




Bien choisir sa randonnée	2
Les randonnées accompagnées	3
<i>Coup de cœur :</i>	
 cyclotourisme dans les Corbières, en liberté	4



Randonnées accompagnées NOUVEL AN 2010

Les pieds dans l'eau à Cadaquès	4
Aux saveurs catalanes de Montserrat à Barcelone	5
Sous les flocons de Cerdagne	5
“ Chez Angeline “ à Mantet, village du bout du monde	5



Randonnées accompagnées EN RAQUETTES

 Raquettes et balnéo en Cerdagne - Capcir	6
 Hauts plateaux cerdans en raquettes	7
Raquettes à Cauterets - Pont d'Espagne	8
Raquettes en Val d'Aran	9

Randonnées accompagnées À PIED

Montagnes de Barcelone	10
Collioure - Cadaquès	11
 Balnéo en Andorre	12
 Balnéo en Cerdagne - Capcir	13
Les châteaux du Pays Cathare	14
Le tour du Canigou	15
Le Parc National d'Aigüestortes	16
Le tour des Encantats	17
Massifs de Cauterets - Néouvielle	18
De Gavarnie à Ordesa	19
Pedraforca et Serra de Cadi	20
Du Luchonnais à l'Aneto	21
Le raid des isards	22

Randonnées LIBERTÉ

	23
Collioure - Cadaquès	24
Cadaquès - Llafranc	25
Traversée du Pays Cathare	26
GR 107 : le “ chemin des Bonshomes “	27
 Itinérance en Cerdagne	28
 Les balcons du Canigou	29
Cauterets - Gavarnie	30
GR 10 : l'arrivée à la mer	31
La Sierra de Guara	32
Spécial groupes : les randonnées à la carte	33
Les salons, Randonades vous rend visite	33
L'association Sentiers croisés	33
Conditions particulières de vente	34
Bulletin d'inscription	35-36
Conditions générales de vente	37

BIEN CHOISIR sa randonnée

Les niveaux

1

en moyenne moins de 4 heures de marche par jour sur bons chemins avec de faibles dénivelés. Portage : affaires de la journée.

2

en moyenne 4 heures de marche par jour, parcours vallonné sur bons chemins. Portage : affaires de la journée.

3

en moyenne 400 à 700 mètres de dénivelé positif et 5 heures de marche par jour sur sentier. Rythme de montée : 250 m à l'heure. Portage : affaires de la journée.

4

en moyenne 600 à 800 mètres de dénivelé positif et 6 heures de marche par jour sur et hors sentier. Rythme de montée : 300 m à l'heure. Portage : possibilité de portage des affaires personnelles pour une ou plusieurs nuits.

5

en moyenne 800 à 1000 mètres de dénivelé positif et 7 heures de marche par jour sur et hors sentier. Rythme de montée : 350 m à l'heure. Portage : portage des affaires personnelles pour plusieurs nuits.

6

en moyenne 1000 à 1500 mètres de dénivelé positif et 7 à 8 heures de marche par jour sur et hors sentier. Rythme de montée : 400 m à l'heure. Portage : portage des affaires personnelles pour plusieurs nuits.

L'hébergement

Quel que soit le type d'hébergement, nous privilégions l'accueil, la propreté et l'hygiène.



Les hôtels et chambres d'hôtes. Chambres de 1, 2 ou 3 personnes. Ici, c'est le confort qui prime. Vous profiterez d'une douche et de sanitaires individuels présents dans votre chambre. Dans ces hôtels indépendants et familiaux, ce sont des personnes accueillantes et passionnées par leur métier qui nous recevront...



Les gîtes : c'est dans de petits dortoirs que vous dormirez. Ce que le gîte perd en confort, il le gagne en chaleur, en ambiance familiale et en convivialité. Soirées animées en perspective...



Le refuge de montagne vous charmera grâce à son emplacement insolite et sauvage, dans une nature vierge de toute pollution et urbanisation. Randonnées fait son maximum pour vous loger dans des refuges équipés de douches et sanitaires !

Les repas

La découverte de la gastronomie locale sera privilégiée. Les petits déjeuners et les repas du soir seront préparés et servis par nos hôtes ; il en est de même pour les pique-niques lors des randonnées accompagnées.

Les types de séjour



Séjour en étoile : un hébergement unique, des randonnées à la journée, pour découvrir confortablement le cœur d'un massif.



Séjour itinérant : tous les jours un hébergement nouveau... pour voyager à pied !



Séjour entre étoile et itinérance : pour ne pas faire ses bagages tous les jours tout en conservant une notion d'exploration.



Autant que possible, nous restons fervents acteurs du vrai voyage à pied et privilégions l'exploration d'un massif sans utilisation de véhicule au cours de la semaine, pour une vraie coupure avec votre quotidien.



Le séjour comporte une ou plusieurs séances de remise en forme pouvant être un massage, un bain en plein air en eau chaude naturelle, hammam, jacuzzi, sauna...

Les randonnées ACCOMPAGNÉES

Le groupe

une formule adaptée pour vous qui êtes seul(e), en couple ou entre amis et qui souhaitez partager de bons moments avec d'autres marcheurs, faire de nouvelles connaissances. Afin d'optimiser votre sécurité et pour conserver une ambiance plus conviviale, le nombre de participants est strictement limité à 12 personnes (départ assuré à partir de 5 personnes) tout en bénéficiant d'une organisation de qualité, solide et rodée.

L'encadrement

les accompagnateurs en montagne, tous diplômés d'État, sont avant tout des passionnés, natifs ou résidant depuis longtemps en Pyrénées orientales ; ils sont tous pyrénéens et sauront vous faire partager ou rencontrer une culture, une histoire, un berger ou un vigneron, ... un pays.

