



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.

TOILES NOMADES DE CERDAGNE

Au coeur du Parc Naturel Régional - Cerdagne - Capcir

7 jours / 6 nuits / 6 jours de marche

Face à Font- Romeu, grand « phare » de Cerdagne, existe un petit village oublié du grand monde, La Llagonne. Nous avons rêvé très fort et un campement d'habitats nomades, issus des trois coins de la planète s'est transporté sur ces terrasses herbeuses d'altitude (1500 m), sous le regard protecteur du Cambre d'aze, du Carlit, des Pérics en pays de Pyrène. De notre étrange et exotique camp de base, nous rayonnons du plaisir d'arpenter la Vallée d'Eyne réputée pour la richesse de sa flore, de caresser nos chers ânes qui portent en douceur nos bagages vers les merveilleux lacs des Camporeills avant de jouer aux funambules accrochés aux rochers de la vallée d'Angoustrine. Mégalithes, sources chaudes, petit train jaune sont autant de jalons marquant ce séjour de découverte de notre pays de Cerdagne.

Le « Plus Aventurine Rando »

- La grande originalité du type d'hébergement (yourte, tipi)
- Un parcours aventure dans un site superbe
- La compagnie des ânes pour accéder à l'univers montagnard des lacs

PROGRAMME

J1 : Petite randonnée sympa traversant le plateau cerdan jusqu'à notre campement amoureusement gardé par les vieilles pierres du village. Installation dans nos belles toiles de rêves et rencontre avec nos hôtes.

J2 : A partir du village d'Eyne, un canal ombragé et fleuri nous accueille afin d'aller taquiner du regard les hardes d'isards et de mouflons qui s'ébattent en toute liberté sous les sifflements aigus des marmottes.

J3 : Nous hélons de la main le petit train jaune depuis la gare improbable et perdue de Planès afin de gagner les Gorges de la Carança. Là, ponts de singes, passerelles aériennes et sentier taillé dans la falaise nous permettent de côtoyer son torrent tumultueux. Baignades possibles style « petites loutres ».

J4 : Rencontre avec nos beaux ânes à Rieutort. De là, après les avoir câlinés et bêtés nous remontons en leur compagnie la vallée du Galbe jusqu'au refuge de Camporeills lové au creux de magnifiques lacs d'altitude bordés de pins bonzaïfés et dominés par les Pics Péric. Nuitée sous tentes et repas au refuge gardé.

J5 : Après avoir fait quelques ablutions matinales dans l'Etang del Mitg, nous repartons par la Serre de Maury offrant un magistral point de vue sur le Capcir et descendons vers Formiguères.

J6 : Afin de délasser nos corps en marche nous nous laissons descendre tranquillement vers les sources d'eaux chaudes de St Thomas, eaux sulfureuses à 37° et jets bienfaisants au creux des reins.

J7 : Pour mieux comprendre nos origines sans doute, nous passons quelques heures suspendus dans le joli site du Parc Aventure d'Angoustrine, puis dispersion à la Gare de La Tour de Carol vers 17H.

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. 3 à 5H de marche par jour

Encadrement : Accompagnateur en montagne du pays et diplômé (Brevet d'Etat)

Groupe : 5 à 13 participants

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

Séjour : Semi-Itinérant

Altitude globale de la randonnée: entre 850 m et 2400 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	150	400	300	650	150	400	0
	Négatif	0	400	300	150	800	400	0
Durée Moyenne des étapes		2h	4h	4h	5h	4h30	4h	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

5 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. 1 nuit sous tente de randonnée en montagne.

Couchage : Prévoir un sac de couchage chaud (0 °C à 5°C)

Nourriture : Repas du soir et petit déjeuner pris en commun au campement. (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 couverts (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.

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.
- Un petit sac adapté à la taille de vos enfants

MATERIEL FOURNI

Pharmacie collective

Matelas mousse de randonnée pour la nuit en bivouac

RENDEZ-VOUS

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

FIN DU SEJOUR

Le dernier jour vers 16h, gare de Latour-de-Carol

MOYENS D'ACCES

En voiture :

Depuis Montpellier (Autoroute A3) : Montpellier/Perpignan (direction Andorre) / Mont-louis /Saillagouse / Bourg Madame / Enveitg / Gare de Latour de Carol.

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 / 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. »

PARKING : Gratuit à 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 LaFount : 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 : 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, 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
- LA CERDAGNE ET DES FRONTIERES – Conflits et identités transfrontalières – François MANCEBO – Editions TRABUCAYRES

CARTOGRAPHIE :

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