

*Séminaire flirbus*



*Séminaire flirbus*



*Séjour randonnées CÉ*



*Séjour randonnées CÉ*



*Groupe de moines Tibétains*



*Séjour jeunes retraités*



*Séjour séniors en vacances*



*Séjour jeunes retraités*

*Vos vacances  
dans mon sud...  
... source de bien être !*

# Sommaire

## Partie 1 : Le littoral du Languedoc Roussillon

- La côte Vermeille depuis la terre : visite du littoral
- La côte Vermeille depuis la mer : journée à bord d'un catamaran
- Le littoral audois : Leucate et les huîtres

## Partie 2 : Immersion dans le parc naturel régional

- La vallée d'Eyne et Llivia : l'identité cerdane
- La Cerdagne et le Capcir : l'étendue du parc
- Les Orgues d'Illes et le Grenat Catalan : les joyaux du parc
- La gastronomie : découverte des producteurs locaux

## Partie 3 : Culture et Histoire

- Perpignan : ancienne capitale Catalane
- Carcassonne : cité cathare
- Villefranche de Conflent : fortification VAUBAN
- Mont-Louis : fortification VAUBAN



## Partie 4 : L'Andorre et l'Espagne

- Les hauts sites catalans : Nuria
- La principauté d'Andorre : culture catalane et romane
- Le parc du cadí Moxeiro : vue panoramique sur les plateaux de Cerdagne

## Partie 5 : Détente et relaxation

- Les bains d'eaux chaudes : particularité de la région
- Les soins : relaxation par le massage et la gym douce
- Les activités diverses : randonnée, vélo de descente...

# Partie 1 : Le littoral du Languedoc Roussillon

## La Côte Vermeille depuis la terre : visite du littoral

Journée - 270 km



*Point + : détente assurée, journée aérée*



Départ de Font-Romeu vers le **village de Ste Colombe de la Commanderie** au cœur des Aspres. Visite du village, de l'éco musée de la vigne et de la cave avec une dégustation de vins rouges et rosés ou visite des **caves de Byrrh à THUIR**.

Déjeuner sur la côte.

Découverte de la station balnéaire et du **port de St Cyprien** à bord d'une calèche qui vous promènera sur la lagune ou **balade dans Collioure**, véritable bijou dont la lumière a inspiré les plus grands peintres.

Aller ou retour par le pittoresque **petit train jaune**, "le canari", sur un circuit spectaculaire à travers la montagne (Option payante de 12 € / pers.).

# Partie 1 : Le littoral du Languedoc Roussillon

## La Côte Vermeille depuis la mer Journée - 270 km

Cette journée peut se décomposer en 2 demi-journées



Départ de Font-Romeu. Vous découvrirez les **côtes catalanes** depuis **un catamaran**. Croisière à la voile (si le vent le permet) et visite commentée le long de la côte Vermeille.

Passage devant le Cap Béar et les grottes des contrebandiers.

Mouillage dans l'anse de **Paulilles**, devant une crique déserte à l'abri de tous les vents dominants, baignade pour ceux qui le désirent (mise à disposition de masques et tubas). Vue panoramique sur les coteaux de Banyuls et la frontière espagnole.

Un repas, menu « plancha », sous forme de buffet à volonté sera servi par l'équipage.



*Point + : atmosphère  
de vacances*

# Partie 1 : Le littoral du Languedoc Roussillon

## Leucate et ses huîtres

Journée - 220 km

**V**ous découvrirez le patrimoine culturel et naturel d'une lagune languedocienne au travers d'une ½ journée ludique et gastronomique sur l'**Île aux loisirs**.

Vous serez émus devant un habitat traditionnel et écologique, la faune et la flore de l'étang de **Salses-Leucate** dans un cadre naturel exceptionnel.

Déjeuner sur place (Assiette du pêcheur).

Vous visiterez le centre ostréicole de Leucate. Nous serons accueillis au « Mas Bleu » producteur d'huîtres. Celui-ci vous expliquera la culture des huîtres et vous servira une dégustation accompagnée d'un verre de vin blanc.