Au détour d'un chemin (ou parfois hors sentier), ils vous feront découvrir l'isard ou le vautour, l'oursin à manger, le cèpe ou la girolle, la grotte cachée à visiter...

Montagnes estivales

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 ...

Soleils d'hiver pyrénéens

Des hauts plateaux enneigés on aperçoit la mer... vous souhaitez randonner les pieds au sec, venez découvrir nos séjours "soleils d'hiver" pyrénéens. D'octobre à mai, notre côte méditerranéenne bénéficie d'un climat doux, si propice à la randonnée pédestre, et pourquoi pas, à un bain dans la grande bleue.



Même jour même heure, l'hiver en Pyrénées-Orientales !



Le prix comprend : l'hébergement en pension complète, le transfert de bagages (et de personnes, si indiqué dans le programme), les visites de musées, monuments et châteaux prévues au programme, l'encadrement.

Le prix ne comprend pas : les boissons pendant et en dehors des repas, le transport de votre domicile aux lieux de rendez-vous et dispersion, les assurances éventuelles.



Pyrénées enneigées

Parcourir les Pyrénées enneigées, secrètes et endormies, loin du tumulte des grandes stations... pour une pratique tout en douceur de la montagne hivernale!

Les Pyrénées catalanes bénéficient d'un très bon enneigement associé à un climat méditerranéen qui vous garantira un ensoleillement exceptionnel.

✓ La raquette à neige peut être tranquille, ludique ... sportive. Elle ne nécessite pas de technique particulière et grâce à un matériel moderne, léger et efficace, vous serez très vite à l'aise pour évoluer raquettes aux pieds en toute sécurité.





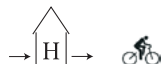
CYCLOTOURISME EN LIBERTÉ : LE TOUR DES CORBIÈRES

Étapes chaleureuses dans l'Aude, pays cathare

“ Et si on partait de bon matin, à bicyclette, sur de belles routes vallonnées et peu fréquentées... “. Voici une randonnée cyclotouristique en liberté et toute en traversée. À parcourir à 2 ou en petits groupes, surtout à l'automne et au printemps où les petits cols aux pentes suaves sentent bon la Méditerranée. Aucune ville à traverser, juste quelques villages du "bout du monde", et un hébergement en chambre d'hôte en partenariat exclusif avec "Accueil Paysan".

Accueil Paysan est un groupement de paysans et d'acteurs ruraux qui souhaitent promouvoir une agriculture et un tourisme raisonnés. Vous partagerez le repas à la table de "l'accueillant" (boissons comprises) où vous goûterez ses produits et ceux des terroirs voisins. Convivialité et échange sont au cœur de nos métiers d'accueil.

7 jours-6 nuits-6 jours de cyclotourisme



- J1 : arrivée en fin d'après-midi et nuit à Ginestas.
- J2 : canal du Midi, traversée de vignobles, petits cols par la montagne d'Alaric. Nuit à Mas des Cours, hameau du bout du monde.
- J3 : les Corbières de Carcassonne avec de petits cols en forêt, puis les vignobles de Limoux. Nuit à Villelongue.
- J4 : beaux vallonnements boisés de la haute vallée de l'Aude. Nuit à Antugnac ou Fa.
- J5 : l'étape "montagne" dans d'épaisses forêts au pied du Bugarrach, châteaux du pays cathare. Nuit à Paziols ou Tuchan.
- J6 : relief plus doux pour la partie la plus méditerranéenne et les vignobles du Fitou, la garrigue et les châteaux du Termenès. Nuit à Termes au pied du château.
- J7 : profil plus descendant jusqu'aux vignobles de Lézignan qui annoncent la plaine de Narbonne. Puis le long du canal du Midi jusqu'à Ginestas.

Rendez-vous : le jour 1 à 18H à Ginestas (11).

Fin du séjour : le jour 7 vers 16H à Ginestas.

Hébergement : en chambre d'hôte "Accueil Paysan"

Niveau : 2 options au choix chaque jour : 60/70 kms ou 90/100 kms

Portage : sans portage.

Dates : départ possible tous les jours, du 01/04 au 10/07 et du 16/08 au 30/10.

Supplément chambre individuelle : 110 €

Réduction à partir de 6 personnes, nous consulter.

Prix 555 €

Accueil Paysan,
la campagne à
bras ouverts !



Nouvel an 2010

LES PIEDS DANS L'EAU Randonnées à Cadaqués

Lécume et le soleil du cap de Creüs pour faire le plein de vitamine D pendant l'hiver



>Rendez-vous en France à Perpignan

Niveau 2

4 jours de marche, 3 nuits en hôtel***

Date : 30/12/09 au 02/01/10

Prix : 515 €

Nouvel an 2010

AUX SAVEURS CATALANES

Les Parcs Naturels de Montserrat et
Barcelone

Le «maquis» urbain animé de Barcelone
après le calme et la splendeur de
Montserrat



> Rendez-vous en France à Perpignan

Niveau 2

4 jours de marche et de visite, 3 nuits en hôtel

Date : 30/12/09 au 02/01/10

Prix : 595 €

Nouvel an 2010

SOUS LES FLOCONS

Raquettes en Cerdagne

Le site des Bouillouses nous offre hauts
plateaux, vallons boisés, lacs gelés et...
baignade en eau chaude naturelle



