

## Contenu du sac de voyage : ET

Maxi 10 kg impératif



Sac de sport  
ou sac à dos



**Couchage :** duvet de montagne confort jusqu'à -5° (environ 1.5 Kg), tapis de sol, couverture de survie épaisse pour être réutilisable, drap sac (pour nuits en refuge), lampe frontale.

**Vêtements :** se référer à la rubrique « séjours » du site HCE.

**Pharmacie :** médicaments personnels, pansements, protections ampoules...

**Divers :** petits jeux, carnet de chants, instruments de musique...

Tente 2/3 places (**facultatif**).

Chaussures de rando **indispensables**.

## Contenu du sac à la journée :

### **Pour tous**

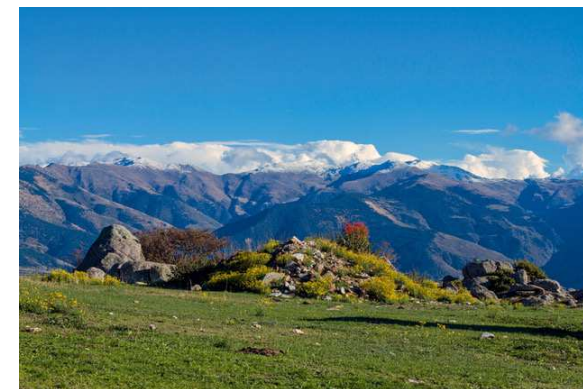
gants et bonnet, cape de pluie, coupe-vent, lunettes, chapeau, crème solaire, stick pour lèvres. Gourde ou poche à eau 2 l.

### **Pour les Passagers Joëlette**

(2 sacoches latérales mises à disposition sur la joëlette)  
Équipement adapté : casque type cycliste (facultatif), bassin ou urinal (en cas de besoin la nuit), matériel de maintien sur la joëlette (coque, sangles spécifiques), fauteuil manuel **si nécessaire**.

### **Pour les marcheurs**

Sac à dos 40 à 50 l pour transporter vos affaires de bivouac (duvet, tapis de sol...). Gants de cycliste conseillés.



# Cerdagne Pyrénéenne

*Au carrefour de l'Espagne, d'Andorre, de l'Ariège et de l'Aude, les Pyrénées Catalanes offrent une grande diversité de paysages. Essentiellement boisées de pins à crochet, ces montagnes sont aussi le fief d'un pastoralisme passé et présent tels qu'en témoignent murets, terrasses et estives pour l'élevage.*

Le séjour permettra de découvrir deux entités très différentes des Pyrénées Catalanes : les plateaux du Capcir et ceux de la Cerdagne. Dans un premier temps, nous marcherons dans un paysage verdoyant aux multiples lacs de montagnes. Ensuite, le paysage deviendra plus aride avec des plateaux d'altitude à la végétation rase. Pour ravir les troupes, une pause dans les bains d'eau chaude et un passage en Espagne nous attendent.

### Matériel collectif fourni



4 Joëlettes, 1 grande tente Marabout et 1 tipi, matériel de cuisine et couverts complets, tables et bancs, pharmacie de premiers secours, abri et chaise WC, véhicule pour le transport des bagages (d'une étape à l'autre), matériel de bivouac.

Handi Cap Évasion  
32 chemin de la Creuzette 69270 Fontaines sur Saône  
<http://www.hce.asso.fr> - [hce@free.fr](mailto:hce@free.fr)  
Agrément tourisme IM069240002

**Du 12 juillet au 19 juillet 2025**

### Descriptif du séjour :

- Séjour en étoile, sans animal de bât.
- Hébergement : 5 nuits en camping (1), 1 nuit en campement (2)  
= **véhicule d'HCE sur place ou à proximité, pas de portage de sac.**
- Difficulté : séjour à caractère montagne, **bonne condition physique** indispensable, expérience de la montagne souhaitée.

### Rendez-vous :



**Localisation :** Pyrénées Orientales (66)

**Début du séjour :** samedi 12 juillet à 17h, camping « La Griole », 39 route de l'Andorre, 66120 Targasonne 06 22 90 15 27

**Fin du séjour :** samedi 19 juillet à 10h, au camping « La Griole » à Targassonne.

### Accès : Merci de **respecter l'heure de Rdv** sur place ou en gare



Depuis Foix, prendre la N20, direction le col de Porté.  
Depuis Perpignan direction Pradres, puis Mont-Louis. A Mont-Louis prendre la D 618, Direction Font Romeu.  
Targassonne se trouve après Font Romeu.



Covoiturage possible en gare SNCF de Perpignan, samedi 12 juillet à 16 h. Retour par la même gare.

- **Informations sur votre séjour ou déplacement (covoiturage, train)**  
Monique Guégnard ☎ 02 53 85 99 12 ou 06 41 23 34 62  
✉ moniqueguegnard@yahoo.fr
- **Organisation du transport :** <http://hce.asso.fr/covoiturage>
- **Encadrant(e) du séjour :** Stéphane Brangoleau ☎ 06 09 40 88 43 à joindre en cas d'extrême nécessité.
- **Co-AEM :** Didier Sauvestre

**Tarif A :** se référer au site sous la rubrique « séjours »

## **Cerdagne Pyrénéenne**

### **Programme indicatif :**

**1<sup>er</sup> jour :** Installation de la fine équipe au camping la Griole à Targassonne pour notre campement marabout, tente, tipis, pour la semaine. Alt. 1580m. Nuit au camping (1)

**2<sup>ème</sup> jour :** Rando dans les chaos de Targassonne pour une journée d'initiation ou champignons. D+ 150m, D- 150m. Nuit au camping (1).

**3<sup>ème</sup> jour :** Ascension du pic des Moros par un chemin ou un autre, pour observer les parapentistes ou vautours fauves, et retour par sentier granitique au village. D+ 400m, D- 400m. Nuit au camping (1).

**4<sup>ème</sup> jour :** Départ pour notre petite itinérance, après un transfert véhicule, nous longerons les bords de la Têt puis remonterons sur les hauteurs de Font Romeu vers le col del Pam. D+ 500m. Nuit en campement (2).

**5<sup>ème</sup> jour :** Ascension du roc de la Calme, puis traversée de son plateau, avec descente ludique sur la station solaire Themis où nous pourrons admirer tous les pics orientaux culminants les 3000m. D+ 400m, D- 500m. Nuit au camping (1).

**6<sup>ème</sup> jour :** Journée des bains. En direction de Dorres, en passant par la vallée Angoustrine, baignade fraîche et chemin ludique au programme, mais pour finir dans les bains d'eau chaude. Retour au camping (1). D+ 300m, D- 350m.

**7<sup>ème</sup> jour :** Boucle espagnole . Nous sommes partis pour une boucle pour l'enclave espagnole de Llivia, visite du village, repas au château et retour en France pour notre dernière nuit en camping (1). D+ 300m, D- 300m.

**8<sup>ème</sup> jour :** Séparation de l'heureuse troupe vers 10h.