Une balade pédestre en bord de mer vous détendra avant le retour.



*Point + : très culturel  
et authentique*

## Partie 2 : Immersion dans le parc naturel régional

### La vallée d'Eyne et Livia

Matin : 50 km - Après-midi : 50 km

Cette journée peut se décomposer en 2 demi-journées



Point + : comprendre  
l'identité de la  
Cerdagne



Visite de la maison de la vallée, au cœur de la **vallée des fleurs**. Vous découvrirez l'usage ancestral des plantes et des terres agricoles de la **vallée d'Eyne**.

Visite du jardin (juin à septembre), observation des migrations des oiseaux, 3<sup>ème</sup> passage migratoire pyrénéen et vous pourrez observer aussi de nombreux rapaces.

Déjeuner à l'hôtel.

Balade dans **Livia**, enclave catalane espagnole, curiosité dont l'histoire et la politique ont le secret. Elle abrite le musée de la plus ancienne pharmacie d'Europe, la pharmacie « Esteba », que vous visiterez. Un clin d'œil à la paysannerie avec les objets de la vie quotidienne d'antan vous feront sourire ainsi que les outils agricoles d'autrefois.

## Partie 2 : Immersion dans le parc naturel régional

### La Cerdagne et le Capcir

*Matin : 50 km - Après-midi : 50 km*

Cette journée peut se décomposer en 2 demi-journées



Visite du village et de la station de **Font-Romeu Pyrénées 2000**, vue sur le plus grand four solaire du monde et les installations olympiques qui ont forgé nos champions : Camille LACOUR, Martin FOURCADE...

Promenade autour du **Grand hôtel**, illustre bâtisse qui fit la gloire de Font-Romeu dans les années 30. Découvrez le **musée sans mur** de Font-Romeu. Puis nous nous attarderons à la **Chapelle de l'Ermitage** d'où le village tire son nom.

Déjeuner grillade au bord du lac si le temps le permet.

Le **Capcir**, pays de forêts, lacs, pâturages, villages aux murs de granit et aux toits de "llose". Découvrez les produits du terroir. Vue sur la station de ski des Angles. Vous apprécierez la visite chez un sculpteur sur bois qui vous dévoilera ses talents, puis une halte gourmande vous permettra de savourer les produits locaux à la ferme du Dourmidou. Escale à **Formiguères**, authentique village de montagne avec l'église Ste Marie du XIIe siècle et son clocher-mur aux 4 cloches.

*Point + : journée en plein air et très bucolique*

## Partie 2 : Immersion dans le parc naturel régional

### Les Orgues d'Illes et le Grenat Catalan : les joyaux du parc

Matin : 50 km - Après-midi : 50 km



Point + : comprendre  
l'identité de la Cerdagne



De loin, on dirait un ensemble gracieux de dentelles, de replis soyeux, d'improbables étoffes qui auraient été abandonnées là par hasard et pourtant il n'en est rien. Ce site est en réalité un ensemble de falaises qui ont été creusées par les intempéries depuis des centaines d'années. La particularité est le jeu de lumière qui change tout au long de la journée créant ainsi différentes couleurs et formes impressionnantes.

Déjeuner à l'hôtel ou sur place.

Le grenat est la pierre semi-précieuse catalane par excellence. Elle fait partie intégrale de la culture catalane. Vous découvrirez dans la fabrique des bijoux catalans, l'art du polissage de la pierre, la modernisation des techniques.

Cette journée peut se décomposer en 2 demi-journées



## Partie 2 : Immersion dans le parc naturel régional

### Le Conflent : La balade des papilles

Journée - 105 km



*Point + : retour à une  
gastronomie saine*

Nous commencerons par la visite de la laiterie avec des dégustations variées de fromages et de friandises catalanes. Puis nous dégusterons les charcuteries de la maison Bonzom à **Saillagouse**.

Déjeuner à l'hôtel : paella avec dégustation de Banyuls.