Niveau 3

4 jours de raquettes

3 nuits en refuge gardé et chauffé

Date : 30/12/09 au 02/01/10

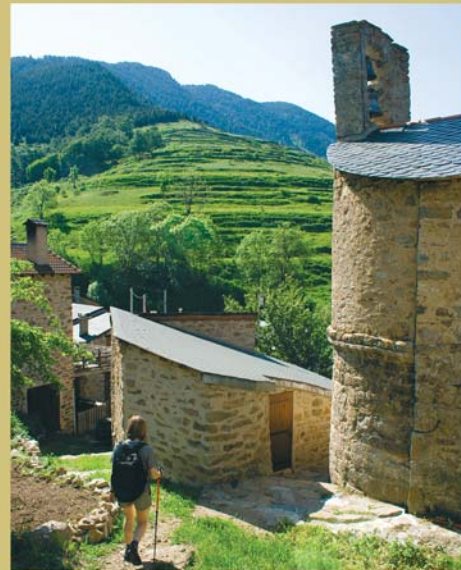
Prix : 445 €

Nouvel an 2010

«CHEZ ANGELINE»

À Mantet, village du bout du
monde

Au cœur du «paradis des Pyrénées» la cha-
leur et le sourire d'Angeline n'ont d'égal que
sa table



Niveau 3

4 jours de marche ou de raquettes

3 nuits en gîte

Date : 30/12/09 au 02/01/10

Prix : 425 €



Hauts plateaux enneigés

7 jours-6 nuits-6 jours de raquettes



- J1 : église de Planès, vers la jolie et sauvage vallée de Planès.
- J2 : par la coume de Pontells, lieu secret et boisé permettant d'accéder à l'étonnant plateau du Madres.
- J3 : lacs inférieurs du Carlit et lac gelé des Bouillouses.
- J4 : au fil de l'Aude en forêt jusqu'au lac d'Aude.
- J5 : lac et vallée de la Balmette.
- J6 : vers les hauts plateaux de Maurà, panorama sur la Cerdagne
- J7 : transfert après le petit déjeuner.

Rendez-vous : le dimanche à 9H en gare de Latour de Carol (66)

Dispersion : le samedi vers 10H en gare de Latour-de-Carol (66)

Hébergement : 6 nuits en hôtel** avec accès libre au centre de balnéothérapie

Niveau : 500 à 600 m de dénivelé positif et 5 à 6 heures de marche effectives

Portage : sans portage

Matériel fourni : raquettes et bâtons

Supplément chambre individuelle 125 €

à partir de 675 €

RAQUETTES ET BALNÉO EN CERDAGNE CAPCIR



Les hauts plateaux "nordiques" catalans

La Cerdagne et son "altiplano catalan", riche d'un patrimoine historique et culturel insoupçonné présente ses doux et hauts reliefs à la neige tombant ici en abondance grâce à nos fameux "retours d'Est" météorologiques. Le soleil prend ensuite le dessus pour inonder de lumière les lacs gelés d'altitude et les protectrices forêts de pins à crochets. Installés pour 6 nuits en hôtel** avec libre accès au centre de balnéothérapie face à la citadelle Vauban de Mont-Louis classée à l'UNESCO, cette semaine de raquettes à neige vous ravira.

Remise en forme :

Chaque soir : libre accès au centre de balnéo " eau de forme " avec bassin de détente, sauna, jacuzzi, hammam, jets hydro-massants...



Centre "eau de forme"

niveau
3

Dates :

17/01 au 23/01/10

675 €

28/02 au 06/03/10

730 €

07/02 au 13/02/10

730 €

14/03 au 20/03/10

675 €

14/02 au 20/02/10

730 €

04/04 au 10/04/10

675 €

21/02 au 27/02/10

730 €

TRAVERSÉE EN RAQUETTES DES HAUTS PLATEAUX CERDANS



Eaux chaudes et lacs gelés

L'hiver en Cerdagne Capcir vous offre la neige (entre 1800 et 2500 m d'altitude) et le beau temps (3000 heures de soleil par an). Voici une traversée intégrale du pays, en totale sécurité, raquettes aux pieds, le sac léger, là où la neige est presque toujours présente. Une succession de hauts plateaux parsemés de lacs glacés en parfaite opposition avec les sources d'eaux chaudes naturelles, alterneront avec de jolies combes boisées, constellées de mille traces d'animaux sauvages parfois visibles.

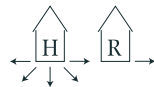
Nous avons choisi pour vous une itinérance qui permettra de ne faire vos bagages que tous les deux jours.

Un petit hôtel "cosy" pour les deux premières nuits, un refuge confortable du bout du monde pour les suivantes et pour finir la détente dans un hôtel** et sa balnéothérapie.



Lac des Bouillouses, en médaillon les bains de Dorres

7 jours-6 nuits-6 jours de raquettes



Rendez-vous : le dimanche à 9H en gare de Latour de Carol (66).

Dispersion : le samedi vers 10H en gare de Latour de Carol (66).

Hébergement : 2 nuits en refuge gardé et chauffé, 4 nuits en hôtel** (dont 2 avec centre de balnéothérapie).

Niveau : 400 à 800 m de dénivelé positif et 5 à 6 heures de marche effectives.

Portage : sans portage

Matériel fourni : raquettes et bâtons

Supplément chambre individuelle (4 nuits) : 95 €

à partir de 670 €

- J1 : plateaux d'altitude au pied du "Purxo" - bains chauds de Dorres. Nuit à Angoustrine.
- J2 : plateaux de Maura - chapelle du Belloch - bains chauds de Dorres. Nuit à Angoustrine.
- J3 : vallée d'Angoustrine - lac des Bouillouses. Vos bagages vous attendent au refuge où le gardien les aura montés en scooter des neiges !
- J4 : tour des lacs supérieurs du Carlit. Nuit en refuge.
- J5 : descente vers le Pla des Aveillans et les lacs inférieurs - détente et revitalisation à l'hôtel. Nuit à Mont-Louis, citadelle Vauban classée à l'UNESCO.
- J6 : église et vallée de Planes - remise en forme à l'hôtel. Nuit à Mont-Louis.
- J7 : transfert après le petit déjeuner.

niveau
3

Dates :

