



# Fiche technique « Bien être Géologie »

## Le séjour en résumé:

Ce séjour se déroule en Cerdagne, au cœur du Parc Naturel Régional des Pyrénées Catalanes, et fait la part belle aux activités de bien-être traditionnelles dans les eaux chaudes autant qu'il offre une diversité de balades et randonnées. Les activités sont accompagnées par des guides étonnants qu'ils soient, botanistes, géologue ou expert dans la pratique du yoga. Ce séjour est accessible à tous et met l'accent sur tous les bienfaits de la montagne.

**Durée :** 6 jours de marche / 5 nuits

**Hébergement :** 5 nuits en gîte

**Dénivelé moyen/ jours :** 450m

**Difficulté :** Facile; 4 à 6 heures de marche, 200 m à 600 m de dénivelé

## Les + :

- Des belles randonnées diverses
- Les chemins et passerelles vertigineux
- Les sources d'eau chaude à l'arrivée
- L'expérience en refuge gardé

## Déroulement :

### **J1 : Randonnée initiation Géologie**

Venez vous émerveiller sur les trésors de la Terre parmi les plus beaux sites du Parc Naturel Régional des Pyrénées catalanes !

Chaque jour, au détour d'un sentier, les paysages nous livrent une partie de leur secret : Pourquoi et où les sources chaudes jaillissent-elles ? Pourquoi les Pyrénées catalanes sont-elles couronnées de hauts plateaux ? Comment se sont créés la Cerdagne et le Capcir ? En famille ou entre amis, partagez ce voyage dans l'espace-temps qui peut se terminer... dans les eaux chaudes sulfureuses ! »

### **J2 : Initiation Rando Yoga :La chapelle de Belloc, 6 heures, + 350 m/-350m**

Nous vous proposons une approche naturaliste de la montagne (faune, flore, géologie...). Ceci associé à des moments plus centrés sur le ressenti, la respiration, la conscience du mouvement. Bref, des moments simples dans des endroits magnifiques.

De notre village, nous suivrons une ancienne voie romaine de granit le long d'un ruisseau qui nous hissera peu à peu vers la chapelle de Belloc : c'est le belvédère le mieux placé de la Cerdagne. Nos pas nous amèneront sur les douces pentes de vallons secrets, de terrasses multiséculaires preuves de l'activité intense à partir de l'époque romaine. Nous stopperons ce rêve éveillé au hameau de Brangoly ; certes, il y a encore quelques habitants mais le temps semble s'y être arrêté.

### **J3: Initiation Rando Botanique :La vallée d'Eyne, 6h00, +400m/-400m**

Classée réserve naturelle depuis 1993, elle est connue depuis bien plus longtemps (16<sup>ème</sup> siècle). De nombreux botanistes du monde entier se déplacent depuis pour la visiter. C'est en toute logique que nous concentrerons notre attention sur la flore. Une ballade botanique fascinante. A la clef de cette Balade, peut-être quelques mouflons...

### **J4: Canyoning au canyon thermal de Thuès-entre-Valls ou temps libre (Ex four solaire)**

Ce jour 4 est modulable selon vos envies, à vous de choisir votre programme. Peut-être vous laisserez-vous tenter par une descente en canyoning, aux eaux chaudes sulfurées uniques en Europe !

### **J5: Initiation Marche consciente aux lacs des Bouilousses, 6h00, +400m/-400m**

C'est une ribambelle de lacs qui nous attendent pour cette journée. Nous traverserons l'ensemble de la réserve naturelle comportant plus d'une dizaine de lacs. Ambiance canadienne, au pied du pic Carlit. C'est dans ce décor que nous progresserons toute la journée pour rejoindre à pied notre village de granit :Dorres. Admirer le paysage qui s'offre à vous tout en pratiquant cette activité de relaxation.

### **J6 : Grottes de Fontrabieuse 9h00-14h00**

Enfin pour clore votre séjour nous vous donnons la possibilité de visiter les grottes de Fontrabieuses afin d'en apprendre encore un peu plus sur l'histoire des Pyrénées.

