

# SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

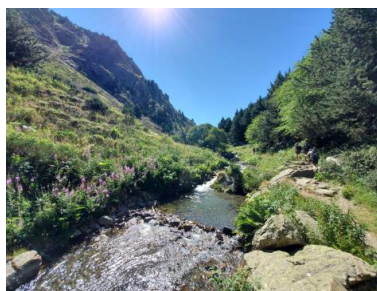
## RANDO BALNEO CAPCIR

Randonnées accompagnées, en étoile

Séjour 7 jours, 6 nuits, 5 jours de marche

En hôtel \*\*, en chambre Twin, avec la remise en forme incluse

				Saison						Départ garanti 
1 Chaussure	Hôtel **	En étoile	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	A partir de 4 personnes
				J	A	S	O	N	D	



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 facile, 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...

## NOS POINTS FORTS

- La découverte de l'altiplano du Capcir et de ses paysages contrastés, entre étendues minérales, lacs glaciaires, pinèdes et vallées fleuries
- Un séjour en montagne agréable : un climat ensoleillé et des randonnées faciles, avec peu de dénivelé
- Un circuit en étoile depuis un hôtel \*\*, avec l'accès à son centre de balnéothérapie compris pendant tout le séjour

## DATES

26/05 au 31/05/2024	07/07 au 13/07/2024 *	04/08 au 10/08/2024*	08/09 au 14/09/2024
09/06 au 15/06/2024	14/07 au 20/07/2024*	11/08 au 17/08/2024 *	22/09 au 28/09/2024
16/06 au 22/06/2024	21/07 au 27/07/2024*	18/08 au 24/08/2024*	
23/06 au 29/06/2024		25/08 au 31/08/2024*	

## TARIFS

975 € \* par personne

925 € par personne

**Supplément chambre individuelle : + 170 €**

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (BS) : 75 € par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (HS) : 90 € \* par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (BS) : 80 € par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (HS) : 95 € \* par personne

### LE TARIF COMPREND

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne,
- l'hébergement en pension complète du midi du jour 1 au jour 7 le matin,
- tous les transferts prévus au programme,
- transfert A/R de la gare SNCF de la Tour de Carol,
- l'accès au centre thermo ludique tous les jours,
- le retour avec le train jaune,
- la taxe de séjour.

### LE TARIF NE COMPREND PAS

- les boissons,
- les dépenses personnelles,
- les assurances.

### **POURBOIRES :**

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage.

Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

### **REGLEMENT :**

**A l'inscription :** Acompte de 30 % du prix du séjour

**Un mois avant le départ :** Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

### LES ASSURANCES :

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

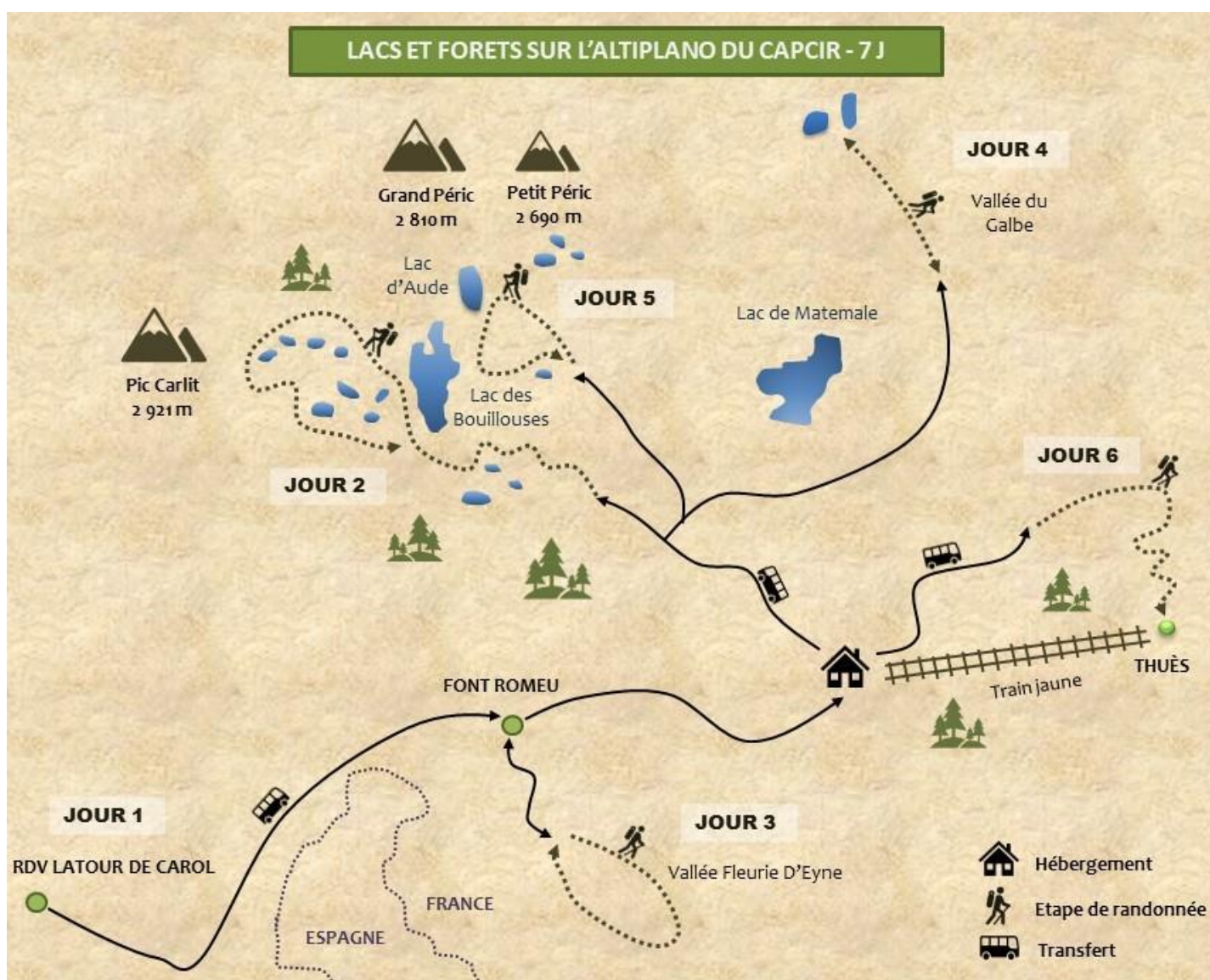
**Assurance Annulation** + bagages + extension pandémie et épidémie (3,4% du montant du séjour).

