



## Fiche Technique

# TRAVERSÉE CERDAGNE-CAPCIR

## Lacs gelés et hauts plateaux

**Randonnée itinérante sans portage  
Nuits en refuges de montagne et hôtels**

**U**ne extraordinaire itinérance entre 1600 et 2400 m d'altitude, sac léger et raquettes aux pieds, dans le fantastique secteur lacustre des Bouillouses et du Carlit. Sur cet altiplano boisé aux combes vallonnées et lacs innombrables, le soleil catalan est associé à la neige d'altitude, présente ici de façon quasi-permanente. Et bien sûr, dans le pays des eaux chaudes naturelles, une détente thermique à la fin de la randonnée s'impose comme cerise sur ce cocktail de beautés.

## LES POINTS CLÉS DU SÉJOUR

### **La durée :**

7 jours - 6 nuits - 6 jours de marche en raquettes.

### **Le niveau :**

4 à 6 heures de randonnée en raquettes, 300 à 700 m. de dénivelé sans difficulté technique.

### **Le portage :**

Vous ne porterez que vos affaires de la journée et le pique-nique de midi, exceptés les jours 4 et 6 où vous porterez de quoi passer 2 nuits (duvet non nécessaire). Le sac ne devrait pas faire plus de 6 Kg.

### **L'hébergement et la nourriture :**

2 nuits en hôtel (J1 et J6), 2 nuits au refuge des Bouillouses (chauffé, douches) et 2 nuits au refuge de Camporells (pas de douche, mais sympathique et placé dans un endroit d'une beauté exceptionnelle, véritable ambiance montagne).

### **L'encadrement :**

Par un accompagnateur en montagne diplômé et spécialiste de la raquette à neige.

### **Nombre de participants :**

Le groupe sera constitué de 5 à 15 participants environ.

### **Le rendez-vous :**

Le premier jour à 9 H à la gare de Latour de Carol. Soyez habillés en tenue de randonnée, avec votre sac à dos prêt, de l'eau dans la gourde et avec les chaussures de randonnée à portée de main.

### **La dispersion :**

Dispersion à 10H à Latour de Carol.

## EN GUISE DE PRÉSENTATION

### **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 17<sup>ème</sup> 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 20<sup>ème</sup> 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.

# NOTRE ITINÉRAIRE

## LE PROGRAMME

### **Jour 1 :**

Départ à pied de la gare de Latour de Carol vers Angoustrine par la chapelle de Belloc. Au passage, bain d'eau chaude naturelle à Dorres.

Temps de marche : 4 heures. Dénivelé à la montée 400 m, dénivelé à la descente 250 m.

### **Jour 2 :**

Par le Lac de la Pradelle nous rejoignons le site classé de la Bouillouse (2000 m) et le fameux lac... long de 2500 m. Nuit au chalet-refuge des Bouillouses.

Temps de marche : 4 à 5 heures. Dénivelé à la montée 650 m.

### **Jour 3 :**

Au pied du Pic Carlit, enchaînement en boucle de lac en lac dans un sauvage décor de haute montagne. Retour à Bouillouses.

Temps de marche : 4 à 5 heures. Dénivelé à la montée 500 m, dénivelé à la descente 500 m.

### **Jour 4 :**

En dessous du Pic Péric, pins à crochets et champs de neige sur un relief évasé vers le refuge gardé de Camporells, dans un cadre de toute beauté.

Temps de marche : 4 à 5 heures. Dénivelé à la montée 400 m, dénivelé à la descente 200 m.

### **Jour 5 :**

Nous continuons à parcourir lacs, vallons et sommets dans ce fantastique secteur pour la raquette à neige. Retour à Camporells.

Temps de marche : 4 à 5 heures. Dénivelé à la montée 400 m, dénivelé à la descente 400 m.

### **Jour 6 :**

Très belle descente aux panoramas étendus vers "l'altiplano des Pyrénées", le Plateau du Capcir. Nuit à Mont Louis, la citadelle de Vauban. Bain dans le centre thermal de l'hôtel.

Temps de marche : 5 heures. Dénivelé à la montée de 200 m, dénivelé à la descente de 700 m.

## LE PROGRAMME

### **Jour 7 :**

transfert et dispersion.

*Nota : nous nous réservons le droit de modifier l'itinéraire ou le programme en cas de force majeure ou d'impératifs d'ordre pratique ou sécuritaire.*

*Si la neige venait à manquer, des étapes ou des portions d'étapes s'effectueront à pied. De ce fait, aucun séjour ne sera annulé par manque de neige.*

# PRÉPARER SES AFFAIRES

Si vous participez à un séjour où vos bagages sont transportés en véhicule par nos soins sur tout ou partie du séjour, vous n'aurez à porter sur votre dos qu'un sac comportant vos affaires de la journée et le pique-nique de midi.

Durant la semaine, nous vous demandons d'avoir **un bagage par personne** le moins volumineux possible, dont le **poids ne dépasse pas 10 kg**.

Nous nous déchargeons de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile.

Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages, pensez que vous êtes en montagne, que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers, neige ou glace en hiver), qu'il faut quelquefois parcourir des centaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement. De même sur certains séjours en étoile ou semi itinérants qui impliquent quelques transferts en bus ou minibus, la place dans ces derniers n'est pas illimitée et les allées du bus doivent demeurer « libres ».

Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devraient pas dépasser 8-10 kg :

- Les journées sont bien remplies, donc côté lecture n'amenez pas une bibliothèque !
- Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement...
- Votre trousse de pharmacie doit être réduite au strict nécessaire (voir liste). Votre accompagnateur est équipé d'une trousse de pharmacie avec ce qui est véritablement utile.
- Trousse de toilette réduite ; pensez petites contenances, échantillons et kits de voyages.
- Si vous partez pour plusieurs semaines, pensez à mettre dans un deuxième sac les affaires dont vous n'aurez pas besoin durant votre randonnée.

De retour chez vous, faites trois tas : ce que vous avez vraiment utilisé, ce que vous avez peu utilisé et ce que vous n'avez pas utilisé. Pour la prochaine randonnée, proscrire le troisième tas et posez-vous la question de la véritable utilité du deuxième.

Nul doute que ces bonnes habitudes vous seront utiles pour vos prochaines randonnées.

## **Vêtements :**

### Les principes :

Pour le haut du corps, le **principe des 3 couches** permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues (ou courtes en fonction de la saison) en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement**, proscrire le coton, préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud.

Pensez à **vous découvrir avant d'avoir trop chaud** ; la sueur est l'ennemi du randonneur, elle humidifie les vêtements et donne froid lors des pauses.

Eviter les anoraks et **proscrire les combinaisons de ski**, trop chauds et encombrants.

## **N'OUBLIEZ PAS :**

### Les vêtements à emporter : (à adapter suivant la saison)

- 1 chapeau ou casquette.
- 1 foulard (facultatif).
- T-shirts manches courtes (et/ou en fonction de la saison, sous pulls à manches longues) en matière respirante. Quantité : 1 pour 2 à 3 jours de marche.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.

- 1 sursac à dos.
- 1 pantalon de trekking.
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Evitez le coton (ampoules).
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. L'hiver proscrire absolument les bottes et après-skis.
- des sous-vêtements.
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente très légères pour le soir.
- 1 caleçon long (peut-être utilisé le soir à l'étape).
- 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet)
- 1 paire de gants et éventuellement 1 paire de moufles avec des gants en soie.
- 1 bonnet (en fonction de la saison).

### **L'Équipement :**

- 1 sac à dos de 45/50 litres à armature souple.
- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos pour en protéger le contenu.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- 1 gourde (1,5 litre minimum).
- 1 thermos si vous emportez thé, café... soupe (surtout en hiver ou séjours en altitude)
- 1 boîte plastique hermétique (volume 0,5 à 0,75 litre environ) pour le pique-nique.
- 1 couteau de poche type Opinel.
- Couverts + gobelet
- 1 petite pochette étanche pour mettre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assurance.
- Nécessaire de toilette.
- 1 serviette qui sèche rapidement .
- Boules Quiès ou tampon Ear (si votre voisin ronfle !)
- Papier toilette + 1 briquet.
- crème solaire + écran labial.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie
- Drap-sac.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).
- 1 paire de guêtres
- **Attention :** pour votre confort, si vous mesurez moins de 1,60m. et pesez moins de 55kg, merci de nous le signaler 1 semaine avant votre départ ; nous tâcherons de vous fournir une paire de raquettes adaptée à votre morphologie. De même, si vous mesurez plus de 1,80m. et pesez plus de 80kg.

### **Votre pharmacie :**

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Antidiarrhéique.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Steristrip
- Pince à épiler
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- Stérilium gel (utile pour se laver/désinfecter les mains)

*N'oubliez ni votre bonne humeur ni votre curiosité !*

## QUELQUES RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

### **L'accès :**

- en train : la gare d'accueil est celle de Latour de Carol (66) ; trains en provenance des grandes villes, passant par Toulouse.(correspondance de Paris)  
Pour de plus amples renseignements concernant les tarifs et les horaires de train, téléphoner au 36 35.

- en avion : l'aéroport le plus proche est celui de Toulouse-Blagnac. Une navette régulière en bus mène à la gare SNCF de Toulouse. De là, prendre le train pour Latour de Carol.

- en voiture : - de Toulouse, prendre la direction de Foix et suivre la N20 jusqu'à Latour de Carol en passant par le tunnel de Puymorens (environ 11 euros).

Le rendez-vous est à la gare S.N.C.F.de Latour de Carol. Vous pourrez laisser votre véhicule sur le parking de la gare.

### **Si vous désirez arriver la veille ou rester après le séjour :**

Adresse d'hébergement à proximité du point de rendez-vous :

- à 1,2 kms de la gare : Cal Viatger (gîte d'étape, chambres et table d'hôtes), Enveigt (66), tél : 04 68 04 02 71. Mail : [cal.viatger@wanadoo.fr](mailto:cal.viatger@wanadoo.fr) Web : [www.gite-cerdagne.com](http://www.gite-cerdagne.com)

- à 2 kms environ de la gare : Auberge Catalane (auberge de charme), Latour de Carol (66), tél : 04 68 04 80 66. Mail : [contact@auberge-catalane.com](mailto:contact@auberge-catalane.com) Web : [www.auberge-catalane.fr](http://www.auberge-catalane.fr)

# L'ASSURANCE

Conformément à la réglementation de notre profession, La Balaguère est assurée en Responsabilité Civile Professionnelle.

Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.

Nous vous rappelons que le paiement avec une carte de crédit ne couvre en général que l'assistance, à condition d'avoir utilisé votre carte pour payer le voyage.

Nous vous proposons 2 formules d'assurance au choix à souscrire au moment de l'inscription.

## **Forfait N°1 : assurance annulation : 2 %**

Cette assurance comprend le remboursement des sommes engagées, déduction faite de la franchise de 50 €, des frais d'inscription et du coût de l'assurance. Dans le cas d'une annulation, vous devez nous informer le plus rapidement possible par écrit, afin de ne pas laisser courir les pénalités d'annulation.

Les événements garantis en cas d'annulation : accident, maladie, décès de l'assuré ou de son conjoint, des ascendants et descendants, dommages matériels importants causés par incendie ou des éléments naturels atteignant l'assuré dans ses biens propres et nécessitant sa présence, licenciement économique de l'assuré, modification incontournable de congés par l'employeur et chômeur retrouvant du travail (voir conditions d'annulation).

## **Forfait N°2 : forfait "tous risques" à 3,5 % comprenant :**

- l'assurance annulation
- l'assistance médicale rapatriement et transport

L'assistance médicale - rapatriement et transport, incluse dans le forfait "tout risques" peut vous être proposée séparément, sur demande, au taux de 1,5 %. Nous consulter.

L'assurance « vols et perte de bagages » (10 €) peut vous être proposée en option au forfait 2 uniquement.

Vous recevrez avec la confirmation de votre inscription un extrait des conditions générales du contrat choisi.

La durée de validité de toutes les garanties correspond aux dates de voyages indiquées sur la facture et pour les prestations vendues. Pour les départs et les retours différés, nous consulter.

**Attention :** en prenant uniquement le forfait n° 1 (assurance annulation seulement), cela signifie que vous ne souscrivez pas à notre contrat d'assistance rapatriement et que vous possédez votre propre assurance assistance -rapatriement (liée notamment à certaines cartes de crédit).

Nous vous conseillons de bien vérifier votre contrat et les garanties couvertes.

Dans ce cas, nous vous demandons de nous indiquer votre compagnie et votre numéro de contrat.

Mais sachez que vous assumerez, de ce fait, la responsabilité des risques encourus, notamment peut-être l'avance de certains frais.

La Balaguère est membre fondateur de l'association ATR « Agir pour un Tourisme Responsable ».

La certification ATR, reconnue par l'état et délivrée, puis contrôlée par l'AFAQ AFNOR, a pour vocation de faire prendre conscience à vous, voyageurs, mais aussi à nous, acteurs du tourisme, de notre influence et de notre impact sur le milieu naturel, l'organisation sociale, le développement local des régions visitées.

Chaque membre s'engage à respecter des critères exigeants dont les objectifs principaux sont :

- encourager le développement d'un tourisme qualitatif pour une découverte authentique des régions d'accueil,
- veiller au respect de la législation du pays en matière de tourisme et de sous-traitance
- veiller à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs du voyage,
- respecter les usages et différences culturelles des régions d'accueil,
- respecter l'environnement et le patrimoine culturel et naturel,
- informer de façon transparente et sincère.

Nous vous invitons à partager nos engagements en vous référant notamment à la charte éthique du voyageur qui vous donnera des indications pour être un randonneur respectueux de l'environnement et des populations avec lesquels vous serez en contact lors de votre séjour.

Plus d'informations sur le label ATR sur <http://www.tourisme-responsable.org/>

## SI VOUS DÉSIREZ EN SAVOIR PLUS

### **Cartographie :**

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

### **Bibliographie :**

- « La Cerdagne et ses frontières » de F. Mancebo. Ed. le Trabucaire.
- « Pyrénées Magazine », n° 4. Ed. Milan Presse
- « Raquette à neige. Manuel de référence » de F. Comte. Ed. Atlantica

### **Adresses utiles :**

- Sites Internet : <http://www.mont-louis.net/office.htm>  
<http://www.parc-pyrenees-catalanes.fr/>  
<http://www.i-cerdanya.info/>  
<http://www.bains-de-dorres.com/>

**Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,**

**- appelez-nous au 05 62 97 46 46**

**- envoyez-nous un fax au : 05 62 97 43 01**

**- un e-mail : [labalaguere@labalaguere.com](mailto:labalaguere@labalaguere.com)**

**- ou encore, écrivez nous à :**

**La Balaguère**

**Route du Val d'Azun, BP3**

**F 65403 Arrens-Marsous cedex**

### **EN CAS D'URGENCE ABSOLUE**

**Si vos proches doivent vous contacter pendant ce séjour,  
faites appeler le 05 62 97 46 46. Nous transmettrons les coordonnées pour  
vous joindre ou contacterons votre accompagnateur.**