




## Itinérance en Cerdagne <sup>(AM32C)</sup> Pyrénées - France

**7 jours** (dont 6 jours : Randonnée )

*Prix à partir de 890.00 EUR p.p.*

Niveau	
Type	Individuel
Age minimum	16 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Hôtel
Groupe	de 2 à 20 personnes
Repas	Demi-pension
Encadrement	En liberté



### *Les points forts de ce voyage*

- Une région préservée, à la faune et la flore très riches.
- L'ensoleillement quasi permanent pour randonner.
- Un parcours aux dénivelées douces en altitude.
- Les sources naturelles d'eau chaude en plein-air.
- Le confort de l'hébergement.



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

## Votre voyage

**Blottie au coeur de la montagne catalane, dans les Pyrénées-Orientales et près de l'Andorre, la Cerdagne est une région à l'environnement particulièrement préservé. Bordé de hauts sommets, le plateau cerdan, entre 1200 et 1500 mètres d'altitude, présente.**

Blottie au c<sup>1</sup>/<sub>2</sub>ur de la montagne catalane, dans les Pyrénées-Orientales et près de l'Andorre, la Cerdagne est une région à l'environnement particulièrement préservé. Bordé de hauts sommets, le plateau cerdan, entre 1200 et 1500 mètres d'altitude, présente de multiples facettes : sentiers où marmottes et isards se laissent voir, villages traditionnels, églises romanes... de quoi conduire vos pas sur les contreforts catalans. Une randonnée facile et agréable, adaptée à tous, entre amis ou en famille, dans une région parmi les plus ensoleillées de France.

### J 1/ Latour-de-Carol - Angoustrine

Rendez-vous en fin d'après-midi à la gare SNCF de Latour-de-Carol. Installation et nuit à Angoustrine.

### J 2/ Angoustrine - Dorres - église de Belloch - Lliua - Saillagouse

De l'hôtel, montée vers le joli village de Dorres - très beau panorama depuis l'église de Belloch - et redescende vers le plateau cerdan. Alternance de prairies et de petits bosquets sur un itinéraire tout en douceur traversant l'enclave espagnole de Lliua, d'un grand intérêt historique. Découverte de hameaux de montagne traditionnels jusqu'à Saillagouse, bourg plus important.

Nuit à Saillagouse.

*Possibilité de raccourcir l'étape en prenant le train jaune (à vos frais, prévoir 5 à 6 € par personne) à la gare d'Ur, direct jusqu'à Saillagouse.*

6 h de marche, M : 450 m, D: 450 m.

### J 3/ Saillagouse - bains de Llo - vallée d'Eyne - Mont-Louis

On s'approche des montagnes, dans les contreforts du célèbre Puigmal. Au début de la balade, possibilité de se baigner dans les sources d'eau chaudes naturelles, en plein air, de Llo, à l'entrée des gorges du Sègre. Après une succession de petites montées et descentes, le chemin traverse les belles forêts de pins du Cambre d'Aza, omniprésent, puis descend jusqu'à la citadelle de Mont-Louis, citadelle Vauban classée à l'unesco.

Nuit en hôtel avec centre de remise en forme à Mont-Louis.

4 h de marche, M : 550 m, D : 250 m.

### J 4/ GR10 : Mont-Louis - village et église de Planès - Saint-Thomas-les-Bains - retour à Mont-Louis

Quelques pas sur le mythique GR10 nous font passer à côté de la très curieuse église de Planès, église romane au plan tréflé, unique en Europe. Nous montons jusqu'à la belle clairière du col de Cèdeille, pour suivre ensuite de beaux balcons en légère descente dans la vallée du Riberole. La forêt s'écarte, découvrant la prairie et le refuge pastoral de l'Orrí. Descente jusqu'aux bains de Saint-Thomas. Petit transfert (18 h précises) et nuit à Mont-Louis.

5 h de marche, M : 550 m, D : 750 m.

### J 5/ Mont-Louis - la Têt - l'étang de Pradeilles - Les Bouillouses

Depuis l'hôtel, l'itinéraire remonte le fleuve de la Têt (qui arrose Perpinyà) entre pinède sombre et clairières fleuries, avant d'arriver au lac de la Pradeilla, première étendue lacustre prélude à cet immense pays de lacs...

Nuit au bord du lac de la Bollosa.

4 h 45 de marche, M : 500 m, D: 200 m.

### J 6/ Les Bouillouses

Marche pour compter et contempler les innombrables lacs, dans un paysage où se mêlent aiguilles granitiques et pins échevelés par le vent et le gel. Depuis l'Estany de Valzell, possibilité d'aller-retour jusqu'au pic Carlit (2921 m), seigneur des lieux.

2 h 40 de marche (ou 6 h), M : 300 m (ou 950 m), D : 300 m (ou 950 m).

### J 7/ Les Bouillouses - vallée de l'Angoust - Latour-de-Carol

Agréable descente par la vallée de l'Angoust jusqu'à la chapelle isolée de Sant Marti d'Envals. Possibilité de se

## TREK AVENTURE



Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

rendre aux bains sulfureux en plein air de Dorres.  
4 h 30 de marche (ou 6 h), M : 100 m, D: 700 m.  
Fin du séjour à Latour-de-Carolen fin d'après-midi.

**NB** : la durée des étapes est donnée à titre indicatif, pour des marcheurs moyens hors pauses et temps pris pour le pique-nique.

