignade

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vous êtes seuls juges de l'opportunité d'une baignade ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

Photos

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien Dropbox ou WeTransfer de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

Récit de voyage

Vous souhaitez partager vos meilleurs moments du voyage et faire profiter de votre expérience la communauté de randonneurs ? Transmettez-nous votre récit et quelques photos illustrant vos propos que nous publierons pour vous sur notre blog.

Tourisme responsable

► Agir pour un Tourisme Responsable - label ATR

Grand Angle est un membre actif de l'association ATR « Agir pour un Tourisme Responsable », dont la conformité avec le label a été vérifié par Ecocert Environnement.

Les valeurs communes du label, partagées par tous ses membres, sont représentées par : la transparence (entre le client et l'agence de voyage), le partenariat (entre les prestataires locaux et l'agence de voyage) et la cohérence (synonyme de bonne communication au sein de l'équipe de l'agence de voyage).

Être membre d'ATR nous engage à :

- Promouvoir un tourisme de qualité
- Respecter l'environnement, le patrimoine et les populations locales
- Sensibiliser les voyageurs aux coutumes locales
- Informer les voyageurs en toute transparence sur leurs conditions de voyage

Pour plus d'information sur l'association ATR.

Pour préparer au mieux votre voyage, nous vous invitons à prendre connaissance de la charte éthique du voyageur.

► La Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés

En 2014, Grand Angle a été l'un des premiers tours opérateurs à être certifié au titre de la Charte Européenne du Tourisme Durable, créée et développée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, regroupant Parcs Naturels Régionaux, Parcs Nationaux et réserves naturelles.

La Charte Européenne a pour vocation de développer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Etre certifié au titre de la CETD est une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme et le développement durables ancrés sur les territoires, sur les plans économique, social et environnemental.

La certification est une attestation de la confiance que portent les Parcs à notre entreprise et à sa démarche.

Le partenaire de Grand Angle dans cette certification est le Parc Naturel Régional du Vercors.

En savoir plus sur la Charte Européenne de Tourisme Durable.

À EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Équipement

Votre bagage suiveur
Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac suiveur à 12kg ou 15kg maximum, pas de valises rigides, et un seul bagage suiveur par personne.

Le sac à dos
La taille du sac est très importante elle peut varier en fonction du type de séjour.

- Pour une randonnée dite sans portage : 30L minimum

Ce dernier devant contenir :

- Fond de sac (vêtement de pluie, vêtement chaud, tee-shirt de rechange, lunettes de soleil, crème solaire, trousse à pharmacie, nécessaire de pique-nique, objets personnels, ...)
- Déjeuner pique-nique du jour (prévoir une boite plastique)
- Eau en suffisance (gourde minimum 1,5 litres)

Les chaussures
C'est l'un des éléments les plus importants. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable. Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite, car vos pieds auront tendance à gonfler. Pour les petites randonnées nous vous recommandons des chaussures de marche souples de type trekking avec une bonne semelle et un bon contrefort. Pour les randonnées en montagne de plus de 4h, prévoir des chaussures à tiges hautes, avec une semelle assez rigide. Attention à vos chaussures restées trop longtemps dans un placard. La durée de vie d'une chaussure est de 2 à 5 ans. Au bout d'un certain temps les semelles se décollent et les coutures peuvent se déchirer.

Les vêtements spécifiques pour la randonnée
- Une veste coupe-vent imperméable (type goretex)
- Une veste polaire ou pull
- Un pantalon pour la marche, un short, des tee-shirts (privilégiez des matières respirantes)
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un maillot de bain et une serviette
- Pour le début et fin de saison prévoir des gants fins et un bonnet pour les randonnées en altitude

Le couchage
- Un drap de sac est essentiel pour tous les séjours impliquant des nuits en gîte, en refuge (couvertures fournies).
- Des bouchons d'oreille.

Le pique-nique
- Une boîte hermétique en plastique (0,8 L) pour transporter les salades des pique-niques.
- Couverts (fourchette, couteau pliant)
- Gourde 1,5 L minimum ou Camel back bien plus pratique...

Petit matériel

- Une paire de tennis, ou de sandalettes pour le soir
- Une paire de bâtons télescopiques (facultatifs)
- Lunettes et crème solaire
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo…
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale
- Du papier hygiénique
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, Compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos… une couverture de survie.

INFORMATIONS PRATIQUES

Le pays
Pays : France
Capitale : Paris

Formalités
► Papiers
Les voyageurs, mineurs inclus, doivent être en possession d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport (ressortissants de l'UE).

► Santé
Se munir de la carte vitale et de vos médicaments usuels pour la durée du séjour.

Adresses utiles
Parc Naturel Régional des Pyrénées Catalanes : http://www.parc-pyrenees-catalanes.fr/
Contact : 04 68 04 97 60

Téléphone
Indicatif téléphonique pour appeler vers la France si vous êtes à l'étranger : +33.

Décalage horaire
Pas de décalage horaire : GTM +1.

Bibliographie
- En Pyrénées Catalanes par Y. Hofmann 1989.
- Les Sentiers d'Emilie en Cerdagne et Capcir par S. Hofmann 1987.
- Le Guide Rando Cerdagne et Capcir, Ed. Rando Pyrénéennes.
- Terres Catalanes, Pyrénées, Roussillon, Méditerranée No 17 mai 1999 Ed. Terres Catalanes.