17/01 au 23/01/10	670 €	28/02 au 06/03/10	690 €
07/02 au 13/02/10	690 €	14/03 au 20/03/10	670 €
14/02 au 20/02/10	690 €	04/04 au 10/04/10	670 €
21/02 au 27/02/10	690 €		



RAQUETTES À CAUTERETS - PONT D'ESPAGNE

Hauts lieux mythiques des Pyrénées

Au pied du Vignemale, non loin de l'Espagne, c'est à partir de Cauterets "la romantique" que nous cheminerons raquettes aux pieds vers les plus belles vallées de la haute chaîne des Pyrénées. Du village thermal, où les familles princières du siècle dernier aimaient "prendre les eaux", à la découverte du massif du Néouvielle entre lacs gelés et aiguilles granitiques, des itinéraires secrets du cirque de Gavarnie ou des cascades gelées du lac de Gaube.

Des balades en toute sécurité et l'hébergement dans un hôtel familial nous garantit le succès de cette semaine pyrénéenne enneigée...



7 jours-6 nuits-6 jours de raquettes



- J1 : première balade vers le Pont d'Espagne et le lac de Gaube.
- J2 : montée progressive en forêt vers le sauvage plateau du Lisey, haut lieu de pâturages l'été, et belles étendues blanches et immaculées l'hiver.
- J3 : vers les immensités du Caballiros, aux visions très dégagées, délivrant de grands panoramas sur le pays et la vallée des gaves.
- J4 : incursion dans le massif du Neouvielle, pour visiter une myriade de petits et grands lacs gelés alternant avec les aiguilles granitiques.
- J5 : l'incontournable cirque de Gavarnie depuis un plateau inoubliable.
- J6 : depuis le site alpin du Hautacam, le lac et le vallon d'Isaby
- J7 : fin du séjour après le petit déjeuner.

Rendez-vous : le dimanche à 9H en gare de Cauterets (65).

Dispersion : le samedi vers 10H en gare de Cauterets (65).

Hébergement : 6 nuits en hôtel**

Niveau : 400 à 600 m de dénivelé positif et 5 à 6 heures de marche effectives.

Portage : sans portage

Matériel fourni : raquettes et bâtons

Supplément chambre individuelle : 110 €

à partir de 695 €

Dates :

17/01 au 23/01/10

695 €

28/02 au 06/03/10

745 €

07/02 au 13/02/10

745 €

14/03 au 20/03/10

695 €

14/02 au 20/02/10

745 €

04/04 au 10/04/10

695 €

21/02 au 27/02/10

745 €

niveau
3

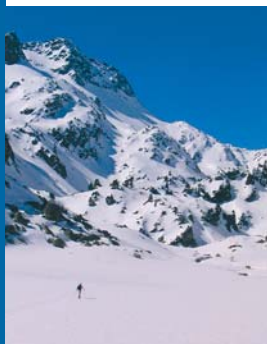
RAQUETTES EN VAL D'ARAN

Au royaume de la neige pyrénéenne...

C'est en Espagne, dans une des vallées les plus enneigées des Pyrénées Catalanes, toute proche du Parc National des Encantats que nous vous proposons de chausser les raquettes... à la découverte de lieux enchanteurs, coins de paradis pour le randonneur.

De superbes randonnées aux paysages variés: longues vallées au relief très doux et aux larges combes, forêts de pins à crochets, nombreux lacs gelés entourés d'étonnantes aiguilles et splendides belvédères.

Une formule mixte alliant des randonnées en étoile à partir d'un hébergement typique au cœur d'un village de montagne et un mini raid facile en refuge pour une immersion totale !



niveau
4

Dates :

07/02 au 13/02/10
14/02 au 20/02/10
21/02 au 27/02/10

28/02 au 06/03/10
14/03 au 20/03/10
04/04 au 10/04/10



Cirque de Colomers

Rendez-vous : le dimanche à 9H en gare de St Gaudens (31).

Dispersion : le samedi en fin de matinée en gare de St Gaudens (31).

Hébergement : gîte et refuge (gardé et chauffé)

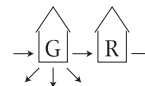
Niveau : 400 à 800 m de dénivelé positif et 5 à 6 heures de marche effectives.

Portage : affaires personnelles pour 2 nuits.

Matériel fourni : raquettes et bâtons

Prix 640 €

7 jours-6 nuits-6 jours de raquettes



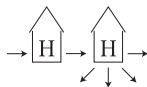
- J1 : randonnée en boucle vers la Serra d'Arenho. Nuit à Salardù.
- J2 : par le Pla de Beret - pic de Pedescals. Nuit à Salardù.
- J3 : vallón de l'Orri - lacs de Baciber. Nuit à Salardù.
- J4 : vallée d'Aiguamog - bains de Tredos. Nuit au refuge de Colomers.
- J5 : cirque de Colomers - nombreux étangs gelés. Nuit au refuge de Colomers.
- J6 : col de Sendrosa - Era Muntanheta. Nuit à Salardù.
- J7 : transfert après le petit déjeuner.

Le + : accueil
à Perpignan



Montserrat, en médaillon : Sagrada Família

7 jours-6 nuits-6 jours de marche et de visite



- J1 : transfert - douce montée dans la hêtraie jusqu'au Turo de l'Home. Nuit à Montseny.
- J2 : pla de la Calma - église de Tagamoment - mas typique de l'Agusti. Nuit à Centelles.
- J3 : parois et vires, cingles de Berti - ermitage et cascades de Sant Miquel del Fai. Nuit à Montserrat.
- J4 : boucle dans le Parc Naturel - ermitage et sommet du Sant Jeroni. Nuit à Montserrat.
- J5 : parc naturel de Collserola - superbe balcon panoramique sur la ville. Découverte et nuit à Barcelone.
- J6 : itinéraire " picorant " des réalisations de Gaudi. Nuit à Barcelone.
- J7 : transfert à Perpignan après le petit-déjeuner.

