



Bonjour et merci de vous être inscrit sur ce séjour de « l'Aventurine Rando ». Vous trouverez dans ce dossier les informations complémentaires nécessaires au bon déroulement des journées que nous passerons ensemble.

## LES HAUTES TERRES CATALANES

**Au coeur du Parc Naturel Régional - Cerdagne - Capcir**

**7 jours / 6 nuits / 6 jours de marche**

Amphithéâtre de la Catalogne, ces "altiplanos" cerdan et capcinois, cernés par les massifs élevés du Carlit et du Puigmal, offrent la complicité de la terre et du ciel, celle des sommets désertiques et des gorges luxuriantes et sauvages, des lacs plaquant leur surface azurée au fond des vallons granitiques, et des sentes oubliées dans les forêts jardins.

### Le « Plus Aventurine Rando »

- La variété et la richesse des différents thèmes abordés au cours du séjour.
- Les baignades en lacs et torrents.
- Le site exceptionnel des Camporells et des Bouillouses.

#### PROGRAMME

J1 : Depuis Font Romeu, nous montons vers le Pic des Maurrous et le majestueux Plateau de la Calme, extraordinaire balcon sur le Massif du Carlit et du Puigmal. Dénivelé : 300 M. 2H30 de marche

J2 : Paradis des botanistes, la vallée d'Eyne abrite également une réserve animalière où l'on peut observer isards, mouflons, marmottes et aigles royaux. Dénivelé : 900 M. 6H30 de marche

J3 : A partir de l'église romane trilobée de Planès, nous suivons un sentier déjà méditerranéen vers les sources chaudes de St Thomas les Bains. Par un chemin très aérien, nous découvrons les gorges de la Carança avant d'attraper le petit train jaune de Cerdagne. Dénivelé : 200 M. 4H30 de marche

J4 : Par le val de Galbe et le vallon de la Peira-Escrita, montée vers l'étang du Diable et le pic de Morties (2 605 m) avant de rejoindre notre refuge des Camporeills lové au milieu d'une kyrielle de lacs (2 240 m). Dénivelé : 950 M. 6H00 de marche

J5 : Depuis le Petit Péric (2690 m), nous déambulons dans ses grands espaces éclairés par une multitude d'étangs insoupçonnés reliquats de l'époque glaciaire avant de découvrir le site du Lac des Bouillouses. Dénivelé : 600 M. 5H00 de marche

J6 : Ascension du pic Carlit (2921 m) le plus haut sommet des Pyrénées orientales par les chemins détournés de la Coume Del Fourats et la kyrielle de lacs du désert du Carlit, reliques de l'époque glaciaire. Dénivelé : 900 M. 7H00 de marche

J7 : Par l'estany de Pradeilla et le Negre, nous descendons vers l'Ermitage de Font-Romeu, un des emblèmes de l'art baroque catalan, avant de nous séparer. Dénivelé : 200 M. 3H00 de marche

## CARACTERISTIQUES DU SEJOUR

Niveau des participants : Modéré. 3 à 5H de marche par jour

Séjour : Semi-Itinérant

Altitude globale de la randonnée: entre 850 m et 2921 m

Durée moyenne des étapes : entre 3h et 6h

Dénivelé moyen des étapes : 550 m

		J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
Dénivelé	Positif	300	900	200	950	600	900	200
	Négatif	300	900	650	400	700	900	200
Durée moyenne des étapes		2h30	6h30	4h30	6h	5h	7h	3h

Dénivelé maximum : 950 m (J4)

Altitude maximum de passage : 2921 m

Nature du terrain : sentiers, forêts de montagne, pierriers et prairies d'altitude (estives).

Difficulté particulières : Aucune avec de bonnes chaussures !...

## CLIMAT

Montagnard méditerranéen. Nuits fraîches et journées ensoleillées, orages possibles en fin d'après-midi.

Température : de 0° (la nuit) à 20° au printemps  
de 5° (la nuit) à 25 ° la journée en été.

## HEBERGEMENT

- J1 – J3 :3 nuits en chambre de 4 personnes au gîte LES RAMIERS à BOLQUERE .Tel : 04 68 30 37 48
- J4 : 1 nuit en refuge gardé
- J5-J6 : 2 nuits en refuge- hôtel Des Bones Hores en chambres de 2 à 6 personnes  
Tel : 04 68 04 24 22

**Possibilité de se faire appeler pendant le séjour sur les lieux d'hébergement** : oui

**Attention** : les mobiles ne passent pas partout, notamment aux alentours du lac des Bouillouses sauf Orange.

**Hébergement avant ou après le séjour** :

Gîte LES RAMIERS Tel : 04 68 30 37 48 (spécifier que vous faites partie du groupe de L'AVENTURINE)

**Couchage** : Prévoir un drap de sac ou un petit sac de couchage.

**Nourriture** : Repas traditionnels le soir et pique-nique à midi.

**Dépenses personnelles** : Prévoir un budget pour vos boissons et dépenses personnelles ainsi que l'entrée aux sources (4 euros).

