

Marche nordique, rando et remise en forme en Capcir et Cerdagne Pyrénées-Orientales

Randonnées insolites

Avec **Francis BONTE** 5, Rue Alfred Sisley 66000 PERPIGNAN
Accompagnateur en montagne, Instructeur Nordic Walking, Opérateur de voyages...
Email : bonte.f@hotmail.fr Port. 06 77 17 31 68

N° Siret : 442 817 201 000 43 carte professionnelle n° : 03402ED0249 Habilitation Tourisme n° IM034100034
Garantie financière : Groupama, 5 rue de centre, 93199 Noisy-le-Grand cedex
Ass. Resp. civile prof : MMA, 14 Bld Marie et Alexandre Oyon, 72000 Le Mans

Du dimanche au vendredi (Transferts en minibus, limité à 8 personnes).

Fiche technique mise à jour le 22.06.2023

POINTS FORTS

- Parcours aisés aux superbes points de vue, au cœur du « Parc Naturel Régional des Pyrénées Catalanes ».
- Un hôtel accueillant, table généreuse, à côté du site bien connu de Mont-Louis, citadelle de Vauban.
- Accès gratuit à l'espace de l'hôtel "Aquaforme – Eau de forme", et des soins possibles sous réservations.
- 6 jours de grand air pur, montagnard et revigorant et de « bien-être » sur des parcours faciles à modérés.

LA MARCHÉ NORDIQUE

La **Marche Nordique** ou "Nordic Walking" est une discipline santé de nature, aux nombreux avantages. Conçue comme forme d'entraînement d'été pour les skieurs de fond, cette activité s'est démocratisée et les finlandais la pratiquent comme une "activité gymnique salutaire". Depuis, elle a conquis le monde. Son apprentissage est simple et ses bienfaits immédiats. L'utilisation de bâtons spécifiques soulage les articulations et donne **un nouvel élan à la marche**. Les bâtons, en fibres de carbone et munis de gantelets ergonomiques, facilitent les déplacements ; On fournit **des efforts malgré soi** et l'on va plus vite, plus loin, plus haut.

La Marche Nordique, remise en forme en douceur, **s'adresse à tous** et tout particulièrement aux personnes désirant reprendre une activité physique car elle assure le pas en toutes circonstances. Le travail musculaire est plus complet que la marche traditionnelle ; il **tonifie la silhouette** et soutient le maintien de la colonne vertébrale ; il **redresse le buste** et muscle les bras et les épaules ; il accroît la dépense de calories tout en **soulageant les tensions**. La respiration et l'oxygénation s'améliorent de jour en jour.

Situation

Le Parc naturel régional des Pyrénées catalanes s'étend des frontières de l'Espagne et de l'Andorre aux limites avec l'Ariège et l'Aude et jusqu'au majestueux massif du Canigou qui surplombe de sa fière hauteur la plaine du Roussillon, trempant allègrement le bout de ses pieds dans l'eau méditerranéenne !

Le Capcir, plus haut plateau habité d'Europe, se caractérise par ses lacs et ses étangs. L'Aude y prend sa source, entourée des massifs du Carlit et des Camporells qui dépassent les 2900 mètres.

La Cerdagne, plaine d'altitude également, bénéficie d'un ensoleillement exceptionnel, ce qui explique l'installation de fours solaires et de centres de recherche.

Ce patrimoine remarquable, préservé grâce à la création du Parc, offre un éventail d'intérêts culturels et historiques impressionnants et une palette de paysages qui en font **le paradis des randonneurs !!**

Hébergement en hôtel **

Mont-Louis : Hôtel « Le Clos Cerdan » situé à côté de la citadelle. Parking gratuit. Repas tous les soirs à l'hôtel. Tél : 04 68 04 23 29 Lien : [Le Clos Cerdan](#)

Espace « Eau de forme » de l'hôtel : Un espace "Aquaforme" accessible à tous : Piscine nage à contre-courant, Jacuzzi, Hammam, sauna, Cascades et col de cygne hydromassant, Massage hydrotonique plantaire, Mur d'escalade à réception aquatique, Salle de cardio-training, Tennis extérieur.

Ville de Mont-Louis, la ville fortifiée la plus haute de France, avec ses 1600 mètres, est la porte d'entrée de la Cerdagne. Classée au patrimoine mondial de l'Unesco, c'est la cité du « Soleil – Roi » : ville à visiter, s'y balader avec la nature environnante, faire le tour des remparts, voir les fours solaires ou juste flâner.

Le programme

La journée commence par un échauffement progressif et se termine par des mouvements d'étirements.

JOUR 1 : Rdv devant la gare de Perpignan, côté nouvelle gare multimodale à 13h00 ou 14h30 à l'hôtel de Mont-Louis (voir Accès) si vous venez en voiture. Installation et petit transfert sur les bords de la vieille forêt de pins sylvestres séculaires de la Matte, plantée sous la direction de Colbert et sur les rives du lac de Matemale, véritable petite mer au milieu des montagnes. Initiation autour du lac. Nombreux passages forestiers et beaux points de vue sur les montagnes. Repas tous les soirs à l'hôtel.

