

« SOURCES CHAUDES CATALANES »

4 jours du 8 au 11 mai 2008 - Itinérant niveau So ▲

Organisateur : Pascal BAUD, tél. 01 30 45 29 01 - 06 80 35 51 42 - pascal-baud@wanadoo.fr

Cet itinéraire de moyenne montagne nous fera randonner du haut plateau de la Cerdagne dominé par de nombreux sommets approchant les 3000 m à la vallée de la Têt dans le Conflent que nous rejoindrons à bord du célèbre train jaune. Beaucoup de villages seront traversés et nous irons par trois fois nous détendre dans des bains issus de sources chaudes aménagés en plein air. La fin du séjour sera célébrée à Perpignan dans un restaurant de spécialités locales.

Niveau requis : pour randonneurs habitués au portage de leurs effets personnels lors d'étapes de 6 à 8 heures de marche effective par jour sur sentiers en moyenne montagne (altitude 420 à 1911 m). À cette saison les névés sont possibles.

Le rythme de la marche sera soutenu si nous voulons profiter des bains chauds. Groupe de 8 participants y compris l'organisateur.

Attention: les bains chauds sont proscrits aux personnes ayant des problèmes de circulation sanguine et autres contre-indications.

Inscription : auprès du secrétariat du CAF Ile-de-France dès la diffusion de cette fiche en retournant le bulletin d'inscription et un règlement de 188 €. Ouverture officielle des inscriptions le 1^{er} février selon modalités en vigueur.

Ce prix estimatif comprend : les frais divers et administratifs du CAF, le transfert local en train jaune, les 3 nuitées en gîte, gîte d'étape (dortoir) et hôtel, les 3 repas du soir, les 4 petits déjeuners, l'entrée aux 3 bains chauds, les visites des grottes ou du fort à Villefranche de Conflent. Les frais réels seront comptabilisés en fin de séjour et régularisés (en + ou -) directement par l'organisateur auprès des participants.

Ce prix ne comprend pas : le trajet A/R en train, les 4 repas de midi (dont celui au restaurant de Perpignan), les boissons en dehors des repas, les visites non prévues au programme et les dépenses personnelles.

Déplacement en train : chaque participant se chargera d'acheter son billet SNCF : aller Paris/Latour-de-Carol-Enveigt et retour Villefranche-Vernet-les-Bains/Perpignan/Paris, selon les horaires préconisés ci-dessous. Prenez votre billet dès la confirmation de votre inscription (risque d'affluence).

Rendez-vous mercredi à 21h30 sous le tableau des départs grandes lignes à Austerlitz (hall intérieur), sinon à Latour-de-Carol-Enveigt.

Trajet aller :
Mercredi 7 mai
Paris Austerlitz
Latour-de-Carol-Enveigt
Départ 21h56, train couchettes n° 3971
Arrivée 07h51 (le jeudi 8 mai)

Trajet retour :
Dimanche 11 mai
Villefranche-Vernet-les-Bains
Perpignan
Paris Gare de Lyon
Départ 12h15, TER n° 77656
Arrivée 13h10 / Départ 15h31, TGV n° 6218
Arrivée 20h41

Description du parcours : (à titre indicatif, modifiable selon le niveau du groupe, les aléas d'itinéraires et la météorologie)

- 1^{ère} étape Jeudi 8 mai. 26 km, D+600 m, D-450 m.
Arrivée en gare de Latour-de-Carol-Enveigt. Petit déjeuner pris dans un bar. Début de la randonnée : montée à Brangoli, Dorres, baignade aux anciens thermes romains en plein air, Villeneuve, traversée de l'enclave espagnole de Llivia, Err, Llo. Installation au gîte de San Féliu en chambres collectives (lits individuels), dîner au gîte.
- 2^{ème} étape Vendredi 9 mai. 24 km, D+850 m, D-950 m.
Bains de Llo avec sauna et hammam, Eyne et sa station de ski, Église de Planès, montée au Pla de Cedelles, point culminant de notre parcours, refuge de l'Orri, Prats Balaguer. Installation à l'Auberge de la Carança, dîner et nuitée en dortoir.
- 3^{ème} étape Samedi 10 mai. 20 km, D+100 m, D-580 m.
Bains aux thermes de StThomas-les-Bains, remontée partielle des gorges de la Carança, puis nous prendrons le typique train jaune jusqu'à Villefranche-de-Conflent. Installation à l'hôtel** du Cèdre (chambres doubles, lits individuels), dîner au restaurant.
- 4^{ème} étape Dimanche 11 mai.
Enfin une journée tranquille. Nous déambulerons dans les vieilles rues de Villefranche-de-Conflent, village classé parmi les plus beaux de France et visiterons les grottes et/ou le fort Libéria. Train pour Perpignan. Déjeuner facultatif au restaurant *Le Perroquet* puis retour sur Paris.
Hors programme vous pouvez éventuellement visiter Perpignan et prendre un train plus tard.

Équipement (liste non exhaustive) : sac à dos de 40 à 55 L, bonnes chaussures étanches de randonnée ou de montagne, un sac de couchage léger ou un drap-sac, vêtements contre le froid et la pluie (neige possible à cette époque), guêtres, maillot de bain, serviette de bain, gourde(s) pour 2 litres, lampe (frontale), pharmacie personnelle, protections contre les ampoules et les coups de soleil.

Éventuellement : cartes IGN TOP25 n° 2249 OT, 2249 ET, 2250 ET (et 2349 ET, peu utile).

Nourriture : il y a peu de possibilité de ravitaillement sur le parcours. Prévoir dans votre sac vos 3 repas de midi dès le départ.