Fiche technique| Randonnée guidée | Niveau 2/5 | 5 jours de marche

Pyrénées Catalanes : montagnes et lacs, Bien-être et Terroir

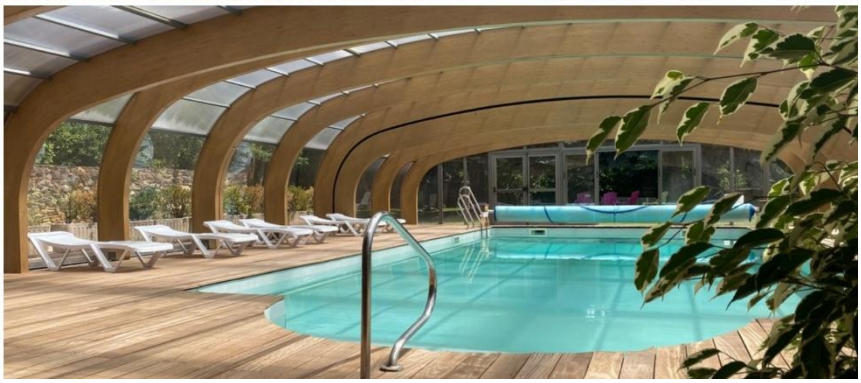
Votre circuit en bref

- Accès facilité en gare de FOIX (09)
- Séjour en étoile de niveau assez facile
- **L'accent est mis sur les saveurs du terroir et le local : table gourmande, pique-niques locaux, bio si possible**
- **Hébergement confort en hôtel *** avec espace détente, remise en forme, sauna et piscine chauffée et couverte. Etablissement réputé pour sa table gourmande**

Les points forts

- Randonnée au cœur du Parc Naturel Régional des Pyrénées Catalanes : entre Cerdagne et Capcir
- Les lacs d'altitude du site classé des Bouillouses
- Les étangs des Camporells
- Une incursion en Catalogne espagnole
- Une journée consacrée à la Réserve Naturelle d'Eyne
- Parcours diversifié : Gorges, forêts, vallée, estives, lacs, sierra, sommets…