Quelques pas pour digérer et nous repartirons dans le Conflent où vous visiterez une production de pommes et de jus de fruits naturels. Vous savourerez de délicieux cocktails.

La route se poursuit en suivant la vallée de la Têt jusqu'à **Villefranche de Conflent** où nous parcourrons la vallée de la Rotjà jusqu'au village de **Sahorre** pour rencontrer Martine et Fabien, producteurs de safran.

Un exposé intéressant sur la culture du safran bio de montagne vous sera proposé ainsi qu'une dégustation. Vous pourrez acheter les produits directement chez les producteurs.

## Partie 3 : Culture et histoire

### Perpignan : Ancienne capitale Catalane Journée - 170 km

Un détour par **Perpignan**, « Perpinya » en catalan, s'impose afin de vivre et de s'imprégner de la culture catalane qui donne à cette ville une note de couleur et de folklore que vous ne verrez nulle part ailleurs en France.

Vous apprécierez le centre ville avec les visites du **Castillet**, appelé aussi Casa Pairal, son musée d'histoire de la Catalogne du Nord et son donjon, suivi de la **cathédrale St Jean**, de style gothique et datant du XIV<sup>ème</sup> siècle.

Déjeuner sur place.



Point + : ancienne capitale catalane cosmopolite



Temps libre en centre ville. Visite du **Palais des rois de Majorque**, témoignage de l'architecture gothique en Roussillon à la fin du moyen âge. Vous ne quitterez pas la ville sans déguster les gourmandises catalanes de la **Maison du Tech**.

Aller ou retour par le pittoresque **petit train jaune**, "le canari", sur un circuit spectaculaire à travers la montagne. (Option payante de 12 € / pers.)

## Partie 3 : Culture et histoire

### Carcassonne : cité cathare

Journée - 290 km

**L'Aude cathare et Carcassonne** : route par la vallée de l'Aude et le Pays du Donezan, à travers des paysages sauvages. Vue sur le château cathare de Quéribus.

Déjeuner sur place.

Visite de Carcassonne, cité médiévale classée au patrimoine mondial de l'Unesco, avec le petit train de la cité.



*Point + : monuments historiques classés au patrimoine de l'UNESCO*



## Partie 3 : Culture et histoire

### Villefranche de Conflent : Fortification VAUBAN

Journée - 105 km



*Point + : monuments  
historiques classés au  
patrimoine de l'UNESCO*

Le **Conflent**, trait d'union entre le Roussillon et la Cerdagne, au pied du Canigou, entre douceur méditerranéenne et rigueurs pyrénéennes. Vous aimerez flâner dans les remparts de Villefranche de Conflent en admirant les nombreux artisans et artistes qui dévoilent leurs secrets.

**Visite du fort Liberia** avec acheminement **en 4x4** depuis la gare SNCF (option payante : 12 € / pers dans ce cas déjeuner dans la citadelle, vue imprenable). Vous pourrez, si vous le souhaitez, redescendre sur la cité médiévale par le souterrain dit « **les 1000 marches** ».

Déjeuner sur place.

Nous parcourons la route du Canigou pour nous arrêter à l'**abbaye de St Michel de Cuxà**, merveille d'art roman.

Aller ou retour par le pittoresque **petit train jaune**, "le canari", sur un circuit spectaculaire à travers la montagne (Option payante de 12 € / pers.).

