



ENVOLS A PIED

LES RANDONNÉES CONTÉES

Elles se déroulent sur une journée ou une demi-journée, également en randonnée de nuit.

Elles peuvent s'organiser à partir d'un thème choisi ou d'un spectacle existant, dont les descriptifs sont détaillés dans la page *Spectacles* du site :

Craque le tronc de cet arbre (contes étiologiques sur les arbres)

Vin qui mord la vie (contes de la vigne et du vin)

Le loup dans la lune (déambulation d'un loup boiteux...)

Le grand ciel des petits mondes (contes amérindiens)

Fureurs de zmei, merveilles de zâne (contes roumains)

Le Cerf d'Or (conte roumain)

Conditions et tarifs : nous contacter - info@estelle-cantala.com

ENVOLS A PIED

LES SÉJOURS ITINÉRANTS

PYRÉNÉES ET CORBIÈRES

Côte vermeille et Canigou

Vous êtes au cœur de la splendide Côte vermeille qui a tant inspiré les peintres fauvistes. Depuis la frontière de la Catalogne Sud, longeant la mer, chaque jour de randonnée vous mène sur le massif des Albères, avec vue sur la Méditerranée. Vous redescendez le soir dans une ville attachante, Cerbère et sa réserve maritime, Banyuls et son vignoble en terrasses, Collioure et son port de charme. Cap vers le massif du Canigou pour la seconde partie du séjour. Une montée spectaculaire vous transporte au pied du célèbre Pic du Canigou. Deux journées montagnardes avec nuits en refuge vous permettent de gravir ce sommet mythique : vous entrez dans le monde pyrénéen. Un séjour agrémenté de contes des montagnes.

- au départ de Perpignan
- séjour de 7 jours / 6 jours de randonnée accompagnée
- pension complète en auberge familiale et en refuge de montagne

Au cœur du Pays Cathare

La traversée débute dans la garrigue des Corbières sauvages. Au cœur de ces terres sèches et rocailleuses se dresse fièrement un premier château, Aguilar. Les vignes sur les pentes coloreront le fond de votre décor au début du séjour, vertes ou orangées, en fonction de la saison. Queribus, Peyrepertuse, Puilaurens... le sentier se poursuit de château en château. Il passe par des gorges impressionnantes creusées dans le calcaire, traverse forêts et pâturages, pour atteindre progressivement les reliefs plus montagneux de l'Ariège. De savoureux repas sont joyeusement partagés à chaque étape dans ce pays aussi rude que chaleureux. Parfois, un conte vous surprend derrière un arbre, sous les étoiles. Et partout, l'histoire de la région accompagne vos pas, étroitement mêlée pendant plusieurs siècles à celle de ces *cathares* qui l'ont rendue célèbre. Montségur fut le dernier refuge de leur singulière église au XIII^e siècle. Il est l'ultime destination de votre parcours à travers ces paysages changeants, lumineux et panoramiques.

- au départ de Foix
- séjour de 7 jours / 6 jours de randonnée accompagnée
- pension complète en auberge familiale et en gîte d'étape

Conditions et tarifs : nous contacter - info@estelle-cantala.com

MASSIF CENTRAL

Des collines du Ségala aux plateaux de l'Aubrac

Ce séjour vous plonge dans l'atmosphère rurale de l'Aveyron. Bien connu pour ses spécialités culinaires, ce coin de pays enchante aussi le randonneur de ses paysages en mosaïque, entre bocages et forêts de feuillus. A Najac, les collines surplombant les méandres de la rivière sont ornées de forêts de chênes, elles cachent plusieurs trésors d'Histoire et de nombreux contes au creux de leurs sentiers. Le vieux village est construit sur un éperon rocheux dans le prolongement d'une impressionnante forteresse du 12ème siècle, que vous visiterez. Sur le plateau de l'Aubrac, on pourrait se croire dans les steppes nordiques. Le randonneur passe près des *burons* où l'on fabrique le fromage de Laguiole. Il suit les traces des pèlerins de Saint-Jacques de Compostelle. Chaque visite de village de l'Aubrac est un enchantement, parmi les pierres des maisons et des églises romanes, parmi les légendes.