Rendez-vous : le dimanche à 8H30 en gare de Perpignan (66).

Dispersion : le samedi vers 13H en gare de Perpignan (66).

Hébergement : en chambre d'hôtes (2 nuits), en hôtel : 1 nuit en 1*, 1 nuit en 2** et 2 nuits en 3***

Niveau : 400 à 700 m de dénivelé positif et 4 à 6 heures de marche effectives.

Portage : sans portage

Supplément chambre individuelle : 110 €

Prix 740 €

MONTAGNES DE BARCELONE

Les Parcs Naturels de Montseny et Montserrat

Quelle variété dans les paysages et les émotions ressenties !

Notre circuit nous mènera de la montagne à la mer, de parcs naturels à la ville portuaire de Barcelone. Une traversée du maquis alternera avec l'inattendue hêtraie de Montseny ; les hauts plateaux de la Calma trancheront avec les parois et vires du Berti. Des superbes cascades et grottes du Fai jusqu'à la montagne de Montserrat, la religiosité si marquée en Catalogne sera déclinée, du joyau de petit ermitage suspendu de Sant Miquel del Fai à l'imposant monastère de la "Moreneta", vierge noire chère au cœur de tous les Catalans.

Barcelone et son art de vivre, capitale de la catalanité, riche de 2500 ans d'histoire, terrain de jeu du génial architecte Gaudi : du maquis intra-urbain à l'incontournable "Rambla", du quartier gothique à l'architecture église de la Sagrada familia, pour aller voir se refléter dans l'eau les futuristes tours olympiques ...

niveau
3

Dates :

14/02 au 20/02/10

21/02 au 27/02/10

14/03 au 20/03/10

11/04 au 17/04/10

18/04 au 24/04/10

25/04 au 01/05/10

09/05 au 15/05/10

23/05 au 29/05/10

30/05 au 05/06/10

13/06 au 19/06/10

11/07 au 17/07/10

08/08 au 14/08/10

12/09 au 18/09/10

26/09 au 02/10/10

24/10 au 30/10/10

COLLIOURE - CADAQUÈS

Entre montagne et mer

Aux confins du golfe du Lion, nous vous invitons à suivre une merveille de côte, en vous (ré)ouvrant le chemin sur des sentiers ancestraux laissés à l'abandon depuis des siècles.

De "Collioure à Cadaquès" qui est aujourd'hui un best-seller, fut en 1996 une initiative des fondateurs de Randonades, originale et novatrice. Car ce concept de cheminer hors été entre montagne et mer, en ces lieux déjà exotiques, ne pouvait émerger que dans la tête d'enfants de ces terres ni françaises ni espagnoles mais tout simplement catalanes.

Votre guide vous fera découvrir aussi ses escapades d'enfant du pays au ras de l'eau. Entre maquis et mer, petites criques secrètes, vignes et ports de pêche, les couleurs et les odeurs se répondent. Du village vermeil et chaud de Collioure aux petites maisons blanches de Cadaquès, vous visiterez ces lieux qui ont inspiré tant d'artistes célèbres, de Matisse à Maillol en passant par Dali et Pitxot, sans oublier Picasso, Miro...



niveau
3

Dates :	09/05 au 15/05/10
14/02 au 20/02/10	23/05 au 29/05/10
21/02 au 27/02/10	30/05 au 05/06/10
14/03 au 20/03/10	13/06 au 19/06/10
11/04 au 17/04/10	12/09 au 18/09/10
18/04 au 24/04/10	26/09 au 02/10/10
25/04 au 01/05/10	24/10 au 30/10/10



Le + : accueil à Perpignan
et 2 nuits à Cadaquès

Port de la Selva, en médaillon la "Maître"

7 jours-6 nuits-6,5 jours de marche



Rendez-vous : le dimanche à 8H30 en gare de Perpignan (66).

Dispersion : le samedi vers 13H en gare de Perpignan (66).

Hébergement : en hôtel** et ***.

Niveau : 500 à 700 m de dénivelé positif et 5 à 6 heures de marche effectives.

Portage : sans portage

Supplément chambre individuelle : 120 €

Prix 685 €

- J1 : tour de la Massane (réserve naturelle). Nuit à Collioure.
J2 : fortifications et montée vers la tour de la Madeloc - dégustation en cave artisanale. Nuit à Banyuls.
J3 : réserve naturelle de l'Albère - ermitage de Sant Miquel. Nuit à Llança.
J4 : monastère de Sant Pere de Roda. Nuit à Port de la Selva.
J5 : parc naturel du Cap de Creus et ses nombreuses calas. Nuit à Cadaquès.
J6 : Port Lligat - tour de la presqu'île de S'oliguera et phare de Cala Nans. Nuit à Cadaquès.
J7 : visite du théâtre musée de Figueres et retour à Perpignan.

Inclus 2
massages



7 jours-6 nuits-6 jours de marche



- J1 : transfert - forêts du Bony de les Neres - balcon du Casamanya.
- J2 : étangs de Tristaina - balcons de Creussans - étang Fourcat.
- J3 : vallée classée du Madriu - église romane et lac de Sant Miquel d'Engolasters.
- J4 : lacs inoubliables du cirque des Pessons - crêtes du Gargantillar - vallon de Montmalus.
- J5 : cortals et vallée de Sispony, bâti rural et flore à la richesse insoupçonnée.
- J6 : coma Pedrosa - étang des Truites - Portelle Sanfons.
- J7 : transfert après le petit déjeuner.



BALNÉO EN ANDORRE

Caldéa au cœur des Pyrénées



Les Pyrénées, joyau de montagnes, comportent en leur cœur, un tout petit état catalan : l'Andorre.