## Partie 3 : Culture et histoire

### Mont-Louis : Fortification VAUBAN et l'art roman

*Matin : 20 km - Après-midi : 50 km*

Cette journée peut se décomposer en 2 demi-journées

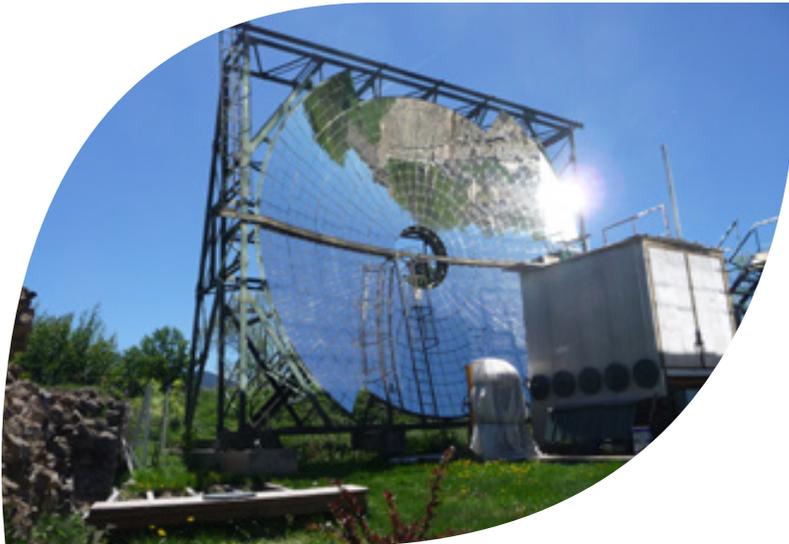
**M**ont-Louis, ville fortifiée par Vauban et la plus haute de France, a récemment été classée au Patrimoine Mondial de l'Unesco. **Visite du premier four solaire** où le professeur Trombe mena ses expériences, à l'abri des hauts murs de la citadelle. Après avoir traversé la zone militaire, **visite du Puits des forçats**, qui, avec son immense roue, alimentait en eau la garnison.

Déjeuner à l'hôtel ou grillade au bord du lac (Si le temps le permet)

Découverte de la plaine de Cerdagne. Visite de **l'église Ste Eugénie à Saillagouse**. Puis nous nous attarderons à Llo où vous découvrirez les **lavoirs d'eaux chaudes** ainsi que la vue sur les bains de Llo.

Ensuite, vous visiterez le **séchoir à jambon** de Saillagouse pour déguster les meilleures charcuteries catalanes.

*Point + : Science et art roman en Cerdagne*



# Partie 4 : L'Andorre et L'Espagne

## Les Hauts sites Catalans : Nuria

Journée - 200 km



**D**écouverte de la catalogne authentique. En passant par le col de Tosses, vous admirerez le sublime panorama sur la chaine de **Cadi Moxeiro**, vous emprunterez l'ancienne route de Barcelone pour arriver au village de **Ribes de Freizer**.

Vous prendrez le train à crémaillère (15,50€ / pers en supplément) à la gare centre ville.

Grâce au train à crémaillère, vous parcourez une distance de 12 km sur un dénivelé progressif de 1000 mètres. C'est une aventure impressionnante à travers la montagne (durée du trajet 40 minutes)

Déjeuner dans un restaurant à **Nuria**.

**T**emps libre et balade autour du lac et visite guidée du sanctuaire et de l'**église Saint Gilles**.

Puis, nous nous attarderons pour découvrir les expositions proposées sur le site. Pour ceux qui le désirent, possibilité de prendre la télécabine pour monter en haut de la station et profiter d'un panorama exceptionnel.



*Point + : Comprendre la vie des bergers*

# Partie 4 : L'Andorre et L'Espagne

## La Principauté d'Andorre : Culture catalane et romane

Journée - 210 km

Cette journée peut se décomposer en 2 demi-journées



*Point + : riche en patrimoine roman*



La **Principauté d'Andorre** par la route des 3 Nations. Vous serez surpris par la vieille bourgade rurale de la **Seu d'Urgell** où siège le «Co-Prince» évêque ou visite du musée du tabac à **Sant Julià**.

Déjeuner à **Os de Civis**, village typique espagnol, dans une ancienne bergerie aujourd'hui restaurant.

Shopping libre dans les boutiques hors taxes, mais aussi découverte d'un authentique pays où l'histoire et les traditions ne sont pas si lointaines... Retour par le col d'Envalira et le col du Puymorens.