M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

## Accès

### En train

- Gare ferroviaire d'accueil : Latour-de-Carol (66).
- Horaires et prix au numéro court de la SNCF : 3635 (0,34 €/mn) ou sur le [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)

A noter : un taxi vous attend à l'arrivée du train pour un court transfert vers votre hôtel. Veuillez nous informer impérativement **avant le départ** de l'heure d'arrivée de votre train.

### En voiture

- Depuis Toulouse, direction Foix, Tarascon, Ax et Le Puymorens (par le col ou le tunnel). La gare SNCF de Latour-de-Carol est située à 15 km de la sortie sud du tunnel.
  - Depuis Narbonne, suivre Perpignan, puis direction Andorre via Prades, Mont-Louis, Bourg-Madame (par la RN116). La gare SNCF de Latour-de-Carol est située à 7 km de Bourg-Madame vers Foix (par la RN20).
- Vous pouvez consulter la carte Michelin 1/150 000e n° 344. Plus d'information sur [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

### Stationnement

- A la gare de Latour-de-Carol : parkingt gratuit, non surveillé.
- Nous vous recommandons de vous rendre directement à votre hôtel à Angoustrine (adresse précisée dans le *road-book*), disposant d'un parking sécurisé et gratuit. Précisez cette modalité à l'inscription pour organiser votre transfert de retour.
- Pour récupérer votre véhicule, nous vous ramènerons à votre lieu de stationnement en fin de séjour.

### Important

**Afin d'assurer une bonne organisation du premier jour et des réservations adaptées, merci de nous communiquer dès votre inscription (ou avant, si vous le savez) votre choix de moyen de transport (acheminement par train ou voiture).**

- Rendez-vous le J 1 en fin d'après-midi à la gare SNCF de Latour-de-Carol (66) **OU** directement à votre hôtel à Angoustrine si vous arrivez en voiture.
- Séparation le J 7 en fin d'après-midi à la gare SNCF de Latour-de-Carol (66) **OU** à l'hôtel à Angoustrine si vous êtes arrivé en voiture.

### L'hébergement

En chambre double, hôtel\*\* avec piscine couverte (1 nuit) et centre de balnéothérapie (2 nuits).  
Il est possible de réserver une chambre individuelle, lors de votre inscription, sous réserve de disponibilité.

### Les transports

Les bagages (sauf votre sac à dos pour la journée) sont acheminés par véhicules, qui effectueront également les navettes prévues au programme : J 1 : transfert gare SNCF de Latour-de-Carol/Angoustrine.  
J 4 : transfert Saint-Thomas-les-Bains/Mont-Louis.  
J 7 : retour à la gare SNCF de Latour-de-Carol.

### Les repas

- Les petits déjeuners et les repas du soir sont pris à l'hôtel.
- Les repas de midi sont à votre charge. Sur demande, la veille, vos hôtes pourront vous préparer un pique-nique.

### Le balisage



### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Itinéraire bien balisé, reconnu au préalable par nos guides. Indications précises dans le carnet de route qui vous sera remis avant le départ (cartes, plan descriptif, informations spécifiques...).



#### **TREK AVENTURE**

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

## Dates et prix

■ Promotion   ■ Départs complet   ■ Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Pyrénées	Itinérance en Cerdagne	01/06/2026	30/09/2026	7 jours	890.00 EUR



### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

## Info pays



### Pyréénées

La montagne pyrénéenne est généreuse, une multitude de sentiers et de lacs vous attendent pour une pratique estivale de la randonnée, prétexte à de nombreuses rencontres : des paysages superbes, une flore riche et variée, une faune abondante, "l'homo pirenaïcus" à l'accent chantant... Des hauts plateaux enneigés on aperçoit la mer...

### Formalités administratives

#### France

La France étant membre de l'Union Européenne, il suffit d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité pour les ressortissants d'un pays de UEM.

### Conseil(s) santé

#### France

Les conditions sanitaires sont équivalentes à celles de l' Europe et ne présentent aucun danger particulier.

Nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomyélite, fièvre typhoïde.

## Infos pratiques

### Votre budget

**NOTE IMPORTANTE :** Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol ( si applicable ) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport ( Bruxelles, Luxembourg, Genève, ... ) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

### Le prix comprend

- L'hébergement tel que décrit du J 1 au J 7.
- Les repas du soir du J 1 au J 6.
- Les petits-déjeuners du J 2 au J 7.
- Le transport des bagages.
- Les transferts tels qu'indiqués dans le programme.
- Le guide de voyage (ainsi qu'une carte pour un groupe de 2 à 4 personnes).

### Le prix ne comprend pas

- L'assurance, l'assistance.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'le prix comprend'.

### Autres dépenses sur place

- Les repas de midi : pique-niques.
- Les boissons pendant et hors des repas.
- Les entrées dans les sites prévus ou non au programme (sources d'eau chaudes, éventuels musées, châteaux ou monuments...).
- Toutes dépenses d'ordre personnel.

### Vous préparer à partir

#### Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (15 km environ) si possible sur un parcours avec dénivellée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1h30).

#### Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.
  - En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
  - Un stick pour les lèvres haute protection

### Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

\* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

\* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et banché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

#### > Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich ( désert )
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison )
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique ( suivant la saison )
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure ( voir rubrique ci dessous )
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO [www.trekaventure.com/trekking/page/le\\_catalogue\\_milo](http://www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo)

#### > Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

#### > Pochette antivols et documents

- Passeport (ou carte d'identité).



### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

### A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Un stick pour les lèvres haute protection

### A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Un drap-sac en coton ou en soie (les couvertures sont fournies par l'hébergeur)

### Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.