- Pour tout renseignement avant le départ ou en cas d'urgence, téléphonez 04 68 30 40 31/06 16 23 38 01, nous transmettrons les coordonnées pour vous joindre ou contacterons votre accompagnateur.
- Avant le départ, veuillez nous signaler tout renseignement important pour le bon déroulement de votre séjour (régime alimentaire spécifique, allergies...)

**Nous prévenir à l'avance si vous arrivez en voiture ou en cas d'arrivée matinale en train .**

## EQUIPEMENT

### HABILLEMENT :

Pull-over chaud, fourrure polaire, tee-shirt , pantalon de randonnée ample (pas de jeans ou de pantalon trop serré et rigide), short, chemise ou polo à manches longues, survêtement (ou pantalon confortable) de rechange pour le soir, paires de chaussettes dont en laine, sous-vêtements, cape de pluie (le K-Way ne suffit pas car il ne protège pas les sacs), veste coupe vent type gore tex ou anorak, gants légers, maillot de bain

### CHAUSSURES :

Chaussures de randonnée montantes (afin de bien tenir la cheville) et imperméables, semelle type Vibram, tennis ou sandales pour le soir.

### PETIT MATERIEL

Chapeau ou foulard pour se protéger du soleil, lunettes de soleil catégorie CE 3 ou 4, crème solaire, gourde (1,5 L), gobelet, couteau, un petit Tupperware avec couvert (pour emporter et manger le pique-nique), pharmacie personnelle avec Elastoplast, double peau (protection contre les ampoules), nécessaire de toilette léger, lampe de poche ou frontale pour le refuge, du papier hygiénique et des mouchoirs, une paire de bâton télescopique ( facultatif) : facilite la marche dans les montée et permet d'économiser les articulations dans les descentes.

### CONDITIONNEMENT DES BAGAGES

- Un sac de voyage ou sac marin pour vos affaires personnelles.
- Un sac à dos (30 à 40 L) pour les affaires de la journée et le repas de midi.

### MATERIEL FOURNI

*Pharmacie collective*

## A SAVOIR

**RENDEZ-VOUS :** Le premier jour 14h, au gîte LES RAMIERS à BOLQUERE

**FIN DU SEJOUR :** Le dernier jour vers 15h00, Gare de Montlouis La Cabanasse ou au Gîte Les Ramiers

### MOYENS D'ACCES :

#### **En voiture :**

Depuis Montpellier (Autoroute A3) : Montpellier/Perpignan (direction Andorre) / Mont-louis/Bolquère.

Depuis Toulouse (Autoroute A61) : Toulouse/Foix/Ax les Thermes/Tunnel de Puymorens/Bourg Madame / Saillagouse / Mont-Louis/ Bolquère.

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites : [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr) / [www.mappy.fr](http://www.mappy.fr)

#### **En train :**

Départ : Paris Austerlitz : 21h56 – La Tour de Carol : 7h52

La Tour de Carol : 8h10/10h10 – Mont-louis : 9h32/11h08

Départ : Paris Lyon : 18h24 – Perpignan : 21h56 (TGV)

Paris Austerlitz : 21h56 – Perpignan : 7h21  
Perpignan : 12h10 – Mont-louis : 14h42  
Retour : Mont-louis : 17h46 – La Tour de Carol : 19h05  
La Tour de Carol : 20h21 – Paris : 7h48  
Retour : Mont-louis : 15h44/17h02 – Perpignan : 17h55/19h27  
Perpignan : 21h31/22h09 – Paris : 7h48

**« Dans tous les cas veuillez vérifier auprès de la SNCF vos horaires de train au 08.92.35.35.35 ou sur le site [www.sncf.com](http://www.sncf.com). »**

**PARKING** : Gratuit devant le gîte.

**Le prix comprend :**

l' hébergement en pension complète, le transport des bagages et de personnes, l'encadrement et les activités.

**Le prix ne comprend pas :**

Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous, les assurances (3,5% facultatives), les boissons en dehors et au cours des repas, les dépenses personnelles.

## **POUR MIEUX CONNAITRE LA REGION**

**BIBLIOGRAPHIE :**

- Connaître le Roussillon et la Cerdagne – Editions Sud Ouest – Albert RECHE
- Pyrénées Orientales – Encyclopédies Benneton

**CARTOGRAPHIE :**

- Top 25 IGN – 2249 ET- FONT ROMEU CAPCIR
-