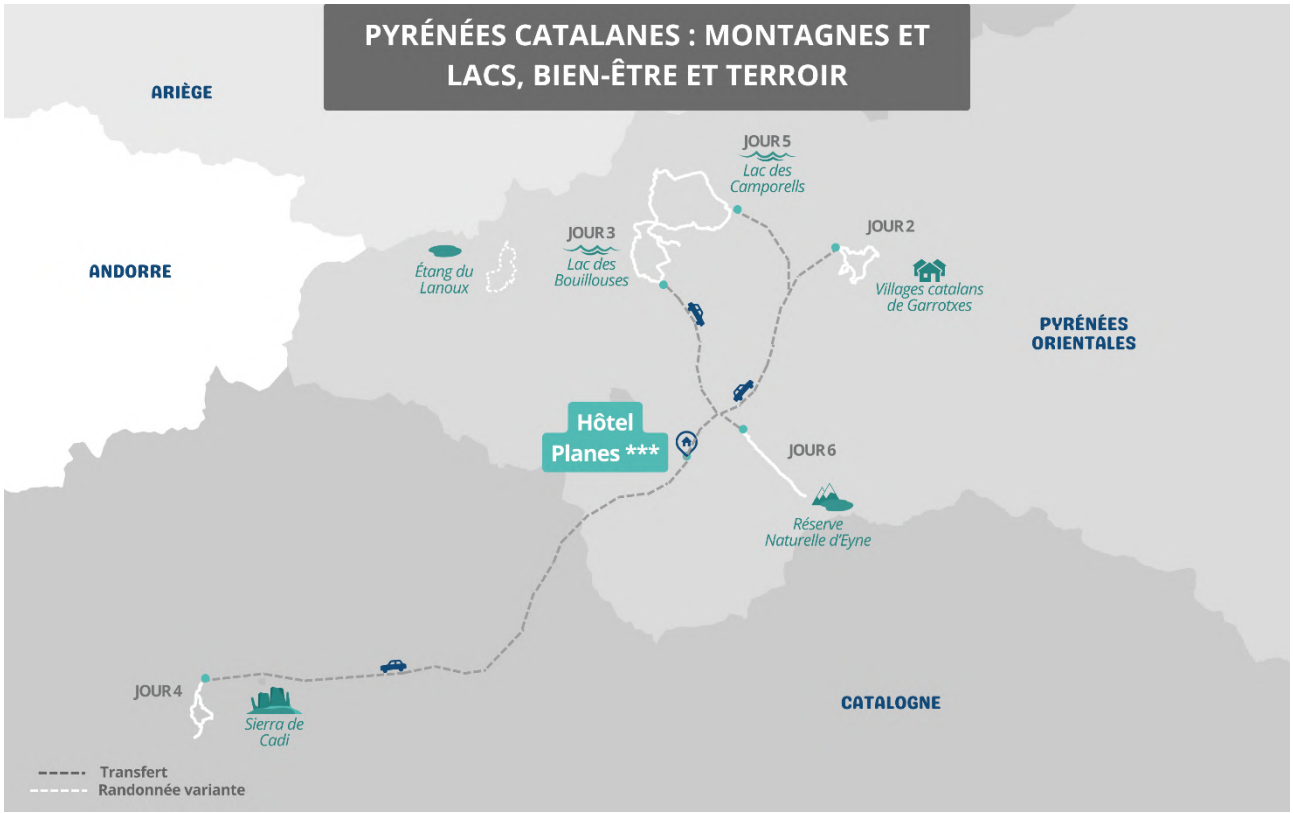



/ www.respyrenees.com
www.maison-iputxainia.com
Tél : (33) 5.34.14.51.50 ou (33) 6.10.97.16.54
info@respyrenees.com

Blotti au cœur de la montagne catalane, tout près de l'Andorre et de l'Espagne, le Parc Naturel Régional des Pyrénées Catalanes, entre Cerdagne et Capcir, se décline au superlatif : « Altiplano » à l'environnement préservé et à l'ensoleillement privilégié, des paysages d'altitude uniques où se plaisent le mouflon et l'isard.

La multitude des lacs de montagne fait la beauté de la région, alors que, près des villages, de tout temps, les sources chaudes sulfureuses ont fait le bonheur des hommes. Il en est par exemple ainsi à Dorres, que vous aurez le loisir de découvrir en profitant de ses bains naturels en plein air. Une incursion dans la Réserve Naturelle d'Eyne vous permettra d'apercevoir un condensé de tout ce que les Pyrénées peuvent offrir en termes de diversité des milieux naturels. Puis, les inévitables sites des Bouillouses et des Camporells, constellés de lacs, au cœur de plateaux et forêts d'altitude, raviront les amateurs de grands espaces. Alors qu'une incursion en Catalogne Espagnole-ravira tout le monde par un dépaysement des plus grands ! En bref, un séjour diversifié où forêts, estives, plateaux, lacs, gorges, vallées de montagne et sommets rythmeront vos pas !

Enfin, pour faire de votre séjour en Terre Catalane une vraie réussite, retour tous les soirs à l'hôtel idéalement placé dans le village de Saillagouse, où vous pourrez profiter d'un espace détente, sauna et piscine et d'une cuisine particulièrement savoureuse.



•PROGRAMME

Jour 1 : Début de séjour à FOIX



Rendez-vous à 15h30 en gare de Foix (09) et transfert à Saillagouse (1h45). Installation dans votre hébergement en hôtel*** avec espace détente, remise en forme, sauna et piscine. Briefing sur le séjour.
NB : Possibilité pour ceux qui viennent en voiture, de se rendre directement à l'hébergement : **Hôtel Planes-Hôtel le Jardin**, Place de Cerdagne, à Saillagouse (tél : 04.68.04.72.08). **Se présenter à la réception de l'hôtel Le Jardin.**

Jour 2 : Tour des vieux villages catalans de Garrotxes



5 villages aux maisons typiques, en pierre, jalonnent le petit territoire des **Garrotxes** (les terres rocailleuses). Un territoire sauvage, mais aussi une terre d'élevage… bref, un condensé du Parc Naturel des Pyrénées catalanes, on ne peut rêver meilleure introduction à ce séjour !

- **Distance : 12km, durée : environ 4h30, dénivelé plus : +500m, dénivelé moins : -500m, transfert : 20min**

Jour 3 : Plateaux et étangs du site classé des Bouillouses



Au cœur de cette vaste zone de lacs glaciaires et d'étendues sauvages, chacun de nos guides a son parcours favori, son coin secret à l'écart des sentiers fréquentés, son étang coup de cœur…. Alors, ne dévoilons rien, gardons-vous la surprise d'un itinéraire cousu main !

