

Pyrénées Catalanes : montagnes, lacs et terroir gourmand

Votre circuit en bref

- Accès facilité en gare de FOIX (09)
- Séjour en étoile
- **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
- Le parcours ludique des gorges de la Carança
- Les lacs d'altitude du site classé des Bouillouses
- Les étangs des Camporells et l'ascension des Pérics
- Une incursion en Catalogne espagnole à la découverte de la magnifique Sierra de Cadi
- Une journée consacrée à la Réserve Naturelle d'Eyne
- Parcours diversifié : Gorges, forêts, vallée, estives, lacs, sierra, sommets...



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

www.gr10-liberte.com / www.respyrenees.com
www.maison-iputxainia.com

Tél : (33) 5.34.14.51.50 ou (33) 6.10.97.16.54
info@respyrenees.com

offrir en termes de diversité des milieux naturels. Tandis que la découverte des superbes gorges de la Carança nous offrira un agréable moment ludique à travers passerelles et ponts de singe. 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, dans la splendide Sierra de Cadí, 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, Place de Cerdagne, à Saillagouse (tél : 04.68.04.72.08).

Jour 2 : Les gorges de la Carança

Des ponts de singes, des passerelles suspendues et des échelles, le tout agrémenté de longs passages en corniche : voilà ce qui nous attend dans la remontée des gorges de la Carança. Un itinéraire ludique et accessible au plus grand nombre réalisable en toute sécurité grâce aux considérables travaux d'aménagement réalisés. Après la randonnée, sur le retour, nous irons profiter des bains chauds naturels de Dorres. En haute saison, le site de la Carança peut être très fréquenté. Le guide pourra donc être amené à décider d'un départ plus matinal ou vous proposer une autre randonnée coup de cœur.

- Distance : 8km, durée : environ 4h, dénivelé plus : +650m, dénivelé moins : -650m, transfert : 30min

Jour 3 : L'Etang d'Esparver, l'Etang d'Aude et le Mont Llalet

Après avoir longé les berges de l'immense lac des Bouillouses via le GR10, découverte du peu fréquenté Estany d'Esparver avec vue sur les Puigs Pérics, seigneurs des lieux en compagnie du Carlit. Le retour se fera par l'Etang d'Aude, joli coin tranquille et paisible où il fera bon flâner. Auparavant, un court aller-retour au mont Llalet aura permis de profiter d'un superbe panorama sur l'ensemble du site classé des Bouillouses et ses innombrables lacs d'altitude ainsi que sur le massif du Madres et le massif du Carlit.

- Distance : 17km, durée : environ 6h, dénivelé plus : +650m, dénivelé moins : -650m, transfert : 40min

Jour 4 : Sierra de Cadí-Moixerò 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 Cadí" (le pré de Cadí) qui sert d'estive pour les troupeaux de cette vallée nous servira de halte pour partager un moment convivial autour de spécialités Catalanes. Nous en profiterons pour contempler une partie de la grande barre rocheuse de la sierra qui est entrecoupée de nombreux couloirs tels des coups de sabres dans la roche, paradis des alpinistes Espagnols.

- Distance : 10km, durée : environ 5h, dénivelé plus : +650m, dénivelé moins : -650m, transfert : 1h

Jour 5 : Lacs des Camporells et sommet du Petit Péric (2690m)

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, vous ferez l'ascension du sommet du Petit Péric (2690m) et son fantastique panorama à 360° sur les hauts plateaux de Cerdagne et Capcir. Il sera ensuite temps de quitter à regret ce petit coin de paradis, afin de regagner le véhicule, tout en profitant d'un dernier beau point de vue depuis la Serra de Mauri.

- Distance : 14km, durée : environ 6h, dénivelé plus : +950m, dénivelé moins : -950m, transfert : 45min

- NB : l'ascension du Petit Péric peut être optionnelle, car elle nécessite une bonne forme physique. Dans ce cas, celles ou ceux qui le souhaitent peuvent profiter du magnifique cadre des lacs de Camporells en attendant que le reste du groupe fasse l'aller-retour au sommet (2h A/R).

Jour 6 : La Réserve Naturelle d'Eyne

Ce parcours en aller-retour part à la découverte de la Réserve Naturelle d'Eyne, espace préservé et protégé, véritable mosaïque de milieux naturels. Au cœur de cette magnifique vallée de montagne, surnommée la « vallée des Fleurs », votre guide vous fera découvrir une flore d'une incroyable variété ! Au fil du sentier, vous découvrirez les différents étages montagnards à travers des superbes paysages et des ambiances changeantes : forêt de pins à crochet, bord de rivière, landes, prairie et plateau d'altitude, éboulis... Enveloppés par les versants de la montagne fièrement dressés de part et d'autre de la vallée.

- 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 15h15 en gare de Foix (09, Ariège) pour transfert (1h45min de trajet) à Saillagouse (66, Pyrénées Orientales). **PREVENIR IMPERATIVEMENT Respyrénées une semaine à l'avance par SMS au 06.10.97.16.54**, de votre heure et moyen d'arrivée en gare de Foix.

NB : Possibilité pour ceux qui viennent en voiture, de se rendre directement à l'hébergement : Hôtel Planes, Place de Cerdagne à Saillagouse (tél : 04.68.04.72.08).

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 28/05/2023 au samedi 03/06/2023

Du dimanche 11/06/2023 au samedi 17/06/2023

Du dimanche 25/06/2023 au samedi 01/07/2023

Du dimanche 02/07/2023 au samedi 08/07/2023

Du dimanche 09/07/2023 au samedi 15/07/2023

Du dimanche 16/07/2023 au samedi 22/07/2023

Du dimanche 23/07/2023 au samedi 29/07/2023

Du dimanche 30/07/2023 au samedi 05/08/2023

Du dimanche 06/08/2023 au samedi 12/08/2023

Du dimanche 13/08/2023 au samedi 19/08/2023

Du dimanche 20/08/2023 au samedi 26/08/2023

Du dimanche 27/08/2023 au samedi 02/09/2023

Du dimanche 03/09/2023 au samedi 09/09/2023

Du dimanche 10/09/2023 au samedi 16/09/2023

Du dimanche 17/09/2023 au samedi 23/09/2023

Prix par personne :

Prix/personne en Mai, Juin et Septembre	880€
Prix/personne en Juillet/Août	940€

Suppléments :

- Supplément chambre individuelle : 155€/pers

Réductions :

- Réduction utilisation du véhicule personnel : 50€/pers dans le véhicule

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 boîte 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.