## Partie 4 : L'Andorre et L'Espagne

### Le Parc National espagnol du Cadi Moixero : vue sur les plateaux de Cerdagne

Après-midi : 120 km

Cette journée peut se décomposer en 2 demi-journées



*Point + : balade  
bucolique*

**M**atinée libre  
Dégustation de produits régionaux en  
guise d'apéritif, déjeuner à l'hôtel.

Le Parc National du **Cadi Moxeiro** : au cœur des Pyrénées catalanes, puzzle où climats, altitudes, frontières, diversité géologique et culturelle se mêlent. Découverte de la faune et de la flore pyrénéennes. Petite promenade pédestre jusqu'à l'émergence tumultueuse des eaux du Llobregat. Visite du village de bergers de **Castellar de N'hug**.

## Partie 5 : Détente et relaxation

### Les bains d'eaux chaudes naturelles

Cette activité peut s'intégrer à certaines journées ou ½ journées

*Point + : détente et relaxation*



#### Les bains de Dorres

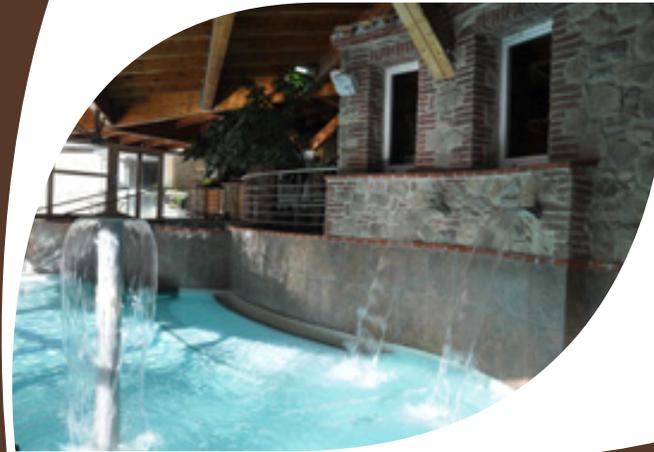
Matinée ou après-midi : 13.3 km

Par tous les temps, il est bien agréable de se plonger dans l'eau à 38° ou 39° des deux bassins extérieurs. Un bain d'une heure dans l'eau des bains de Dorres fera disparaître les courbatures des sportifs.

#### Les bains de Llo

Matinée ou après-midi : 14.8 km

A 1400 m d'altitude, dans le cadre exceptionnel des Gorges du Sègre, découvrez les bienfaits des eaux chaudes sulfureuses de Llo : bassin extérieur, jacuzzi exposé en plein soleil, terrasses aménagées



#### Les bains de Saint-Thomas

Matinée ou après-midi : 20.3 km

Imaginez un amphithéâtre en pierres, un petit bain pour les tout-petits, un bassin lagune plus profond pour la détente et un espace jacuzzi. Eau thermale sulfurée, bicarbonatée, riche en fluor, en silice totale et en oligo-éléments...

# Partie 5 : Détente et relaxation

## Les soins dans notre établissement

Ces activités peuvent s'intégrer à certaines journées ou ½ journées

*Point + : activité détente*

### Gym douce



Au bord de notre piscine, votre professeur vous propose des cours de gym douce et d'aquagym. Le but est de réaliser des exercices bons pour la santé, non agressifs pour les articulations, pour la colonne vertébrale, pour les épaules avec une sollicitation cardio-vasculaire modérée. Les gyms douces sont bénéfiques pour les personnes âgées, mais aussi pour tout le monde. "La gym douce est à la femme ce que la musculation est à l'homme."

Il s'agit de faire le vide dans son esprit afin de se relaxer au maximum.

### Relaxation par le massage

Différents types de massages vous sont proposés, à la fois techniques et intuitifs. Ils seront adaptés à vos besoins du moment et veillent à une ré-harmonisation énergétique, à la gestion du stress, et bien sûr à la décontraction musculaire.

Les merveilleuses huiles essentielles bio, délicatement choisies et mélangées à l'huile de sésame seront de bonnes alliées pour chaque type de soin.

N'hésitez pas à vous offrir ce voyage hors du temps ...  
Un voyage au cœur de soi !