2 à 3h. de marche et de NW - montée : 60 mètres - descente : 60 mètres.

JOUR 2 : Transfert dans la plus belle vallée de la région: Depuis le Lac de Balcère ou Etang de Vallsera, 2 noms pour un même lac: Boucle agréable, souvent en sous-bois ou le long de rivières sur de beaux et très anciens chemins qui mènent aux ruines de l'iglesia de Vallsera, dans un décor qui donne un avant-goût du paradis de la Randonnée. Retour à l'hôtel pour profiter de son espace "Eau de forme" ou visiter Mt-Louis.

3 à 4h. de marche et de NW – montée : 230 mètres – descente : 230 mètres.

JOUR 3 : Les gorges du Sègre : Depuis Llo, village pittoresque aux toits de llose, sentinelle de la plaine d'altitude de la Cerdagne. Parcours varié, d'abord sur une piste le long des gorges, puis en s'élevant vers la chapelle ruinée de Sant Feliu pour contempler le magnifique paysage. Retour par les petites rues de Llo et son église, joyau de l'art roman. Retour au minibus et puis 2 possibilités s'offrent à vous : ou « retour à l'hôtel pour profiter des lieux » ou « baignade (payant 16€) aux Bains de Llo » : Baignade en eaux chaudes sulfureuses ! A voir sur place ...

2h30 à 3h. de marche et de NW – montée : 250 mètres – descente : 250 mètres.

JOUR 4 : Au départ de Caudiès-de-Conflent, village isolé des Garrotxes en zone montagneuse typique des Pyrénées. Boucle dans la forêt domaniale de Cami vers le refuge du Coll del Torn, sur de beaux chemins aux vues panoramiques sur les montagnes environnantes et jusqu'à la mer. Retour à l'hôtel dans l'après-midi et 2 possibilités s'offrent à vous: ou transfert aux Bains de St-Thomas, sources d'eaux chaudes naturelles blotties dans un coin de montagne (payant 8€) ou visite libre de Mont-Louis, cité du Soleil-Roi, patrimoine mondial de l'Unesco et de profitez de l'espace détente de l'hôtel. A voir sur place ...

3 à 4 heures de marche NW - montée : 240 mètres - descente : 240 mètres.

JOUR 5 : En plein cœur de la Cerdagne : Paisible ascension du Puig dels Moros, belvédère remarquable. Au départ du domaine skiable de Font-Romeu, des pistes nous entraînent à travers des prairies d'altitude, vers un panorama unique sur la chaîne des Pyrénées catalanes. Retour par le refuge de la Calme.

Transfert sur le site de l'ancienne centrale solaire de Thémis, pour tout savoir sur l'énergie solaire. Visite libre de Font-Romeu et de ses magasins ...

3h30 de marche et NW – montée : 350 mètres – descente : 350 mètres.

JOUR 6 : Depuis le lac de Calvet vers La Llagonne et le Pla de Barrès, sur des pistes forestières idéales pour la marche nordique. Révision de nos acquis et mise en pratique avec différents exercices. Boucle entre la croisée des hauts-plateaux du Capcir et de la Cerdagne. Passages forestiers et points de vue sur les

montagnes et les rivières! Retour à l'hôtel vers 14h30, récupération des bagages, transfert et fin du séjour à la gare de Perpignan un peu avant 17h00.

2 à 3 heures de marche nordique - montée : 60 mètres - descente : 60 mètres.

Options : 2 accès payants aux thermes "en plein air" seront possibles dans la semaine

Prévoir les maillots de bains!!!

- **Bains de Saint-Thomas:** sources d'eaux chaudes naturelles blotties dans un coin de montagne ensoleillé. 3 bassins équipés de Jacuzzis et jets de massages vous accueillent à 37°. Cette eau a une action antalgique, décontractante, antiallergique et cicatrisante.

- **Bains de Llo :** Baignade en eaux chaudes sulfureuses ! Suivre le « Parcours Vitalité » pour une expérience tonifiante et relaxante. Drainez et éliminez les toxines. Assimilez le soufre organique

Niveau : Facile à Modéré

Etapas de 8 à 14 Km par jour, 2 à 4 heures de marche en moyenne, sans difficultés techniques, ni dénivelés importants. L'apprentissage de la Marche Nordique est à la portée de tous, pour peu que l'on soit motivé.

Encadrement

Accompagnateur en Montagne, diplômé instructeur Marche Nordique selon la législation en vigueur.

Groupe De 5 à 8 participants, transfert en minibus.

Accès :

Si vous venez en train

Gare SNCF de Perpignan. Nombreuses liaisons quotidiennes TGV.

