**Marche nordique et bien-être « au cœur des Pyrénées Catalanes »**

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](mailto: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

Fiche technique mise à jour le 27.03.2021

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

|  |
| --- |
| **POINTS FORTS** |

- Parcours faciles d’accès et beaux points de vue au cœur du Parc Naturel Régional des Pyrénées Catalanes.

- Un hôtel accueillant à la table bien réputée, dans un village de montagne à l’air pur et serein.

- Une ou deux soirées aux thermes de plein air de Saint-Thomas les bains ou de Llo (en option) !

- Site classé des Camporells, patrimoine naturel et site sauvage protégé et classé !

|  |
| --- |
| **LA MARCHE NORDIQUE** |

La **Marche Nordique** ou "Nordic Walking" est une discipline santé de nature, aux multiples avantages.

A l’origine conçue comme forme d’entraînement d’été pour les skieurs de fond, cette activité s’est vite démocratisée. Depuis 30 ans, les finlandais la considèrent comme une "activité gymnique salutaire" ;

Entre-temps, elle a déjà conquis la moitié de l’Europe.

Son apprentissage est simple et ses bienfaits immédiats. L’utilisation de bâtons spécifiques soulage de façon active les articulations et donne un nouvel élan à la marche. Les bâtons, en fibres de carbone, 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 \*\*** |

MATEMALE : Hôtel\*\* « La Belle Aude ». Tél : 04 68 04 40 11 : http://www.hotel-capcir.com/

Ancienne hostellerie conviviale dont la table est réputée dans le pays ! Cuisine gourmande et produits de qualité, grillade à la cheminée. Piscine couverte chauffée et sauna (1) ouverture selon annonces gouvernementales

|  |
| --- |
| **Le programme** |

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

*- Deux accès aux thermes (option) sont possible dans la semaine: Prévoir les maillots de bains et serviette:*

*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, décontracturante, 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.*

JOUR 1: Rdv devant la gare de Perpignan à 15h30 (voir Accès). Transfert 1h40 sur le lieu d’accueil. Rdv à 17h15 directement à l’hôtel\*\* de Matemale (voir accès) pour ceux venus en voiture. Installation et initiation

au départ de l’hôtel sur le chemin Vauban vers Formiguères, afin d’acquérir les bons gestes et de prendre la température de l’air ! Repas les 5 soirs à l’hôtel.

1h30 de marche et NW - montée : 50 mètres - descente : 50 mètres.

JOUR 2: Au départ de La Llagonne, domaine de ski nordique. Boucle sur de belles pistes forestières, afin d’affiner le geste, entre la croisée des hauts-plateaux du Capcir et de la Cerdagne. Alternance de forêts et de points de vue sur les montagnes, dans un décor qui donne un avant-goût du paradis de la randonnée!!

*En fin d’après-midi (en option): Transfert de 30’ aux bains de Saint-Thomas*

3h de marche et NW - montée : 150 mètres - descente : 150 mètres.

JOUR 3: En plein cœur de la Cerdagne : Paisible ascension du Puig dels Moros, belvédère remarquable sur la Cerdagne. Au départ du domaine de ski 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.

Détour par la catalogne espagnole pour visiter Puigcerdà et ses rues bordées de vieux édifices ou t*ransfert de 20’ aux bains de Llo et petite boucle autour du village et visite du village.*

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

JOUR 4: Du col de la Llose, sur les pistes de l’espace nordique du Capcir, à 1865m d’altitude et en pleine reserve Natura 2000: Boucle dans la forêt domaniale de Cami vers le refuge du Coll del Torn, sur de beaux chemins avec de larges vues panoramiques sur les montagnes environnantes et jusqu’à la mer.

Visite libre de Mont-Louis, inscrit au patrimoine mondial de l’Unesco.

3h à 4h de marche et NW – montée : 220 mètres – descente : 220 mètres.

JOUR 5: La vallée des Camporells, site classé et protégé: Un des plus beaux paysages de haute montagne du parc des Pyrénées catalanes. Au depart des hauteurs de la station de ski de Formiguères, cheminement sur la Serra de Mauri vers les étangs de Camporells bordés de pics rocailleux, dans un univers mineral à la faune et à la végétation emblématique des Pyrénées.

4h de marche et NW - montée : 550 mètres - descente : 550 mètres

JOUR 6: Au départ de l’hôtel: Dernière journée avant de rendre les bâtons. Boucle sur les bords de la vieille forêt de la Matte, plantée sous la direction de Colbert et sur les rives du lac de Matemale. Retour à l’hôtel vers 14h30, récupération des bagages, transfert et fin du séjour à la gare de Perpignan avant 17h00.

3h de marche NW – montée : 50 mètres – descente : 50 mètres

|  |
| --- |
| **Niveau** : **Modéré** |

Etapes de 8 à 14 Km par jour, 3 à 4 heures de marche en moyenne, sans difficultés techniques, ni dénivelés trop 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 : 10h14 - arrivée Perpignan : 15h23

Rdv 15h30 devant la gare de Perpignan – Côté nouvelle gare multimodale.

*Retour :* Direct :

Départ : Perpignan : 17h45 - arrivée Paris Gare de Lyon : 22h46

Si vous venez en voiture

RDV à 17h15 directement à l’hôtel « La belle Aude\*\* » 66210 Matemale - Parking gratuit dans le village. Pour connaître votre itinéraire consulter le site [www.mappy.fr](http://www.mappy.fr/) ou celui de l’hôtel : www.**hotel**-capcir.com/ 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 impérativement sur les sites 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 peu pollué.

|  |
| --- |
| **Prix** |

LE PRIX COMPREND de l’accueil à la dispersion

- L'hébergement en chambre twin ou double.

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

- L'encadrement.

- Les transferts terrestres depuis la gare de Perpignan et retour (transfert à titre gratuit).

- les taxes de séjour

- le prêt des bâtons de Nordic Walking

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons personnelles

- les visites et séances de balnéo en option (prévoir 7€ pour Saint-Thomas et 14 € pour Llo)

- 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, tricostéril,  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 dim au vendredi |  | Ch. 2 pers | Sup. Single |
| Juin | Dim 13 au vendredi 18 juin | 715 € | 100 € |
| Juin | Dim 27 juin au vendredi 02 juillet | 715 € | 100 € |
| Août | Dim 01 au vendredi 06 août | 715 € | 100 € |
| Août | Dim 08 au vendredi 13 août | 715 € | 100 € |
| Août | Dim 15 au vendredi 20 août | 715 € | 100 € |
| Septembre | Dim 05 au vendredi 10 septembre | 715 € | 100 € |

|  |
| --- |
| **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 3,65 % du prix du séjour. Ajouter 3,65 % du prix total à l’inscription Dossier complet de l'assurance sur simple 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](mailto:bonte.f@hotmail.fr) Port. 06 77 17 31 68 |

|  |
| --- |
| **ADRESSE** |

Les bulletins d’inscription, accompagnés d’un chèque ou par virementà l’adresse suivante :

|  |
| --- |
| BONTE FRANCIS  5, Rue Alfred Sisley  66000 PERPIGNAN **(coordonnées bancaires sur simple demande)** |

|  |
| --- |
| **SITE** |

[www.nordicwalking-altitude.com](http://www.nordicwalking-altitude.com/) Le site des séjours « Marche Nordique »