

Fiche Technique | Randonnée liberté | Niveau 3/5    | 6-7 jours de marche

Cerdagne-Capcir, lacs de montagne et sources chaudes

Votre randonnée

- Randonnée en liberté sans guide
- Marchez en famille, entre amis ou en couple
- Parcours en boucle
- Hébergement en hôtel et hôtel de montagne, avec piscine chauffée (3 nuits) et espace de remise en forme (3 nuits)
- Accès à vos bagages tous les soirs selon l'option choisie
- Durée 7 jours / 6 nuits

Les points forts

- Randonnée au cœur du Parc Naturel Régional Catalan
- Des reliefs doux, sur les Hauts plateaux Cerdans entre 1300 et 2300m d'altitude
- Découverte des bains chauds de la région : Llo, Saint Thomas, Dorres
- Les innombrables lacs d'altitude du site classé des Bouillouses
- Découverte du patrimoine Cerdan au travers de beaux villages de montagne



Blottie au cœur de la montagne catalane, tout près de l'Andorre et de l'Espagne, la Cerdagne se décline au superlatif : « Altiplano » à l'environnement préservé et à l'ensoleillement privilégié, des paysages d'altitude uniques, notamment dans le massif du Carlit, où se plaisent le mouflon et l'isard. La multitude des lacs de montagne fait la beauté de la région, alors que, près des villages, de tous temps, les sources chaudes sulfureuses ont fait le bonheur des hommes. Il en est ainsi à Dorres, Llo, Saint Thomas ou encore Prats-Balaguer, que vous aurez tout loisir de découvrir par vous-mêmes. Voici un programme itinérant, sans aucun transfert en véhicule, qui vous permettra également de cheminer à travers des villages cerdans à l'architecture traditionnelle, avec également la découverte de l'enclave espagnole de Llivia, curiosité historique de la Cerdagne. Et le soir, à l'étape, nous avons sélectionné pour vous les hébergements les plus accueillants et les plus confortables, pour faire de votre séjour en Terre Catalane une vraie réussite.

• PROGRAMME

Jour 1 : Début de séjour à Saillagouse

Installation à votre hébergement, à Saillagouse. En fonction de votre horaire d'arrivée, possibilité d'effectuer une boucle pédestre.

Boucle au départ de Saillagouse

Cette balade en boucle, rappelle les départs des troupeaux d'ovins et de bovins qui se produisaient à la fin de chaque printemps, quand les bergers rassemblaient les ramades pour les compter, puis les monter au plus haut de la montagne. Au retour des estives, les foires d'automne marquaient la fin de la saison de transhumance. Nuit en hôtel avec piscine et espace de remise en forme.

- Distance : 5km, durée : environ 2h00, dénivelé plus : +200m, dénivelé moins : -200m.

Jour 2 : De Saillagouse à Mont Louis

Par le GR Tour de la Cerdagne, traversée des villages cerdans de Llo et Eyne. A Llo, possibilité de baignade aux Bains d'eau chaude sulfureuse, mais aussi possibilité de variante afin de découvrir les superbes gorges du Sègre. Puis le sentier, sous le regard du Cambre d'Aze (2711m), file en direction de Mont Louis, citadelle fortifiée par Vauban sous le règne de Louis XIV, et classée au patrimoine de l'UNESCO. Nuit en hôtel avec accès à espace balnéo.

- Distance : 13,5km, durée : environ 4h30, dénivelé plus : +500m, dénivelé moins : -250m.
- Distance : 17,5km, durée : environ 6h, dénivelé plus : +700m, dénivelé moins : -450m (gorges du Sègre)

Jour 3 : De Mont Louis à Fontpédrouse

De Mont Louis, le parcours rejoint Planès, magnifique village qui se dresse à l'entrée du plateau de Cerdagne avec son église romane et son plan tréflé, unique en Europe. Puis la montée au Pla de Cédeilles, par le mythique « GR 10-transpyrénéen » offre une belle traversée de la forêt de Planès. La descente en balcon vers la vallée de Riberola est non moins superbe. En rejoignant Prats-Balaguer, vous découvrirez son église romane et son château. Passage à Saint Thomas et ses bains avec possibilité de baignade aux Bains d'eau chaude sulfureuse, avant de redescendre à Fontpédrouse. [Bus ou Train jaune de Fontpédrouse à Mont Louis \(infos dans rubrique « organisation »\)](#). Nuit en hôtel avec accès à espace balnéo.

