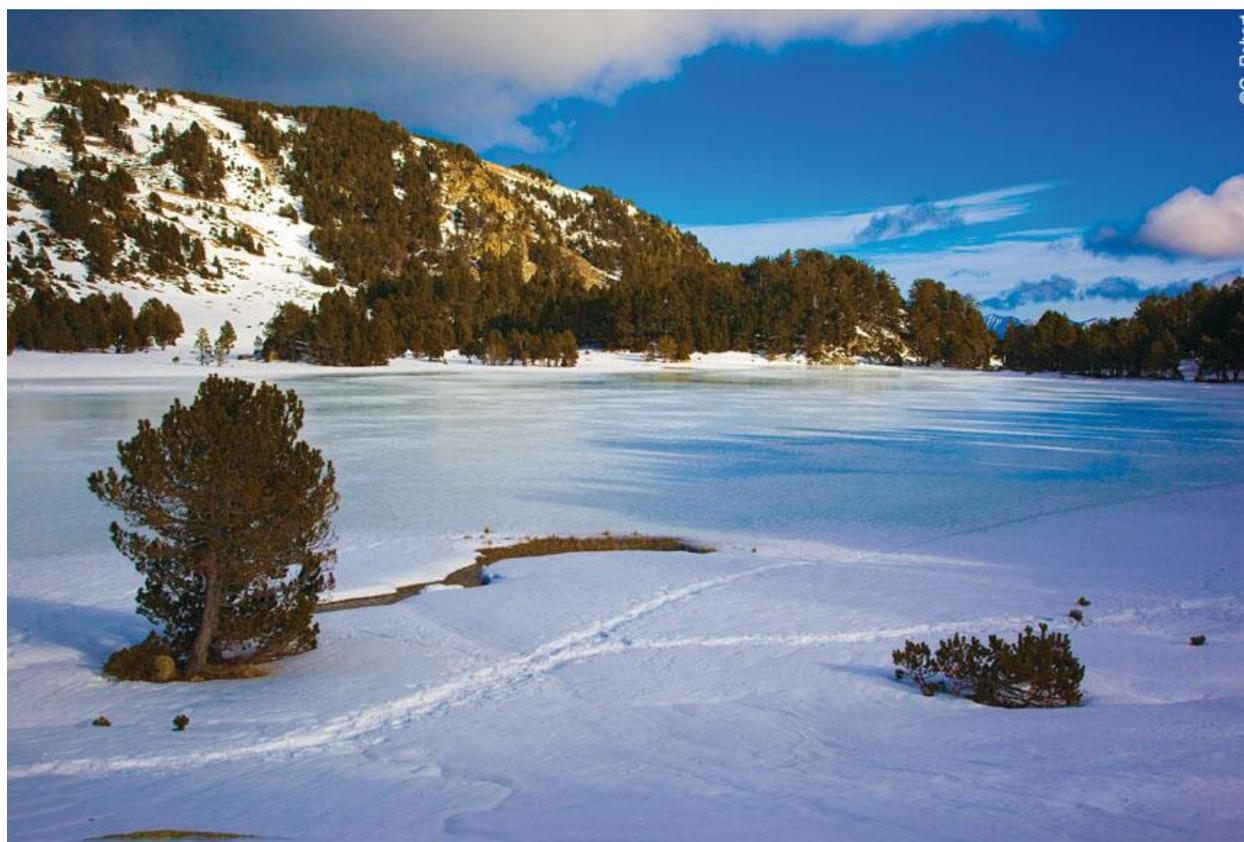


PYRENEES

La traversée catalane, de l'Espagne au Capcir

7 jours / 6 nuits / 7 jours de raquettes



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...

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 INDICATIF :

JOUR 1 : Petit transfert. Du petit village montagnard et reculé de Méranges, montée versant sud au refuge de Malniu. Après avoir déposé les affaires, randonnée sur les larges flancs du Puigpedros (2914m). Nuit dans la solitude du refuge gardé de Malniu.