Nous vous invitons à découvrir ce pays de sommets, de lacs, de forêts, d'églises romanes, de gastronomie, et, oh ! surprise : ce pays où l'on prend aussi grand soin de soi dans le très novateur centre thermoludique de Caldéa. Les Andorrans furent pionniers de ce concept de remise en forme en 1993 ...

Votre pied à terre se situe dans un charmant petit village à deux pas de la capitale mais dans un environnement préservé. Allier les joies de voir un isard fugitif au bord d'un lac dominé par une aiguille granitique, avec la curiosité aiguisée par un patrimoine roman très riche ; et le plaisir d'un massage relaxant dans un palais de verre où jeux d'eau se marient à merveille avec jacuzzi, hammam et cascades jaillissantes ; voici le cocktail somptueux auquel nous vous convions !

Rendez-vous : le dimanche à 8H30 en gare de Latour de Carol (66).

Dispersion : le samedi vers 11H en gare de Latour de Carol.

Hébergement : en hôtel** dans un petit village calme.

Niveau : 500 à 700 de dénivelé positif et 5 à 6 heures de marche effectives.

Portage : sans portage.

Supplément chambre individuelle : 125 €

Prix 765 €

niveau
3

Balnéo : 4 entrées au centre thermoludique de Caldea et 2 massages individuels

Dates :

13/06 au 19/06/10

04/07 au 10/07/10

11/07 au 17/07/10

18/07 au 24/07/10

25/07 au 31/07/10

01/08 au 07/08/10

08/08 au 14/08/10

15/08 au 21/08/10

22/08 au 28/08/10

05/09 au 11/09/10

12/09 au 18/09/10

BALNÉO EN CERDAGNE-CAPCIR

“eau de forme” et hauts plateaux



Haut plateau transfrontalier, la Cerdagne, doux îlot au milieu des montagnes...

Entre flore et faune sauvage du Capcir voisin, le randonneur assiste au double spectacle de montagnes rassurantes qui invitent à la promenade, et de leur reflet dans une constellation d'innombrables lacs et étangs. Camporells, Negre, Bouillouses, Soubirans, Lanoux, Balmette, d'Aude... partout ces eaux scintillent de mille feux.

Pleine de vie, l'eau coule, l'eau court dans les veines du massif, et du cœur et du corps de la montagne, jaillit l'eau chaude maternelle et bienfaitrice. C'est dans un hôtel confortable à Mont-Louis, citadelle Vauban classée à l'UNESCO, que ces eaux de source nous offriront relaxation et détente après nos errances montagnardes.



Étangs de Camporells et Pic-Pélic

7 jours-6 nuits-6 jours de marche

Balnéo : libre accès au centre de balnéo “eau de forme”



Rendez-vous : le dimanche à 8H30 en gare de Latour de Carol (66).

Dispersion : le samedi vers 11H en gare de Latour de Carol (66).

Hébergement : en hôtel** avec centre de balnéothérapie.

Niveau : 500 à 700 m de dénivelé positif et 5 à 6 heures de marche effectives.

Portage : sans portage.

Supplément chambre individuelle : 125 €

à partir de 645 €



J1 : église romane de Planès - balcon et vallée du Riberole - bain en plein air en eau chaude naturelle.

J2 : forêt de la Calmazeille - cirque et lacs des Camporells - pierres écrites et vallée du Galbe.

J3 : village et vallée d'Angoustrine - forêt de Matte Nègre - étang Noir et lac de la Bouillouse.

J4 : étangs secrets des Boutassous - panorama du Llairet - lac et sources, au fil de l'Aude.

J5 : lac de la Bouillouse - pic Colomer - étangs supérieurs du Carlit.

J6 : étangs du Passet, Font Vive et l'immense Lanoux.

J7 : transfert après le petit déjeuner.

Niveau 3

Dates :	13/06 au 19/06/10	645 €	08/08 au 14/08/10	685 €
	04/07 au 10/07/10	685 €	15/08 au 21/08/10	685 €
	11/07 au 17/07/10	685 €	22/08 au 28/08/10	685 €
	18/07 au 24/07/10	685 €	05/09 au 11/09/10	645 €
	25/07 au 31/07/10	685 €	12/09 au 18/09/10	645 €
	01/08 au 07/08/10	685 €		



Plateau de Langarail

7 jours-6 nuits-7 jours de marche



- J1 : transfert - visite du château d'Aguilar. Nuit à Tuchan.
- J2 : visite du château de Quéribus. Descente sur le village de Cucugnan. Nuit en gîte.
- J3 : visite du château de Peyrepertuse - randonnée dans les gorges de Galamus. Nuit à Labastide.
- J4 : col et forêt de Péchines - gorges de Saint Jaume. Nuit à Aygues-Bonnes.
- J5 : visite du château de Puilaurens - forêt d'Axat - vallée du Rebenty. Nuit à Labau.
- J6 : randonnée sur les crêtes de Langarail. Nuit à Comus.
- J7 : gorges de la Frau - visite du château de Montségur. Petit transfert à Foix.

Rendez-vous : le dimanche à 9H en gare de Foix (09).

Dispersion : le samedi vers 17H en gare de Foix (09).

Hébergement : en gîte d'étape.

Niveau : 400 à 700 m de dénivelé positif et 5 à 6 heures de marche effectives.

Portage : sans portage.

Supplément chambre de 2 : 95 €/personne

Prix 635 €

LES CHÂTEAUX DU PAYS CATHARE

D'Aguilar à Montségur

D'Aguilar, poétique repère au milieu des buis, à Montségur, dernier refuge de l'église cathare au XIII^{ème} siècle, en passant par Quéribus, donjon né du rocher, quelle variété de paysages !