- au départ de Najac
- séjour de 7 jours / 6 jours de randonnée accompagnée
- pension complète en auberge familiale ou en gîte

ALPES - SUISSE

Paysages alpins derrière les grands barrages

L'univers de cette traversée est unique. Vous découvrez tout d'abord les perspectives grandioses du Val d'Hérens. Au cœur des villages, les ruelles de vieilles demeures en schiste et en bois de mélèze sont ponctuées de greniers sur pilotis. Vous vous enfoncez ensuite dans des paysages dénudés, lunaires, où le roc est roi. La glace souveraine. Les légendes et les contes étonnants de ces contrées de haute altitude, longtemps très isolées, suivent vos pas. Ici, une horde de chamois s'enfuit au loin sur la pente. Là, vous goûtez l'eau cristalline d'un petit torrent d'altitude. Les lacs se succèdent, lovés au creux des vallées glaciaires. On y rencontre aussi d'impressionnantes étendues d'eau opaque, les grands barrages, moment fort de l'histoire des lieux. Au cours du séjour, vous gravissez trois sommets à plus de 3000m d'altitude : l'occasion de laisser l'horizon se dilater devant soi.

- au départ de Sion (Suisse)
- séjour de 7 jours / 6 jours de randonnée accompagnée
- pension complète en auberge familiale, en gîte ou en refuge de montagne

Conditions et tarifs : nous contacter - info@estelle-cantala.com

CARPATES - ROUMANIE

Au croisement des temps et des civilisations dans le Maramures historique

Vous découvrez en profondeur cette attachante région des Carpates orientales roumaines. En huit jours de marche accompagnée, entrecoupés de petits trajets en carriole, vous traversez d'Ouest en Est un pays façonné par les volcans, modelé par l'agriculture paysanne. De village en village, vous arpentez les chemins en forêt, parmi les prés et les champs des collines, enfin les pâturages au cœur des Monts Rodnei. Les contes du Maramures vous accompagnent tout le long. Chaque soirée chez l'habitant est inoubliable, vous y savourez les spécialités culinaires de la maison. L'occasion de découvrir également l'artisanat du bois et la musique, chers à cette région, aux portes de l'Ukraine et de la Hongrie.

Variante de 10 jours avec ascension du Mont Pietrosul (2303m)

- au départ de Baia Mare (Maramures, Roumanie)
- séjour de 10 jours / 9 jours de randonnée accompagnée
- pension complète chez l'habitant, 2 nuits en refuge de montagne

Variante de 8 jours sans ascension du Mont Pietrosul

- au départ de Baia Mare (Maramures, Roumanie)
- séjour de 7 jours / 6 jours de randonnée accompagnée
- pension complète chez l'habitant

<https://www.youtube.com/watch?v=c4UAduGJHhk>

Randonnée montagnarde sur le toit de la Roumanie, dans les Monts Fagaras

Vous partez à la rencontre des hauteurs imposantes et superbes des Monts Fagaras, leurs richesses naturelles, leurs traditions et quelques légendes locales. Six jours de marche sur les sentiers escarpés qui mènent au plus haut sommet de Roumanie : le Pic Moldoveanu (2544m). Sur les pentes enherbées et caillouteuses qui s'étendent à perte de vue, vous pourrez observer l'antilope des Carpates, chamois du pays, et bien d'autres animaux, qui vous accompagnent parfois depuis les airs. Chaque nuit sous tente en altitude est unique, dans le silence à peine troublé par le jeu des truites arc-en-ciel.

- au départ de Cluj (Roumanie)
- séjour de 8 jours / 6 jours de randonnée accompagnée
- pension complète en refuge de montagne

Au Fil de l'eau dans le Parc national des Monts Retezat

Vous vous fondez dans un relief d'altitude modelé par l'eau que l'on croise sous toutes ses formes pendant six jours de randonnée. Les musiques de multiples sources cristallines rythment le pas tandis que de temps en temps, le fracas d'une cascade gomme tous les autres bruits. Dans le miroir des lacs se reflète un ciel orné de fières pointes des altitudes. Le camp posé au bord du lac Bucura, à presque 2000m d'altitude, nous permet de voir de plus près quelques chamois ou marmottes, à leurs heures. Les légendes et histoires du lieu ne manquent pas dans ces montagnes spectaculaires.

- au départ de Cluj (Roumanie)
- séjour de 8 jours / 6 jours de randonnée accompagnée
- pension complète, nuits sous tente

Conditions et tarifs : nous contacter - info@estelle-cantala.com