**Assurance Assistance Rapatriement** + RC + pandémie et épidémie (2% du montant du séjour).

**Assurance Multirisques** : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (4,8% du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

## Votre itinéraire



# Déroulement du séjour

## Jour 1 : ACCUEIL

Accueil 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 déambulerons à travers cet altiplano, traversant des forêts éparses de pins, dans ces nombreux vallons boisés, tout en contournant quelques lacs...

*4h de marche et environ 420 m de dénivellée positive et négative*

## Jour 3 : VALLEE FLEURIE D'EYNE



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

*5h de marche et environ 450 m de dénivellée positive et négative*

## 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 et environ 350 m de dénivellée positive et négative*

## 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 et environ 350 m de dénivellée positive et négative*

## 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 et environ 350 m de dénivellée positive et négative*

## Jour 7 : FIN

---

Fin du séjour après le petit déjeuner vers 10h






**Note :** nous pouvons être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué en cas de force majeure en fonction de la météo, de la date, du nombre et/ou du niveau des participants

# Info séjour

## **NIVEAU : 1 CHAUSSURE**

Pour marcheurs moyens, pratiquant déjà la randonnée, avec des dénivelées positives d'environ 400 mètres.

Etapas de 4h minimum en moyenne, sur terrain facile en montagne, mais en règle générale aucune technique ni difficulté sur le circuit.

	NIVEAU	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

## **PORTAGE :**

Uniquement portage de vos affaires personnelles pour la journée et votre pique-nique.

## **GROUPE :**

De 4 personnes à 14 personnes.

## **ENCADREMENT :**

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

## **RANDONNEES :**

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).

## **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.

### **HEBERGEMENT :**

- Hôtel \*\* familial, bonne cuisine locale, sur la base de chambre double, avec centre de balnéothérapie au sein même de l'hôtel.

Cet hôtel dispose de tout le confort, pour vous assurer un agréable séjour. Parking privé.

### **REMISE EN FORME :**

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)

### **REPAS :**

Pension complète pendant toute la durée du trek, petit-déjeuner et dîner pris au restaurant. Les repas du midi seront préparés par l'accompagnateur et pris le matin avant le départ.

### **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 !

**RENDEZ -VOUS :** le dimanche à la gare de Latour de Carol vers 17h

**DISPERSION :** le samedi suivant vers 10h

### **SANTE :**

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs, cependant nous recommandons d'être à jour de ses vaccinations.

### **DEPLACEMENT :**

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.

Courts transferts tous les jours.

### **SAVOIR VIVRE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :**

Quelques règles de bonne conduite à connaître :

- Ne laisser aucun déchet errer dans la montagne, emportez toujours vos poubelles jusqu'à votre hébergement.

# Nécessaire et Indispensable

## ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (Liste non exhaustive)

La météo peut vite changer en montagne. Un équipement adéquat vous permettra de passer ce séjour dans les meilleures conditions.

### Pour l'hôtel

- Un sac ou une valise pour vos affaires des 7 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Une paire de chaussures légères pour le soir
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

### Équipement vestimentaire pour la randonnée

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

1. Couche respirante
2. Couche isolante
3. Couche protectrice

Pour appliquer cette méthode, il vous faut

- Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- Gilet sans manche coupe-vent
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-Tex reste le matériau de référence)
- Un pantalon de randonnée léger et stretch ou un pantalon transformable
- Un short
- Paires de chaussettes semi montantes ou basses
- Casquette
- Bonnet

### Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- Une housse de protection du sac à dos (souvent intégrée dans celui-ci)
- Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville
- Une pochette étanche pour vos papiers, téléphone etc...
- Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos
- Protection solaire (crème et stick à lèvres)
- Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4
- Une boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- Couverts, couteau et gobelet
- Une gourde
- Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- Papier toilette avec une petite poche (*pour ne pas le laisser dans la nature*)
- Couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange.

### **Une petite pharmacie personnelle (votre guide a une pharmacie pour le groupe)**

- Vos médicaments si traitement
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Pansements et double peau type Compeed



# En vous souhaitant un agréable séjour dans nos Pyrénées...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- Appelez nous au : 05 61 97 66 04
- Un e-mail à : [info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)
- Ou bien un courrier à :

**SUR LES HAUTEURS**  
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED  
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta  
31390 CARBONNE  
TEL : 05 61 97 66 04  
[www.surleshauteurs.com](http://www.surleshauteurs.com)  
[info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)

Agence de voyage N° IM 031 170 004  
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000 €  
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS  
Garantie financière : Groupama caution  
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19  
TVA intracommunautaire : FR27828692442