- **Distance : 17km, durée : environ 6h, dénivelé plus : +500m, dénivelé moins : -500m, transfert : 40min**

Jour 4 : Sierra de Cadì ou Estanys de Malniu en Catalogne espagnole



Défini par les puristes comme les Rocheuses ou Dolomites Catalanes, ce massif de montagne nous enchantera par la douceur de son sentier et la diversité de sa flore, dont la Ramondie, fleur endémique des Pyrénées, fait partie. L'arrivée au "Prat de Cadì" (le pré de Cadì) qui sert d'estive pour les troupeaux de cette vallée nous servira de halte pour partager un moment convivial autour de spécialités Catalanes.

- **Distance : 10km, durée : environ 5h, dénivelé plus : +600m, dénivelé moins : -600m, transfert : 1h**

Jour 5 : Lacs des Camporells ou étang du Lanoux



Journée sur des sentiers d'altitude à la découverte du magnifique site des Camporells et ses nombreux lacs. A travers l'un des plus beaux paysages de montagne qu'offre le Parc des Pyrénées Catalanes, sur les hauts plateaux de Cerdagne et Capcir. Il sera ensuite temps de quitter à regret ce petit coin de paradis tout en profitant d'un dernier beau point de vue depuis la Serra de Mauri.

- **Distance : 12km, durée : environ 5h, dénivelé plus : +500m, dénivelé moins : -500m, transfert : 45min**

Jour 6 : La Réserve Naturelle d'Eyne



Partons à la découverte de la **Réserve Naturelle d'Eyne**, espace préservé et protégé, véritable mosaïque de milieux naturels. Au cœur de la bien-nommée **« vallée des Fleurs »**, votre guide vous fera découvrir une flore d'une incroyable variété et des ambiances changeantes : forêt de pins à crochet, bord de rivière, landes, prairie et plateau d'altitude, éboulis…

- **Distance : 12km, durée : environ 5h, dénivelé plus : +600m, dénivelé moins : -600m, transfert : 15min**

Jour 7 : Fin de séjour

Transfert de Saillagouse à la gare de Foix après le petit déjeuner (arrivée à la gare vers 10h45).

Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Sur place, nos guides sont les meilleurs juges, ils peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite.

•RENDEZ-VOUS ET FIN DE SEJOUR

Rendez-vous :
Le jour 1 à 15h30 en gare de Foix (09, Ariège) pour transfert (1h45min de trajet) à Saillagouse (66, Pyrénées Orientales).
NB : Possibilité pour ceux qui viennent en voiture, de se rendre directement à l'hébergement : **Hôtel Planes-Hôtel le Jardin**, Place de Cerdagne, à Saillagouse (tél : 04.68.04.72.08). **Se présenter à la réception de l'hôtel Le Jardin.**

Fin de séjour :
Le jour 7 après le petit déjeuner.
Transfert à la gare de Foix (arrivée à 10h45 sur place) pour les personnes arrivées en train.

•DATES ET PRIX

Nombre de participants
Groupe de 4 jusqu'à 14 personnes.

Départs
Départ assuré dès 4 personnes.

Du dimanche 02/05/2027 au samedi 08/05/2027
Du dimanche 16/05/2027 au samedi 22/05/2027
Du dimanche 30/05/2027 au samedi 05/06/2027
Du dimanche 06/06/2027 au samedi 12/06/2027
Du dimanche 20/06/2027 au samedi 26/06/2027
Du dimanche 04/07/2027 au samedi 10/07/2027
Du dimanche 11/07/2027 au samedi 17/07/2027
Du dimanche 18/07/2027 au samedi 24/07/2027
Du dimanche 25/07/2027 au samedi 31/07/2027
Du dimanche 01/08/2027 au samedi 07/08/2027
Du dimanche 08/08/2027 au samedi 14/08/2027
Du dimanche 15/08/2027 au samedi 21/08/2027
Du dimanche 22/08/2027 au samedi 28/08/2027
Du dimanche 05/09/2027 au samedi 11/09/2027
Du dimanche 12/09/2027 au samedi 18/09/2027
Du dimanche 26/09/2027 au samedi 02/10/2027

Prix par personne :

Prix/personne en Mai, Juin et Septembre	**990€**
Prix/personne en Juillet/Août	**1055€**

Suppléments :
- Supplément chambre individuelle : 160€/pers

Le prix comprend :
- L'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au petit déjeuner du jour 7
- Les transferts durant le séjour
- L'encadrement par un AMM spécialiste de la région

Le prix ne comprend pas :
-Les assurances
-Les repas non indiqués dans « le prix comprend »
-Les transferts non compris dans le programme
-L'accès aux bains de Dorres
-Les boissons
-15€ de frais de dossier

•INFOS TECHNIQUES

Nature du terrain
Randonnées sur bons sentiers, le terrain est varié mais souvent rocheux.