Tous les massages sont réalisés à partir d'huile végétale et huiles essentielles bio, et sont à caractère non sexuel et non thérapeutique.



# Partie 5 : Détente et relaxation

## Les activités diverses

Des journées ou ½ journées peuvent être proposées.  
Le programme sera défini en fonction du niveau des participants. Ces programmes peuvent intégrer des activités de bien être, bains d'eaux chaudes, soins, massages



*Point + : activité  
bucolique*



### *Randonnée (en journée ou demi-journée)*

Départ en petit train jaune jusqu'à la gare de **Fontpédrouse** d'où un minibus vous permettra d'accéder au village de **Prats Balaguer** par une petite route. Vous ferez un circuit spectaculaire à travers la montagne.

Visite des ruines du château de **Curucuculle** et descente à pied aux bains de Saint-Thomas (durée de marche : 40 mn).

Le minibus fera la navette de la gare au village pour récupérer les personnes qui souhaitent arrêter de marcher.



Randonnée adaptée à votre niveau, qui vous mènera hors des sentiers battus, entre les nombreux **lacs du massif du Carlit**.

Une journée de détente qui vous permettra de découvrir le magnifique site classé des **Bouillouses**, au cœur du Parc Régional du Pays Catalan.

Vous changerez de décor au fil des lacs, mais garderez l'harmonie d'une nature pure et préservée, au cœur de paysages extraordinaires alliant eaux cristallines à une montagne verdoyante.

# Partie 5 : Détente et relaxation

## Les activités diverses

*Point + : activités  
bucoliques et ludiques*



### Orientation

Il s'agit d'une balade pédestre sur le plateau de la Calme, à plus de 2000 mètres d'altitude, lieu symbolique qui a notamment accueilli les championnats de France de course d'orientation en 2000. Tout le long de votre parcours chronométré, vous devrez poinçonner des balises et répondre à différentes questions sur la région, afin d'en découvrir la faune, la flore et l'histoire locale. Vous aurez l'occasion d'évoluer avec un panorama à 360° sur le plateau de Cerdagne, avec une vue imprenable sur le Carlit, point culminant du département.

### Le vélo de descente

Accompagnés d'un guide, vous descendrez en vélo à travers les sentiers de montagnes. Le guide s'adapte au niveau de chacun afin que cette journée ou demi-journée reste agréable pour tout le monde.



*.. et de nombreuses activités,  
des plus douces aux plus sportives :*

- Sports d'eaux vives : Rafting, hydro-speed
- Initiation au canyoning
- Golf, tennis
- Et bien d'autres !

# *Notre savoir faire est à votre service*

Luc et Monique DEBROUX sont des hôteliers lillois. Ils ont décidé de quitter le nord de notre douce France pour s'installer sous le soleil du Sud en 2004.

Conviviaux et chaleureux, c'est tout naturellement qu'ils décident de rejoindre HOTELS ET CIRCUITS FRANCE, un groupement, qui met en avant l'accueil, la qualité de la restauration, la convivialité et surtout l'ambiance chaleureuse.

Afin de s'intégrer au sein de leur nouveau lieu de vie, Luc et Monique ont décidé de recruter et former une équipe uniquement composée de « gens du pays ». Qui de mieux pour créer des circuits touristiques que des gens du pays ?!

Roselyne, Maryne ont donc rejoint l'équipe du Carlit hôtel.

## *Roselyne Nunez*

En tant qu'attachée commerciale et guide touristique, Roselyne est en mesure de vous concocter un séjour sur mesure en fonction des attentes de votre groupe. Elle vous propose des visites adaptées à l'âge, au rythme et aux centres d'intérêts.



## *Maryne Vilaldach*

En tant que responsable, Maryne est en mesure de vous garantir le meilleur rapport qualité-prix, dans un délai de 48h.

*Maryne et Roselyne sont à votre entière disposition pour créer, budgétiser et positiver votre circuit.*

*L'équipe du Carlit Hôtel est à votre disposition du lundi au vendredi de 8h à 19h.*

## Hôtel

58 chambres avec douche ou baignoire, la plupart avec WC séparés de la salle de bains, télévision, téléphone, radio, ascenseur.  
WiFi gratuit dans tout l'hôtel.