▲ **4h de marche, +650m de dénivelée, 30 mn de transfert**

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.

▲ **5 à 6h de marche, +200m/-1100m de dénivelée**

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.

▲ **4h de marche, +400m/-250m de dénivelée**

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.

▲ **4 à 5h de marche, +650m de dénivelée**

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'érige ostensiblement au-dessus de ces étendues gelées. Retour aux Bouillouses en retrouvant progressivement les pins à crochets torturés par les tempêtes hivernales.

▲ **4 à 5h de marche, +500m/-500m de dénivelée**

JOUR 6 : Nous longeons tranquillement les rives du Lac des Bouillouses pour un aller-retour somptueux au pied du Puig Peric. Puis nous quittons ce petit coin privilégié des Pyrénées, véritable bijoux naturel, par une très belle descente en douceur. Entre bosquets et petits lacs tout de blanc vêtus, nous rejoignons le Pla dels Avellans, splendide plateau ouvert où quelques rares noisetiers survivent encore à cet altitude. Transfert jusqu'à notre hébergement du soir pour partager une dernière soirée tous ensemble.

▲ **3 à 4h de marche, +200m/-500m de dénivelée**

JOUR 7 : Fin de séjour après le petit déjeuner

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.

FICHE PRATIQUE :

NIVEAU : 4 à 6 heures de marche par jour, sans difficulté technique (650 mètres de dénivelé montant maximum)

PORTAGE : 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 6kg

GROUPE : de 5 à 15 participants

ENCADREMENT : accompagnateur en montagne diplômé, spécialiste des Pyrénées

HEBERGEMENT : 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

RENDEZ-VOUS : le jour 1 à 9h devant la gare SNCF de Latour de Carol, soyez habillés en tenue de randonnée à portée de main et la gourde pleine

DISPERSION : le jour 7 après le petit déjeuner

DATE ET PRIX :

Veillez consulter notre site internet pour les séjours confirmés et les tarifs actualisés. <http://www.cheminsdusud.com>

LE PRIX COMPREND :

- l'encadrement accompagnateur en montagne diplômé
- l'hébergement en pension complète
- les transferts prévus au programme
- le prêt des raquettes

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- l'assurance annulation et/ou assistance
- votre transport jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- les boissons et dépenses personnelles
- les frais de dossier éventuels
- d'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "*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 de dossier
- pour toute inscription de 89 à 30 jours du départ : 15 € par personne
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € par personne

MOYENS D'ACCES



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 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 VOITURE : Latour de Carol est accessible de Toulouse par l'Autoroute 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.
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).



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



EQUIPEMENT CONSEILLE

LES BAGAGES

Pour votre séjour, prévoyez :

- 1 seul 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 kg, 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

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 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 sursac
- 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 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 Tupperware (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...)
- 1 seul 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 kg, 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

LA PHARMACIE

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourrait 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 NOS SOINS

- 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. Précisez-nous lors de votre inscription, votre poids et votre taille afin de vous fournir autant que possible, une taille de raquettes adaptée à votre morphologie
- bâtons
- matériel de sécurité (DVA, pelles, sondes)

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

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.

BIBLIOGRAPHIE

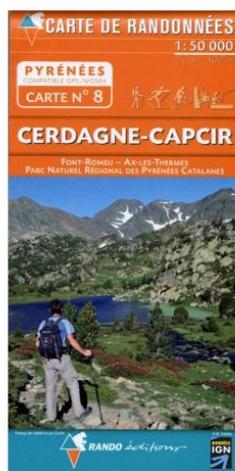
- « La Cerdagne et ses frontières » de F. Mancebo. Ed. le Trabucaire.
- « Raquette à neige. Manuel de référence » de F. Comte. Ed. Atlantica

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/>

CARTOGRAPHIE

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





En cas de problème de dernière minute, appelez :

en priorité au 04 90 09 06 06.

Si vous n'avez pas réussi à nous joindre à ce numéro, vous pouvez ensuite nous
contacter **au 07 77 08 14 68**