Niveau 2/5
Pour randonneurs ayant déjà une expérience de la randonnée, en assez bonne condition physique. Compter de 4h à 6h de marche par jour. Les temps de marche mentionnés sont donnés à titre indicatif, ce sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause. En fonction des conditions climatiques, le rythme de marche peut également varier.

Encadrement
Randonnée encadrée par un BE Accompagnateur montagne spécialiste de la région.

Portage
Uniquement les affaires personnelles de la journée, de votre pique-nique et d'eau en quantité suffisante.

•HEBERGEMENT / NOURRITURE

Hébergement
6 nuits en hôtel *** avec espace détente, remise en forme, sauna et piscine chauffée et couverte. Restaurant gourmand où la cuisine catalane et la cuisine du Sud sont mises en avant avec talent.



Les repas
- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture)
- Repas du soir à base souvent de spécialités, incluant une entrée, un plat et un dessert
- Pique-niques inclus
- Boissons non comprises

•INFOS PRATIQUES

Comment se rendre à Foix (09) :

- Par avion :
  Aéroport de Toulouse-Blagnac (204km) : Tel : 0 825 38 00 00
- Par train et bus :
  Train TER depuis Toulouse : https://www.oui.sncf

- Par la route :
  Au départ de Toulouse suivre Montpellier, Foix.
  Situation : Paris 765km, Bordeaux 330km, Toulouse 85km, Nantes 602km

Comment se rendre directement à Saillagouse :

- Par le train :

De Toulouse à Foix ; nombreux trains (10 trains par jour environ), 5 trains ou autobus SNCF le dimanche. Au départ de Latour de Carol, emprunter le Train jaune à destination de Saillagouse : https://www.oui.sncf/

- Par la route :

Autoroute A9 jusqu'à Perpignan, puis de Perpignan à Saillagouse par la N 116, 90km, direction Prades, puis Bourg Madame, et Saillagouse.
De Toulouse, N 20 par Ax les Thermes et le Col de Puymorens, jusqu'à Bourg Madame, puis Saillagouse ; de Toulouse au Col de Puymorens : 143 km ; du Col de Puymorens à Saillagouse, compter 29km.

•A EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Le sac à dos

La taille du sac est très importante elle peut varier en fonction du type de séjour.

- Pour une randonnée dite sans portage : 30L minimum
- Pour une randonnée avec portage allégé ou partiel : 50L minimum
- Pour une randonnée avec portage : 60L minimum

Ce dernier devant contenir :

- Fond de sac (vêtement de pluie, vêtement chaud, tee-shirt de rechange, lunettes de soleil, crème solaire, trousse à pharmacie, nécessaire de pique-nique, objets personnels, …)
- Déjeuner pique-nique du jour (prévoir une boite plastique)
- Eau en suffisance (gourde minimum 1,5 litres)

Les chaussures

C'est l'un des éléments les plus importants. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable. Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite, car vos pieds auront tendance à gonfler. Pour les petites randonnées nous vous recommandons des chaussures de marche souples de type trekking avec une bonne semelle et un bon contrefort. Pour les randonnées en montagne de plus de 4h, prévoir des chaussures à tiges hautes, avec une semelle assez rigide. Attention, à vos chaussures restées trop longtemps dans un placard. La durée de vie d'une chaussure est de 2 à 5 ans. Au bout d'un certain temps les semelles se décollent et les coutures peuvent se déchirer.

Les vêtements spécifiques pour la randonnée

- Une veste coupe-vent imperméable (type goretex)
- Une veste polaire ou pull
- Un pantalon pour la marche, un short, des tee-shirts (privilégiez des matières respirantes)
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un maillot de bain et une serviette
- Pour le début et fin de saison prévoir des gants fins et un bonnet pour les randonnées en altitude

Le couchage

- Des bouchons d'oreille.

Le pique-nique

- Couverts (fourchette, couteau pliant)
- Gourde 1,5 L minimum ou Camel back bien plus pratique...

Petit matériel

- Une paire de tennis, ou de sandalettes pour le soir
- Une paire de bâtons télescopiques (facultatif)
- Lunettes et crème solaire
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo...

- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale
- Du papier hygiénique
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, Compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos... une couverture de survie.