**Les itinéraires sont susceptibles d'être modifiés selon les conditions météorologiques et le niveau de l'ensemble du groupe.**



## Options :

Possibilité d'arriver sur le lieu de votre hébergement la veille ou rester sur le lieu d'hébergement le dernier jour

## Sont exclus du prix :

- Les boissons et dépenses personnelles
- Les assurances annulation, rapatriement, interruption, bagages
- Le pique nique du dimanche midi

## Lieux et horaires de rendez-vous et de dispersion :

Rendez- vous le dimanche matin à 09h00 à Latour de Carol (66).

## Découvrez la zone :

Ce plateau d'altitude, s'élevant à 1500 mètres d'altitude, est baigné par le soleil plus de 300 jours par an. Son climat pré-méditerranéen révèle sa proximité avec la côte. A la belle saison, la végétation ne s'y trompe pas, on reconnaît déjà quelques espèces méditerranéennes. La faune n'est pas en reste, cette zone accueille la plus grosse population de mouflons dans les Pyrénées. Les sommets jouant avec les 3000 mètres comme le Puigmal d'Err, le Carlit, le Campardos, les Pérics veillent sur les habitants de cette merveilleuse région protégée maintenant le Parc Naturel Régional des Pyrénées Catalanes.

Les sources d'eau chaudes foisonnent pour le bonheur de tous... Ces eaux remontent des profondeurs de la terre à des températures étonnamment hautes. Nous pourrons profiter de ces merveilles de la nature à ciel ouvert car la plupart des stations thermales possèdent une partie en plein air.

Aux richesses des éléments de la nature viennent s'ajouter les atouts d'un patrimoine historique que possède cette région. C'est l'art Roman qui domine en de nombreux endroits. Pour ne citer qu'eux : les édifices des chapelles de Belloc et de St Marty... Ce sera sur nos parcours à pied, qu'elles s'offriront à nos yeux et dévoileront leur histoire... D'une manière plus contemporaine, cette région fût l'un des fers de lance des énergies solaires, avec autant de soleil, les chercheurs ne se sont pas trompés pour installer le plus grand four solaire du monde...

## Accès :

### En voiture :

- De Toulouse : prenez l'A 66 Direction Foix.

À Tarascon sur Ariège prenez la N20 jusqu'au tunnel du puymorens .

Continuer sur la N20 jusqu'à Ur prenez la D30 puis la N116, puis continuez jusqu'à Llo.

Possibilité de vous garer devant le gîte.

- De Barcelone : prenez la C-16 jusqu'à Riu de Cerdanya prendre la sortie C-162.

Continuez jusqu'à Puigcerda pour prendre la N-152 à Bourg-Madame prendre la D30 récupérer la N 116 puis continuez jusqu'à Llo.

### En train :

- De Toulouse : direction la gare de Latour de Carol
- De Barcelone : direction la gare de Puigcerda

# Équipement :

## Habillement :

- Chaussures de randonnée à tige haute, confortables, imperméables et déjà portées...
- Une paire de sandales (pour le soir)
- Un pantalon de randonnée en coton ou synthétique (si possible respirant, déperlant, séchage rapide)
- Une veste en polaire
- Une veste de montagne à capuche (Si possible imperméable et respirante)
- Un ou deux autres pulls (réguler la chaleur de votre corps)
- Des tee-shirt manche courte et manche longue (Si possible synthétiques respirant)
- Des paires de chaussette (si possible en synthétique ou laine, coton=ampoules)
- Des sous vêtements
- Une cape de pluie (poncho)
- Un drap de bain séchage rapide
- Un maillot de bain
- Un bonnet
- Un pantalon léger (pour le soir)
- Une paire de gant
- Une écharpe ou un foulard

## Matériel :

- Un sac de voyage pour vos affaires personnelles
- Un sac à dos pour une journée de marche (40 L minimum)
- Une lampe frontale
- Une paire de bâtons de marche télescopiques (facultatif mais grandement recommandé)
- Une gourde d'eau (2 L)
- Un couteau de poche
- Une lampe frontale
- Lunettes de soleil, crème solaire
- Appareil photo, Jumelles
- Casquette ou chapeau
- Des boules Quies
- Nécessaire de toilette
- Votre pharmacie personnelle (Elastoplast, compeed, médicaments personnels)
- Quelques sacs poubelle pour protéger votre sac les jours de pluie
- Maillot de bain (les shorts de bains ne sont pas autorisés dans les bains publics)

## Budget :

Prévoir un budget en espèces pour vos dépenses personnelles.