Dans les Corbières sauvages, terre sèche et rocailleuse, les vignes vert tendre au printemps, flamboyantes à l'automne, se dessinent en paliers sur le bleu des montagnes. Vous cheminerez par de surprenantes gorges jusqu'aux forêts profondes et calmes de l'Ariège, plus secrètes et recueillies.

Le soleil et le vent qui fait défiler les nuages s'unissent pour faire de ces paysages entre terre et ciel des lieux changeants et magiques, écrins parfaits pour des vestiges chargés d'histoire, qui ont abrité un temps des Bonshommes qui se voulaient "parfaits".

Vos pas vous porteront à la rencontre de ce pays âpre et contrasté, mais dont l'accueil généreux, jusque sur sa table, saura vous conquérir.



Château de Puilaurens

niveau **3**

Dates :	13/06 au 19/06/10
04/04 au 10/04/10	11/07 au 17/07/10
18/04 au 24/04/10	01/08 au 07/08/10
25/04 au 01/05/10	08/08 au 14/08/10
09/05 au 15/05/10	12/09 au 18/09/10
23/05 au 29/05/10	26/09 au 02/10/10
30/05 au 05/06/10	24/10 au 30/10/10

LE TOUR DU CANIGOU

L'Olympe des Catalans

Le massif du Canigou est une montagne magique : elle permet de découvrir tous les paysages, toutes les végétations que l'on peut espérer sentir, voir, toucher ... Nous alternerons nos sensations des sauvages forêts du Coronat aux profondes gorges du Mantet et du Cadi. Des douceurs arrondies du Pla Guillem, des lacs du Cadi et Cortalets, les hardes d'isards nous mèneront fièrement jusqu'à la cime élancée de notre "dent de chien", pic Canigou emblème et berceau historique de tout un peuple.

L'homme a toujours su s'immiscer au sein de cette montagne préservée, pastorale : tels les "légendaires" gardiens de refuge, tels nos hôtes de Mantet qui excellent autant dans l'art de la table que dans celui des anecdotes locales.

Canigou : montagne adorée, vénérée par les hommes et élevée au rang de "montagne regalade", montagne qui offre tout, jusqu'à ses eaux thermales propices à notre remise en forme.



Niveau
4

Dates :	01/08 au 07/08/10
	30/08 au 05/06/10
	08/08 au 14/08/10
	13/06 au 19/06/10
	15/08 au 21/08/10
	04/07 au 10/07/10
	22/08 au 28/08/10
	11/07 au 17/07/10
	05/09 au 11/09/10
	18/07 au 24/07/10
	12/09 au 18/09/10
	25/07 au 31/07/10
	26/09 au 02/10/10



Pic du Canigou

1 S  ANCE

Rendez-vous : le dimanche à 9H30 en gare de Villefranche - Vernet-les-Bains (66).

Dispersion : le samedi vers 10H en gare de Villefranche de Conflent (66).

Hébergement : 2 nuits en refuge gardé, 3 nuits en gîte confortable et dernière nuit en hôtel** avec remise en forme.

Niveau : 600 à 900 m de dénivelé positif et 6 heures de marche effectives.

Portage : sans portage.

Prix 555 €

7 jours-6 nuits-6 jours de marche



J1 : à travers de belles pinèdes pour un superbe belvédère sur le massif du Canigou. Nuit en gîte.

J2 : forêts et balcons des gorges de Nyer (réserve naturelle). Nuit à Mantêt.

J3 : boucle dans la sauvage réserve naturelle de Mantêt. Nuit à Mantêt.

J4 : aiguilles des Esquerdas de Rotja (réserve naturelle de Py) - Pla Guillem. Nuit au refuge de Marialles.

J5 : vallée et étangs de Cadi - Pic du Canigou. Nuit au refuge des Cortalets.

J6 : balcon du Canigou - gorge et cascade du St Vincent. Remise en forme et nuit en hôtel à Vernet les Bains.

J7 : petit transfert après le petit déjeuner.



Étang et refuge de Maria Blanc.

LE PARC NATIONAL D'AIGÜESTORTES

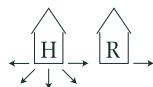
Les Encantats le sac léger

Une randonnée haute en couleur, avec la palette insoupçonnée du velours vert sombre des pins à crochets au vert émeraude changeant en bleu turquoise des innombrables lacs, rehaussés par les gris et ocres soutenus du granite : voici le cœur des Pyrénées, le Parc National d'Aigüestortes i Sant Maurici.

Avec un "camp de base" dans un village typique de la Vall d'Aran, nous partirons pour un mini raid en refuges confortables permettant de découvrir l'essentiel des lieux : les lacs d'altitude et les aiguilles majestueuses dominant des pins pluriséculaires pour un dépaysement total en Espagne.



7 jours-6 nuits-6 jours de marche



- J1 : la Vall d'Aran, mi catalane, mi occitane. Lacs et isards du cirque de Baciver. Nuit dans un village typique.
- J2 : cirque de Colomers, aux innombrables lacs. Nuit dans un village typique.
- J3 : sauvage vallon de Ruda - les aiguilles des Encantats, au cœur du Parc National. Nuit en refuge où nous attendent nos sacs.
- J4 : aiguilles de Subenuix - pic de Peguera. Nuit en refuge confortable au bord d'un lac.
- J5 : estanys de Lladres - vallées de Peguera et de Escrita. Nuit en refuge confortable où nous attendent nos sacs.
- J6 : lacs et le sauvage vallon de Gerber. Nuit dans un village typique.
- J7 : transfert à Montréjeau après le petit-déjeuner.

Rendez-vous : le dimanche à 9H à Montréjeau (31)

Dispersion : le samedi vers 11H à Montréjeau (31).