- Distance : 18,5km, durée : environ 6h45, dénivelé plus : +650m, dénivelé moins : -1150m.

Jour 4 : De Mont Louis aux Bouillouses

Depuis Mont Louis, l'itinéraire rejoint à nouveau le GR10. Tantôt le long du fleuve Têt, tantôt en balcon dans la forêt de pins à crochets de Barrès, notre itinéraire nous conduit vers le site classé et lacustre des Bouillouses, le petit Canada des Pyrénées avec ses superbes lacs, plateaux et forêts. Nuit en hôtel d'altitude (2050m) dans un cadre somptueux.

- Distance : 17km, durée : environ 5h45, dénivelé plus : +650m, dénivelé moins : -200m.

Jour 5 : Les Lacs et le Pic du Carlit

Journée sur des sentiers d'altitude à la découverte du massif du Carlit et de ses nombreux lacs. Plusieurs possibilités : pour les randonneurs confirmés, ascension du Pic Carlit (2921m) si les conditions sont bonnes ; autrement, randonnée d'un lac à l'autre, dans des estives d'altitude, en direction du Carlit, plus haut sommet des Pyrénées catalanes, belvédère exceptionnel. Le chemin emprunté est tel qu'il est possible à tous les paliers d'altitude, de profiter de bon nombre de lacs glaciaires, au milieu d'une végétation haute en couleurs et en parfums. Nuit en hôtel d'altitude (2050m) dans un cadre somptueux.

- Distance : 11km, durée : environ 3h45, dénivelé plus : +350m, dénivelé moins : -350m (lacs du Carlit).
- Distance : 15km, durée : environ 6h15, dénivelé plus : +900m, dénivelé moins : -900m (lacs et sommet du Carlit).

Jour 6 : Des Bouillouses à Angoustrine

Etape de transition par le chemin des Ramades, permettant de quitter la haute montagne pour rejoindre le plateau cerdan, en cheminant le long ou sur les hauteurs d'une vallée glaciaire où coule le ruisseau d'Angoustrine, paradis des pêcheurs, et lieu incontournable pour les troupeaux. Arrivée à Angoustrine après une courte descente. Nuit en hôtel familial.

- Distance : 13km, durée : environ 4h, dénivelé plus : +150m, dénivelé moins : -850m.

Jour 7 : D'Angoustrine à Saillagouse

La traversée de Dorres (1458m) en début d'étape permet de découvrir un charmant village en balcon, bâti sur la vallée de la coma armada, connu pour son patrimoine historique romain et médiéval et sa source thermale d'eau chaude. Possibilité de baignade aux Bains d'eau chaude sulfureuse. Puis par la chapelle de Santa Maria de Belloc (1685m), on rejoint doucement Saillagouse à travers villages et prairies cultivées. L'itinéraire traverse l'enclave espagnole de Llivia : curiosité historique héritée du traité des Pyrénées de 1659, cette petite ville au territoire d'à peine 12 hectares est la seule enclave étrangère en plein sol français. Cette étape propose une palette de points forts, alliant découvertes culturelles (avec la chapelle de Belloc, réputée pour sa légende) et paysages toujours diversifiés, aux contrastes saisissants.

- Distance : 20km, durée : environ 6h45, dénivelé plus : +650m, dénivelé moins : -650m.

Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

• DATES ET PRIX

Départ

Tous les jours de mi-mai à mi-octobre (selon les conditions d'enneigement).
Inscription à partir de 2 personnes (randonneur solitaire, nous consulter).