Aller : Direct :

Départ Paris Gare de Lyon : 07h39 - arrivée Perpignan : 12h56

Rdv 13h00 devant la gare de Perpignan – Côté nouvelle gare multimodale.

Retour : Direct :

Départ : Perpignan : 18h04 - arrivée Paris Gare de Lyon : 23h07

Si vous venez en voiture

RDV à 14h30 directement à l'hôtel « Le Clos Cerdan ** » 66210 Mont-Louis - Parking gratuit. Pour connaître votre itinéraire consulter le site www.mappy.fr ou celui de l'hôtel : Tél. 04 68 04 23 29

Prévenir l'accueil **en cas de problème de dernière minute** ou sur mon téléphone portable : 06 77 17 31 68

L'horaire des trains est à vérifier sur les sites SNCF dont le site : <https://www.oui.sncf> > [tgv-inoui](https://www.oui.sncf)

Climat

Climat montagnard de type méditerranéen, bénéficiant d'environ 300 jours de soleil par an, d'un climat relativement sec et d'un air pur et revigorant.

Prix

LE PRIX COMPREND de l'accueil à la dispersion

- L'hébergement en chambre twin ou double et les taxes de séjour et l'encadrement.

- Tous les repas, du soir du J1 au pique-nique du J6.

- L'accès gratuit à l'espace de l'hôtel "Aquaforme – Eau de forme" (voir Hôtel).
- Les transferts terrestres depuis la gare de Perpignan et retour (transferts à titre gratuit).
- La visite libre de l'ancienne centrale solaire de Thémis et de ses expositions sur la transition énergétique.
- le prêt des bâtons de Nordic Walking.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons et dépenses personnelles.
- le pique-nique du jour 1.
- les visites non comprises.
- Accès aux bains de Saint-Thomas (8 €) ou aux Bains de Llo (à partir de 16 €)
- l'assurance

EQUIPEMENT CONSEILLE

Tout le nécessaire du parfait randonneur

En option, la bonne humeur nécessaire en cas d'imprévus dus aux aléas des activités de plein air

VETEMENTS :

- tout l'équipement du parfait randonneur
- **chaussures de type running ou de rando à tige basse (chevilles libres)** si possible
- **serviette et maillot de bain pour les bains**
- 1 anorak ou veste **Goretex + sur pantalon de pluie** ou cape de pluie, vêtements chauds ou polaires
- 1 chapeau de soleil, 1 paire de lunettes de soleil, crème solaire
- 1 tenue de rechange confortable pour le soir ainsi qu'1 paire de chaussures légères
- 1 sac avec ses affaires personnelles

MATERIEL DIVERS :

- 1 sac à dos de 30/35 litres, muni d'une ceinture ventrale + **protège sac**
- 1 couteau de poche + gobelet + couverts + gamelle
- 1 gourde de 1 litre minimum + 0,5l.
- 1 lampe frontale, boules "quies"
- 1 petite pharmacie personnelle (problèmes allergiques ou intestinaux, ampoules, tricostétil, collyre, petits pansements, crèmes...)
- 1 trousse de toilette
- **Pas de bâtons, ils sont prêtés**

- Carte d'identité et assurance personnelle nécessaire adaptée à la randonnée. En effet, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle, mais je ne pourrais pas me substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle.

DATES ET PRIX

Du dimanche au vendredi		Ch. 2 lits	Sup. Single
Juillet	Dimanche 23 au vendredi 28 juillet	735 €	150 €
Août	Dimanche 20 au vendredi 25 août	735 €	150 €
Août/Septembre	Dimanche 27 août au vendredi 01 sept	735 €	150 €
Septembre	Dimanche 03 au vendredi 08 sept.	735 €	150 €
Septembre	Dimanche 10 au vendredi 15 sept.	695 €	135 €
Octobre	Dimanche 22 au vendredi 27 oct.	695 €	135 €

INSCRIPTIONS

* Lors de l'inscription : 30 % du prix du séjour càd : (bulletin joint en pièce annexe)

*En tant qu'organisateur de voyages, je peux vous faire profiter d'une assurance « assistance, annulation, bagages, interruption de séjour » adaptée à la pratique de la randonnée, chez EUROP ASSISTANCE, pour un coût de 4,20 % du prix du séjour. Ajouter 4,20 % du prix total à l'inscription. Dossier complet de l'assurance sur demande avec détails des garanties.

*Solde du séjour 30 jours avant le départ.

*La totalité du séjour si inscription à moins de 30 jours du départ

Attention :

Il est impératif de me contacter par mail ou par sms, avant toute inscription, afin de connaître les places disponibles. Réponse rapide : Mail : bonte.f@hotmail.fr Port. 06 77 17 31 68

ADRESSE

BONTE FRANCIS - 5, Rue Alfred Sisley - 66000 PERPIGNAN

SITE

www.nordicwalking-altitude.com Le site numéro « 1 » des séjours de « Marche Nordique »