



*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.*

## **PYRENEES DU SOLEIL ET SHIATSU**

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

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

Nos yourtes et tipis posés au milieu des prairies du Parc Naturel Régional des Pyrénées Catalanes serviront de camp de base à une semaine de randonnées et de découverte du shiatsu.

Entre forêts et lacs d'altitude, ces montagnes si lumineuses de l'Est des Pyrénées sont idéales pour se retrouver, bouger, respirer, prendre le temps de s'initier à quelques enchaînements simples de cette technique traditionnelle de soins issue du Japon, et d'en apprécier les bienfaits après la randonnée.

### **Le « Plus Aventurine Rando »**

- La grande originalité du type d'hébergement (yourte, tipi)
- L'apprentissage de techniques simples de shiatsu utilisables partout.
- Un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état et praticien de shiatsu diplômé FFST.

### **PROGRAMME**

Jour 1: Arrivée en gare de Mont-louis et petite randonnée en forêt jusqu'à notre campement.

Jour 2: Au départ du campement, randonnée en balcon sur les versants sud de la Vallée de la Têt, face à un panorama exceptionnel qui s'étend du Canigou à la Sierra del Cadi en Espagne. L'après-midi notre chemin nous ramènera vers nos premiers pas en shiatsu.

Jour3: Petite boucle en Vallée d'Eyne réputée pour la richesse de sa flore. Peut-être croiserons-nous au détour de chemin un isard ou une marmotte. A notre retour dans l'après-midi, suite de l'apprentissage shiatsu commencé la veille.

Jour 4: Les plateaux d'altitude des Bouillouses sont parsemés de lacs. Les paysages sont très ouverts sur de grandes étendues propices à une randonnée à la journée, où suivant les conditions météorologiques, nous pourrons pratiquer le shiatsu en pleine nature (si conditions défavorables, shiatsu en salle en fin d'après-midi).

Jour 5: Randonnée facile à la Calme, entre Font-Romeu et les Bouillouses. Ce plateau offre un relief doux et vallonné, dominant la Cerdagne face à un panorama immense. Fin d'après-midi consacrée à profiter des bienfaits du shiatsu.

Jour 6: Au départ du campement nous descendons aux sources chaudes naturelles de St Thomas par d'anciens sentiers, pour un bain relaxant. Nous rentrerons par le petit train jaune. Une journée qui associe les bienfaits des bains chauds à ceux du shiatsu.

Jour 7: Matinée shiatsu et dispersion après le repas de midi.

## CARACTERISTIQUES DU SEJOUR

**NOTA** : En fonction des conditions météo et de sécurité, du nombre et du niveau des participants, nous pouvons être amenés à modifier l'itinéraire et le contenu du programme.

**Niveau des participants** : Modéré. 2 à 5H de marche par jour

**Encadrement** : Accompagnateur en montagne du pays et diplômé (Brevet d'Etat) et Praticien de shiatsu diplômé FFST.

**Groupe** : 5 à 12 participants

**Portage** : Uniquement le pique-nique et les affaires de la journée

**Séjour** : Semi-Itinérant

**Altitude globale de la randonnée**: entre 1000 m et 2300 m

**Durée moyenne des étapes** : entre 3h et 4h

**Dénivelé moyen des étapes** : 300 m

		J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
Dénivelé Moyen	Positif	230	200	300	300	200	200	0
	Négatif	100	200	300	300	200	650	0
Durée Moyenne des étapes		2h	4h	4h30	5h	4h	4h30	0

**Dénivelé maximum** : 650 m (J4)

**Altitude maximum de passage** : 2400 m

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

**Difficulté particulières** : Aucune

## CLIMAT

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

Température : de 5° (la nuit) à 25 ° la journée.

## HEBERGEMENT

6 nuits sous habitats nomades (3 à 4 personnes) de différents pays, montés sur plancher et équipés de lits en bois, matelas mousse, oreillers et couvertures.

**Couchage** : Prévoir un sac de couchage chaud (0 ° à 5°C). Couvertures fournies.

**Nourriture** : Repas du soir et petit déjeuner pris en commun au campement ou au village

(Participation de tous aux tâches communes). Pique-nique le midi.

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

## 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 campement (pas d'électricité dans les habitats), 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.

Pour le shiatsu, tenue légère (pantalon fin et T-shirt), plusieurs serviettes éponge et quelques petits coussins pour caler les membres durant le shiatsu.

### 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  
Tatamis

## RENDEZ-VOUS

Le premier jour 14h, gare de Mont-Louis/La Cabanasse

## FIN DU SEJOUR

Le dernier jour vers 14h, gare de Mont-Louis/La Cabanasse

## MOYENS D'ACCES

### **En voiture :**

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

Depuis Toulouse (Autoroute A61) : Toulouse/Foix/Ax les Thermes/Tunnel de Puymorens/ Bourg Madame / Saillagouse / Mont-Louis/ Gare de Mont-louis La Cabanasse.  
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 :** A côté du campement.

### **HEBERGEMENT AVANT ET APRES LE SEJOUR :**

A La Llagonne :

\*Au campement : 04 68 30 40 31

\*Hôtel Corrieu : 04 68 04 22 04

\*Auberge La Fount : 04 68 04 24 10

A Perpignan, hôtel près de la gare :

\*Elder : 04 68 34 38 05

\*Avenir : 04 68 34 20 30

## **A SAVOIR**

- Pour être contacté pendant votre randonnée, seulement en cas d'urgence, faites appeler le 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.**

**Le prix comprend :** l'hébergement en pension complète en Yourtes ou tipis, le transport des bagages et de personnes, l'encadrement.

**Le prix ne comprend pas :** les assurances (3,5% facultatives), les boissons en dehors et au cours des repas, les dépenses personnelles, l'entrée aux sources d'eaux chaudes naturelles en plein air de St Thomas.

## **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