Prix : Du 15/05/2025 au 15/10/2025 :

Prix par personne avec transport des bagages	750€
Prix par personne sans transport des bagages	655€

Suppléments :

- Supplément Haute Saison Juillet/Août : 30€/pers
- Supplément chambre individuelle : 165€/pers
- Supplément 6 paniers repas : 85€/pers
- Nuit supplémentaire à Saillagouse demi-pension chambre double : 85€/pers
- Nuit supplémentaire à Saillagouse demi-pension chambre individuelle : 100€/pers
- Nuit supplémentaire à Saillagouse demi-pension chambre double Juillet/Août : 95€/pers
- Nuit supplémentaire à Saillagouse demi-pension chambre individuelle Juillet/Août : 115€/pers

Le prix comprend :

- L'hébergement en demi-pension
- Les transports de bagages selon option choisie
- Le dossier de voyage avec cartes et topoguide
- Traces GPS sur demande + accès à l'itinéraire détaillé sur l'application mobile GPS Mhikes

Le prix ne comprend pas :

- Les assurances
- 15€ de frais de dossier
- Les accès aux bains de Llo, de St Thomas et Dorres
- Le bus (ou train) de Fontpédrouse à Mont Louis le jour 3 (1€/pers en bus ; 4,30€/pers en train).
- Les boissons et les pique-niques

•PERSONNALISEZ VOTRE SEJOUR

Les itinéraires sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent être modifiés selon vos objectifs. Nos séjours sont toujours pensés pour apporter la meilleure qualité, au prix le plus juste.

Que vous vouliez :

- améliorer votre type d'hébergement,
- augmenter ou réduire la durée de votre séjour,
- organiser vos propres visites et activités,
- bénéficier d'un transfert depuis l'aéroport,
- organiser une soirée avant ou après votre séjour

Contactez nous
Tél : 05 34 14 51 50
gaetan@respyrenees.com

•ORGANISATION

Nous nous chargeons des réservations de vos différents hébergements sur le circuit, du transport des bagages (selon option choisie) que vous retrouverez tous les soirs. Nous vous fournissons un dossier complet avec cartes et topos détaillés pour 2 à 4 personnes ainsi qu'un accès à l'itinéraire détaillé sur l'application mobile GPS Mhikes. De plus, durant votre randonnée notre équipe d'assistance pourra également répondre à toutes vos questions et vous apporter si nécessaire les conseils utiles au bon déroulement de votre séjour.

Bus/train du jour 3 de Fontpédrouse à Mont Louis :

Bus du lundi au Vendredi : Départs à 14h47, 16h21, 17h25, 17h48, 19h21

Bus du lundi au Samedi : Départs à 16h21, 17h48, 19h21

Bus les dimanches et jours fériés : Départs à 15h45, 19h50

Train les dimanches et jours fériés : Départs à 16h45, 18h40

15 min de trajet en bus, 25 min de trajet en train

Tarif : 1€/pers en bus et 4.30€/pers en train (non compris dans le tarif)

Horaire bus visible sur cette page : <https://storage.googleapis.com/is-wp-90-prod/uploads-preprod/2024/07/66-FH-560-092024.pdf>

Horaire train visible sur cette page : <https://www.sncf-connect.com>

Toutes ces informations sont reprises en détails dans votre roadbook.

•INFOS TECHNIQUES

Niveau 3/5

Marcheur régulier, en bonne condition physique avec une expérience de la randonnée en montagne. Randonnée de 6h-7h par jour en moyenne, dénivelés de 700m-1000m en moyenne, sur des sentiers assez faciles, avec quelques petites difficultés techniques ponctuelles. Les temps de marche mentionnés sont donnés à titre indicatif, ce sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause. En fonction des conditions climatiques le rythme de marche peut également varier, allant de + 300m à +500m de montée à l'heure.

Encadrement

Randonnée en liberté, sans encadrement.

Portage

Uniquement les affaires personnelles de la journée et de votre pique-nique. Les bagages sont transportés par véhicule. Prévoir un bagage suiveur facilement transportable (voir nos conseils sur l'équipement). Sauf si vous avez choisi la version sans transport des bagages auquel cas vous porterez toutes vos affaires d'une étape à une autre.

•HEBERGEMENT / NOURRITURE

Hébergement

Demi-Pension

- 1 nuit en hôtel*** en chambre le jour 1 avec piscine chauffée, sauna et espace de remise en forme
- 2 nuits en hôtel** en chambre les jours 2 et 3 avec accès espace balnéo
- 1 nuit en hôtel** en chambre le jour 6
- 2 nuits en hôtel de montagne en chambre les jours 4 et 5

Les repas

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture).
- Repas du soir à base souvent de spécialités catalanes, incluant une entrée, un plat et un dessert
- Pique-niques non inclus. Possible de les réserver à l'avance (en supplément). Ou possibilité de les acheter directement sur place auprès des hébergements ou dans les épiceries, supérettes, boulangeries mentionnées dans le roadbook.
- Boissons non comprises.

