



# Rando Bien-être sur l'Altiplano du Capcir

## FRANCE - PYRÉNÉES



Les Pyrénées dévoilent en Cerdagne un paysage singulier, composé d'immenses étendues, de nombreux vallons boisés et d'une succession de lacs. C'est ici, dans l'immense altiplano du Capcir, que nous souhaitons vous inviter pour un séjour à la découverte des différentes facettes de cet environnement étonnant. Le soleil omniprésent et le relief doux et vallonné rendront cette semaine de marche particulièrement agréable et propice à la contemplation. Nous partirons arpenter l'altiplano, ses différents lacs glaciaires naturels et ses pinèdes éparses, au pied du Pic Carlit, mais aussi explorer des paysages plus bucoliques, notamment la magnifique vallée fleurie d'Eyne. Enfin, nous terminerons en apothéose le séjour avec une belle randonnée en forêt, pour finalement récupérer le train jaune, emblème de la région catalane, qui nous remontera sur Font-Romeu. Les itinéraires faciles des randonnées en journée vous permettront de prendre le temps en rentrant à l'hôtel de son espace « aqua forme », avec piscine, jacuzzi, hammam, sauna...



7 jours / 6 nuits  
5 jours de randonnée



4 à 14 personnes



En étoile



★★



Hôtel



Code : 1453

### LES POINTS FORTS :

- La découverte de l'altiplano du Capcir et de ses paysages contrastés
- Un circuit en étoile depuis un hôtel 2\*, avec l'accès à son centre de balnéothérapie
- Un séjour en montagne agréable : un climat ensoleillé et des randonnées avec peu de dénivelée



## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### JOUR 1 : LATOUR DE CAROL

Accueil en gare SNCF de Latour de Carol vers 17h et transfert à notre hôtel. Installation et présentation du séjour, autour d'un apéritif.

### JOUR 2 : LES LACS DES BOUILLOUSES

Magnifique journée de découverte des hauts plateaux cerdans, avec ce tour des lacs supérieurs au pied du majestueux sommet du Carlit. Nous déambulons à travers cet altiplano, traversant des forêts éparses de pins, dans ces nombreux vallons boisés, tout en contournant quelques lacs...

▲ 4h de marche, +420m/-420m de dénivelée

### JOUR 3 : VALLEE FLEURIE D'EYNE

Aujourd'hui, nous déambulons dans cette vallée extraordinaire, avec des milliers de fleurs pyrénéennes. Nous naviguons à travers un relief doux et vallonné sculptés par d'anciens glaciers, le long des torrents, pour découvrir ces belles fleurs.

▲ 5h de marche, +450m/-450m de dénivelée

### JOUR 4 : VALLEE DU GALBE

Belle journée de randonnée, dans la vallée du Galbe, dans un site montagnard très bucolique, classé pour aller découvrir, de superbes lacs, nichés au pied de sommets majestueux.

▲ 4h30 de marche, +350m/-350m de dénivelée

### JOUR 5 : LAC D'AUDE

Toujours dans le secteur des Bouillouses, nous vous ferons parcourir d'immenses étendues boisées, situé sur l'envers du décor du Pic Carlit, pour aller déjeuner au lac d'Aude. Magnifique parcours sur l'Altiplano du Capcir.

▲ 4h30 de marche, +350m/-350m de dénivelée

### JOUR 6 : LA FORET DE FONTPEDROUSE ET LE TRAIN JAUNE

Une dernière et belle randonnée pour découvrir une autre belle vallée : celle de Fontpédrouse, avec un itinéraire à plat, zigzaguant parmi ces vallées sinueuses. Retour à la case départ avec le petit train jaune.

▲ 4h30 de marche, +350m/-350m de dénivelée

### JOUR 7 : LATOUR DE CAROL

Fin du séjour après le petit déjeuner vers 10h.



### **IMPORTANT ITINÉRAIRE :**

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

### **NUITS SUPPLÉMENTAIRES :**

Nuits supplémentaires en formule demi-pension : de 75 à 85€ par personne en chambre de 2 selon la période, et de 90 à 105€ en chambre individuelle selon la période (tarifs à titre indicatif, pouvant être réajustés en fonction des disponibilités du moment, et des types de chambre proposés). Nous vous recommandons donc de nous communiquer au plus tôt vos demandes de nuits supplémentaires.



## FICHE PRATIQUE

### NIVEAU PHYSIQUE :

➤ **Marcheur Régulier**

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.

Entre 4h30 et 5h de marche. Dénivelées de 350 à 450m par jour.

### NIVEAU TECHNIQUE :

Terrain facile en montagne, mais en règle générale aucune technique ni difficulté sur le circuit.

### ENCADREMENT :

Par un accompagnateur en montagne diplômé, connaissant bien le massif et son parcours.

### HÉBERGEMENT :

Hôtel 2\* familial, bonne cuisine locale, avec centre de balnéothérapie au sein même de l'hôtel.