Hébergement : 3 nuits en refuge gardé et 3 nuits en chambre d'hôtes

Niveau : 500 à 800 m de dénivelé positif et 5 à 6 heures de marche effectives.

Portage : affaires personnelles pour 1 nuit.

Prix 675 €

niveau
4

Dates :

04/07 au 10/07/10

11/07 au 17/07/10

18/07 au 24/07/10

25/07 au 31/07/10

01/08 au 07/08/10

08/08 au 14/08/10

15/08 au 21/08/10

22/08 au 28/08/10

05/09 au 11/09/10

12/09 au 18/09/10

LE TOUR DES ENCANTATS

De mille lacs en aiguilles enchantées

Six jours de marche au-dessus de 2000 mètres, sans croiser ni route ni village, dans le Parc National d'Aigüestortes i de Sant Maurici pour découvrir un des hauts lieux de la randonnée dans les Pyrénées espagnoles. Cette montagne, étonnante par la multitude et la diversité de ses lacs, fascinante par la verticalité de ses aiguilles majestueuses, nous offre des paysages granitiques grandioses, alternant minéralité et bosquets de pins à crochet.



Aiguilles des Encantats

Nous avons choisi pour vous un itinéraire alliant grande randonnée itinérante, des cols à plus de 2700 mètres d'altitude et des refuges accueillants... enchantement assuré !

Niveau
4

Dates :

04/07 au 10/07/10	08/08 au 14/08/10
11/07 au 17/07/10	15/08 au 21/08/10
18/07 au 24/07/10	22/08 au 28/08/10
25/07 au 31/07/10	05/09 au 11/09/10
01/08 au 07/08/10	12/09 au 18/09/10



Lacs d'Amitges

7 jours-6 nuits-6,5 jours de marche



Rendez-vous : le dimanche à 9H à Montréjeu (31).

Dispersion : le samedi vers 12H à Montréjeu (31).

Hébergement : 6 nuits en refuge gardé.

Niveau : 600 à 800 m de dénivelé positif et 6 heures de marche effectives.

Portage : affaires personnelles pour 6 nuits.

Prix 635 €

- J1 : val de Ruda - lacs et cirque de Saboreda. Nuit au refuge d'Amitges.
- J2 : estany de Sant Maurici - aiguilles des Encantats. Nuit au refuge de Maria Blanc refait à neuf.
- J3 : sous le pic Peguera - lac et col de Saburo. Nuit au refuge Colomina.
- J4 : l'immense estany Tort - aiguilles de Dellui. Nuit au refuge d'Estany Llong.
- J5 : vallon perdu de Contraix - descente sportive et nombreux lacs. Nuit au refuge de Ventosa.
- J6 : vigie du Montarto - au pied des Besiberri - estany de mar et sa petite île. Nuit au refuge de Restanca.
- J7 : descente dans le Valarties - transfert retour à Montréjeu.

MASSIFS DE CAUTERETS - NÉOUVELLE

Randonnée de lacs en lacs

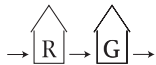
Massifs de Cauterets et du Néouvielle ; les noms parlent d'eux-mêmes ! Qui n'a pas encore entendu parler de ces montagnes granitiques, puissantes et massives et où le "rabot" surpuissant glaciaire a œuvré de toutes ses forces au fil des millénaires pour araser, éroder puis polir les parois de ces vallées en "U". Parmi les innombrables "raillères", tels de vastes éboulis de pierres où les pins à crochets peinent à croître ; seul le génie de "dame nature" pouvait réussir à embellir, à magnifier de si sauvages espaces en des lieux enchanteurs, allant du doux chuintement de l'eau s'échappant de notre ronde de lacs, aux beaux jaillissements des multiples cascades infatigables...

Plusieurs cols au-dessus de 2400 m, le sac léger grâce à une logistique astucieuse, des chapelets de lacs à perte de vue ! Voici une véritable incursion au cœur de la réserve naturelle du Néouvielle, succédant à une inoubliable traversée du Parc National avec des étapes et un accueil à la chaleur insoupçonnée.



Massif du Néouvielle

7 jours-6 nuits-6 jours de marche



- J1 : montée sous le pic de Péguère et déjà dans le parc national. Nuit en montagne au bord du gîte de Marcadav.
- J2 : vallée du Marcadav ; belle alternance de lacs d'altitude sous les pics élancés de l'Arrouy, ou celles du mythique Vignemale. Nuit en refuge.
- J3 : toujours dans le parc national avec la vallée du Lutour. Ville thermale de Cauterets. Petit transfert, nuit en gîte au pied du massif du Néouvielle.
- J4 : premiers lacs du Néouvielle. Nuit en refuge au pied du Turon, au bord d'un lac.
- J5 : de lacs en lacs, entre brèche et riches prairies. La forêt de pins, au cœur de la réserve naturelle du Néouvielle. Nuit en chalet confortable, au bord d'un lac.
- J6 : les lacs naturels s'égrènent au fil de nos pas. Nuit en gîte d'étape.
- J7 : transfert après le petit-déjeuner jusqu'à Cauterets.

Rendez-vous : le dimanche à 9H à Cauterets (65).

Dispersion : le samedi vers 10H à Cauterets (65).

Hébergement : 3 nuits en gîte d'étape et 3 nuits en refuge gardé.

Niveau : 700 à 900 m de dénivelé positif et 5 à 6 heures de marche effectives.

Portage : affaires personnelles pour 2 nuits.

Prix 595 €

Dates :

04/07 au 10/07/10

11/07 au 17/07/10

18/07 au 24/07/10

25/07 au 31/07/10

01/08 au 07/08/10

08/08 au 14/08/10

15/08 au 21/08/10

22/08 au 28/08/10

05/09 au 11/09/10

12/09 au 18/09/10

niveau
4