## Restaurant

Cuisine de terroir à base de produits frais (85 %)

Plats de montagne, potages « maison », saveurs d'antan, boissons incluses

Animation avec un clown accordéoniste



## Situation

Au cœur du parc naturel régional des Pyrénées catalanes, entre l'Espagne et l'Andorre.

## Hôtel CARLIT \*\*\*

8, Avenue d'Espagne  
66120 FONT-ROMEU  
Tél. : +33 (0)4 68 30 80 30  
Fax : +33 (0)4 68 30 80 68  
[www.carlit-hotel.com](http://www.carlit-hotel.com)  
[contact@carlit-hotel.com](mailto:contact@carlit-hotel.com)

## Accueil

Grand salon avec cheminée centrale, billard, jeux de société, Piano-bar

Salle de projection avec grand écran



## Installations

Jardin de l'hôtel en belvédère avec vue panoramique et piscine d'été chauffée solaire  
Espace forme de 70 m2 avec sauna, hammam, Jacuzzi, et matériels de training

# Accès à notre région

## Le train

De nombreuses liaisons TGV quotidiennes entre Paris, Lille, Lyon, Barcelone, Bruxelles et les principales villes desservent le Languedoc-Roussillon chaque jour.

Pour les déplacements intra-régionaux, un maillage ferroviaire dense permet de se déplacer aisément d'une ville à l'autre et d'accéder directement à leur centre ville. Ce réseau ferré de TER dessert également le littoral et la montagne.



## La route

La région Languedoc-Roussillon est desservie par un réseau autoroutier étendu.

**A61** : Toulouse - Perpignan - Narbonne

**A75** : Perpignan - Montpellier - Clermont Ferrand - Paris

**A9** : Barcelone - Perpignan - Montpellier - Lyon

**A54** : Perpignan - Montpellier - Marseille



### Hôtel CARLIT \*\*\*

8, Avenue d'Espagne  
66120 FONT-ROMEU  
Tél. : +33 (0)4 68 30 80 30  
Fax : +33 (0)4 68 30 80 68  
[www.carlit-hotel.com](http://www.carlit-hotel.com)  
[contact@carlit-hotel.com](mailto:contact@carlit-hotel.com)

## L'avion



### Aéroport de Montpellier :

**Les liaisons** : Paris, Ajaccio, Birmingham, Bruxelles, Charleroi, Copenhague, Francfort, Munich, Leeds Bradford, Lille, Londres, Lyon, Nantes, Rome, Rotterdam, Strasbourg

**Les compagnies** : Air France, EasyJet, Lufthansa, Ryanair, Transavia, Volotea, SAS, Norwegian, HOP, Alitalia...

### Aéroport de Perpignan :

**Les liaisons** : Paris, Nantes, Palma de Majorque, Birmingham, Londres, Southampton, Dublin, Bruxelles, Amsterdam, Calvi, Ajaccio.

**Les compagnies** : Aer Lingus, Air Corsica, Air France, Flybe, HOP, Ryanair, Volotea

### Aéroport de Toulouse :

**Les liaisons** : Paris, Nantes, Londres-Gatwick, Munich, Milan, Nice, Amsterdam, Nice, Strasbourg, Frankfurt, Madrid, Nice, Marseille, Bordeaux, Genève ...

**Les compagnies** : Air France, EasyJet, Ryanair, Transavia, Volotea, SAS, HOP, Alitalia, Lufthansa, EasyJet, British Airways, Iberia...

### Aéroport de Barcelone (aéroport international) :

**Les liaisons** : Düsseldorf, Munich, Cologne, Berlin, Frankfurt, Bruxelles-Charleroi, Lille, Strasbourg, Nantes, Lyon, Bordeaux, Marseille, Poitiers, Paris, Deauville, Amsterdam, Rome, Milan, Florence, Genève, Berne, Londres, Birmingham, Liverpool...