Pendant tout votre séjour, vous avez libre accès aux installations collectives de l'espace "aquaforme" du centre de balnéothérapie de l'établissement comprenant : piscine avec nage à contre-courant, cascade, col de cygne hydro massant, jacuzzi, sauna, hammam, (prévoir votre peignoir et/ou drap de bain et une paire de sandales en plastique.

### RESTAURATION :

Pension complète pendant toute la durée du séjour, petits-déjeuners et dîners pris au restaurant.

Les repas du midi seront préparés par l'accompagnateur.

### TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous portez uniquement vos affaires de la journée.

### TRANSFERTS :

En minibus privé, pour tous les transferts, matins et soirs, pour se rendre sur les sites de randonnées. Notre groupe pourra se composer de 14 personnes maximum. En effet, si le minibus était complet, nous demanderions de prendre votre véhicule, avec défraiement pour les courts transferts quotidiens. Aucun risque de laisser les véhicules sur les parkings des départs des randonnées pour la journée.

### GROUPE :

De 4 à 14 personnes.



### **RENDEZ-VOUS :**

Le jour 1 à la gare de Latour de Carol vers 17h.

### **DISPERSION :**

Le jour 7 après le petit déjeuner vers 10h.

### **INFORMATIONS DIVERSES :**

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

### **MOYENS D'ACCÈS :**



#### **PARKING**

L'hôtel dispose d'un parking privé.



#### **EN TRAIN**

Gare SNCF de Latour de Carol.

Horaires et tarifs : 36.35 ou [www.sncf-connect.com](http://www.sncf-connect.com)

## DATES ET PRIX

### INFORMATIONS DATES ET PRIX :

#### **Privilèges Chemins du Sud**

Pour plus de détails concernant vos remises, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : [www.cheminsdusud.com/remises-privileges](http://www.cheminsdusud.com/remises-privileges)

#### **Remise fidélité -5%**

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi !).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

#### **Remise FFRandonnée – remise -5%**

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

#### **Remise Salons – remise -5%**

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

#### **Remise Groupes constitués – remise -8% à -18%**

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.

### NOTRE PRIX COMPREND :

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement en hôtel 2\* familial
- La pension complète du midi du jour 1 au jour 7 le matin
- Les transferts prévus au programme
- Le transfert aller/retour de la gare SNCF de Latour de Carol
- L'accès au centre thermo ludique tous les jours
- Le retour avec le train jaune
- La taxe de séjour

### NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation et/ou assistance
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription éventuels
- Le supplément chambre individuelle
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"



### **FRAIS D'INSCRIPTION :**

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

### **EN OPTION :**

- Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : de 180 à 195€ selon la période.



## **EQUIPEMENT CONSEILLÉ**

### **BAGAGES :**

- ✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
- ✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).

Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter également le poids à 10-12kg, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitons également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.



## VÊTEMENTS :

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

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

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

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

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, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.



## **MATÉRIEL :**

### **POUR LE PIQUE-NIQUE**

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

### **AUTRES**

- ✓ 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 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (facultatif, selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie conseillée mais non obligatoire : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut survenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo, jumelles (facultatif)

## **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 (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à écharde (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

## FORMALITÉS

### FORMALITÉS :

➤ Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

### ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

➤ Assurance annulation : 3% du montant du dossier (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).

➤ Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du dossier.

➤ Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du dossier.

Textes complets des assurances envoyés systématiquement avec nos emails de paiement d'acompte, et consultables lors de votre réservation en ligne (Document d'Information sur le Produit d'Assurance).

## INFORMATIONS DESTINATION

### CLIMAT :

Les Pyrénées Orientales, jouissent d'un ensoleillement inégalable ! En effet, avec plus de 300 jours de soleil par an, et un enneigement conséquent, vous serez émerveillés par cet environnement exceptionnel !

### HISTOIRE :

#### LE PETIT TRAIN JAUNE

Symbole et fierté des Pyrénées catalanes, le train jaune offre un regard exceptionnel sur la vallée de la Têt et le plateau de la Cerdagne. Le Train Jaune, relie Villefranche-de-Conflent (427 m) à Latour-de-Carol (1232 m) sur un parcours de 63 km et gravit 1200 mètres de dénivelé jusqu'à la gare de Bolquère, la plus haute de France à 1593 m. Pendant les 3h du parcours, vous pourrez photographier le paysage de la vallée de la Têt et du plateau Cerdan. Les premiers travaux entrepris en 1903 permirent, dès 1910, de relier Villefranche-de-Conflent à Mont-Louis. La ligne définitive sera achevée en 1927 en joignant Latour-de-Carol.

### GÉOGRAPHIE :

Les randonnées se dérouleront dans la zone protégée des Bouillouses et dans le Parc Naturel Régional des Pyrénées catalanes. C'est pourquoi nous respectons cet environnement naturel ainsi que le patrimoine culturel, les habitants, les ressources naturelles (eau, habitat, faune, flore).



## NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h  
En cas de problème de dernière minute, appelez :  
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



[infos@cheminsdusud.com](mailto:infos@cheminsdusud.com)



57 rue François Gernelle BP 155  
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



[www.cheminsdusud.com](http://www.cheminsdusud.com)

Dernière mise à jour : 29/01/2025