•INFOS PRATIQUES

Début: Le jour 1 sur votre lieu d'hébergement à Saillagouse, selon votre heure d'arrivée.

Fin : Le jour 7 à Saillagouse, après votre randonnée.

Comment rejoindre Saillagouse en transport en commun :

Nombreux trains au départ des principales villes en direction de Perpignan (avec parfois des correspondances) : <https://www.sncf-connect.com>

Bus de Perpignan à Saillagouse (Pyrénées Orientales - Ligne 560 – Porte Puymorens > Perpignan) : <https://www.lio-occitanie.fr/horaires-et-plans/>

OU

Nombreux trains au départ des principales villes en direction de Latour de Carol (avec parfois des correspondances) : <https://www.sncf-connect.com>

Bus de Latour de Carol à Saillagouse (Pyrénées Orientales - Ligne 560 – Porte Puymorens > Perpignan) : <https://www.lio-occitanie.fr/horaires-et-plans/> OU train de Latour de Carol à Saillagouse : <https://www.sncf-connect.com>

Aéroport les plus proches :

Aéroport Toulouse-Blagnac
Aéroport Perpignan
Aéroport Carcassonne

Parking véhicule à Saillagouse :

Parking gratuit et non surveillé en face de l'hôtel et dans le village (places limitées)
Possibilité de réserver un parking payant et sécurisé à l'hôtel : nous consulter

Si vous laissez votre véhicule durant toute la durée de votre séjour merci de vous renseigner auprès de l'office du tourisme pour savoir si des manifestations (fêtes, marchés...) seront organisées sur votre lieu de stationnement.

•A EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Votre bagage suiveur (si formule avec transport des bagages entre les hébergements)

Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac suiveur à 12kg ou 15kg maximum, pas de valises rigides, et un seul bagage suiveur par personne.

Le sac à dos

La taille du sac est très importante elle peut varier en fonction du type de séjour.

- Pour une randonnée dite sans portage : 30L minimum
- Pour une randonnée avec portage allégé ou partiel : 50L minimum
- Pour une randonnée avec portage : 60L minimum

Ce dernier devant contenir :

- Fond de sac (vêtement de pluie, vêtement chaud, tee-shirt de rechange, lunettes de soleil, crème solaire, trousse à pharmacie, nécessaire de pique-nique, objets personnels, ...)
- Déjeuner pique-nique du jour (prévoir une boîte plastique)
- Eau en suffisance (gourde minimum 1,5 litres)

Les chaussures

C'est l'un des éléments les plus importants. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable. Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite, car vos pieds auront tendance à gonfler. Pour les petites randonnées nous vous recommandons des chaussures de marche souples de type trekking avec une bonne semelle et un bon contrefort. Pour les randonnées en montagne de plus de 4h, prévoir des chaussures à tiges hautes, avec une semelle assez rigide. Attention, à vos chaussures restées trop longtemps dans un placard. La durée de vie d'une chaussure est de 2 à 5 ans. Au bout d'un certain temps les semelles se décollent et les coutures peuvent se déchirer.

Les vêtements spécifiques pour la randonnée

- Une veste coupe-vent imperméable (type goretex)
- Une veste polaire ou pull
- Un pantalon pour la marche, un short, des tee-shirts (privilégiez des matières respirantes)
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un maillot de bain et une serviette
- Pour le début et fin de saison prévoir des gants fins et un bonnet pour les randonnées en altitude

Le couchage

- Un drap de sac est essentiel pour tous les séjours impliquant des nuits en gîte, en refuge (couvertures fournies).
- Des bouchons d'oreille.

Le pique-nique

- Une boîte hermétique en plastique (0,8 L) pour transporter les salades des pique-niques.
- Couverts (fourchette, couteau pliant)
- Gourde 1,5 L minimum ou Camel back bien plus pratique...

Petit matériel

- Une paire de tennis, ou de sandalettes pour le soir
- Une paire de bâtons télescopiques (facultatif)
- Lunettes et crème solaire
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo...
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale
- Du papier hygiénique
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, Compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos... une couverture de survie.