



Bonjour et merci de vous être inscrit sur ce séjour de « l'Aventurine Rando ». Vous trouverez dans ce dossier les informations complémentaires nécessaires au bon déroulement des journées que nous passerons ensemble.

CANIGOU, DETOURS SAUVAGES ET SECRETS

6 jours / 5 nuits / 6 jours de marche

Encore fort méconnu, le massif du Canigou et le Haut Vallespir nous réserve de bien belles randonnées autant contemplatives que sportives : lignes de crêtes rondes ou échevelées s'offrant sur la mer Méditerranée, forêts profondes et sauvages peuplées de grands hêtres aux formes fantasques, petits étangs miroitant dans l'alcôve de leurs schistes brun-rouge et dénonçant l'isard, la marmotte, le lagopède par leurs traces finement ciselées dans la boue qui les sert. Richesse patrimoniale encore au travers de ces belles abbayes romanes et de son histoire minière qui en fait un territoire unique.

A la fois vigie d'un pays morcelé et phare d'un peuple rassemblant sur son sommet les symboles de son identité, le Puig del Canigo règne encore de sa puissance tellurique et sorcière sur ce pays catalan farouche et pourtant si accueillant.

Le « Plus Aventurine Rando »

- Richesse et variété du milieu culturel et montagnard du Massif du Canigou
- Des hébergements conviviaux
- Découverte d'un versant sauvage : le Haut Vallespir

PROGRAMME

J1 : Depuis Corsavy, petite rando panoramique et culturelle en louvoyant de la tour à signaux du 13^e aux galeries et fronts de taille ocre rouge des séculaires mines de fer de Batère. 3H30 de marche. Dénivelé : +500M/-100M

J2 : Par un sentier oublié, serpentant des grandes pelouses d'estive de la Rouquette aux crêtes dantesques du Pel de Ca, nous grimpons vers le Cincreus(2266M) dominant ces terres sauvages du Haut Vallespir et du Conflent à l'écoute des moindres reflets de la Méditerranée. 5H30 de marche. Dénivelé : + 850M/- 850M

J3 : Par les « balcons du Canigou », superbe sentier suspendu au dessus du Conflent, nous gagnons le refuge des Cortalets (2150m) et déambulons dans les chaos peuplés d'isards, et de marmottes de l'ancien glacier. Nuit au refuge. 6H15 de marche. Dénivelé : +1100M/ - 450M

J4 : Tôt le matin, ascension de ` l'Olympe des Catalans', 2784m, offrant une vue époustouflante sur la chaîne pyrénéenne, l'Espagne, la grande bleue. Par les Gourgs de Cady, petits étangs-reliques,

nous nous laissons descendre vers le Refuge de Mariailles. 5H30 de marche. Dénivelé : + 700M/- 1000M

J5: A la rencontre de ces lieux mythiques, terres de confluences, mélange de hauts plateaux lunaires et de crêtes secrètes, avec en point d'orgue, le Pic des 7 Hommes (2651 M) où la légende naquit....5 H 30 de marche. Dénivelé: + 950 M/- 950 M

J6 : Depuis Mariailles, descente vers l'Abbaye de St Martin du Canigou, perchée sur un nid d'aigle et recelant un trésor fait de chapiteaux sculptés d'un fantastique bestiaire. Visite et retour sur Prades. 4H30 de marche.

CARACTERISTIQUES DU SEJOUR

NOTA : En fonction des conditions météo et de sécurité, du nombre et du niveau des participants, nous pouvons être amenés à modifier l'itinéraire et le contenu du programme.

Niveau des participants : Modéré. 4 à 6H de marche par jour

Encadrement : Accompagnateur en montagne du pays et diplômé (Brevet d'Etat)

Groupe : 4 à 12 participants

Portage : Uniquement le pique-nique et les affaires de la journée sauf J3 et J4 (+ affaires personnelles pour 2 jrs + drap de sac)

Séjour : Itinérant

Altitude globale de la randonnée: entre 800 m et 2785 m

Durée moyenne des étapes : environ 4H30 de marche

Dénivelé moyen des étapes : 700 m

		J1	J2	J3	J4	J5	J6
Dénivelé moyen	Positif	500M	850M	900M	700M	950M	450M
	Négatif	100M	850M	450M	1000M	950M	1000M
Durée moyenne des étapes		3H30	5H30	6H15	5H30	5H30	4H30

Dénivelé maximum : 950 m (J5)

Altitude maximum de passage : 2785 m

Nature du terrain : sentiers, garrigue et landes, forêts de montagne, pierriers et prairies d'altitude (estives).

Difficulté particulières : Aucune avec de bonnes chaussures !...

CLIMAT

Montagnard méditerranéen. Nuits fraîches et journées ensoleillées, orages possibles en fin d'après-midi.

Température : de 5 ° (la nuit) à 30 ° la journée en été.

HEBERGEMENT

J1 à J2: Gîte - refuge de BATERE. Chambres de 2 à 3 personnes. Douches et WC sur le palier. Literie fournie

J3 à J5: Nuit en refuge gardé en petits dortoirs aux Chalet des Cortalets (Douches payantes : 2€) et au Refuge de Mariailles. Prévoir drap de sac.

Couchage : Prévoir un drap de sac ou un petit sac de couchage.

Nourriture : pique-niques à midi, repas copieux et traditionnels le soir.

EQUIPEMENT

HABILLEMENT :

Pull-over chaud, fourrure polaire, tee-shirt , pantalon de randonnée ample (pas de jeans ou de pantalon trop serré et rigide), short, chemise ou polo à manches longues, survêtement (ou pantalon confortable) de rechange pour le soir, paires de chaussettes dont en laine, sous-vêtements, cape de pluie (le K-Way ne suffit pas car il ne protège pas les sacs), veste coupe vent type gore tex ou anorak, gants légers.

CHAUSSURES :

Chaussures de randonnée montantes (afin de bien tenir la cheville) et imperméables, semelle type Vibram, tennis ou sandales pour le soir.

PETIT MATERIEL

Chapeau ou foulard pour se protéger du soleil, lunettes de soleil catégorie CE 3 ou 4, crème solaire, gourde (1,5 L), gobelet, couteau, un petit Tupperware avec couvert (pour emporter et manger le pique-nique), pharmacie personnelle avec Elastoplast, double peau (protection contre les ampoules), nécessaire de toilette léger, lampe de poche ou frontale pour le refuge, du papier hygiénique et des mouchoirs, une paire de bâton télescopique (facultatif) : facilite la marche dans les montée et permet d'économiser les articulations dans les descentes.

CONDITIONNEMENT DES BAGAGES

- Un sac de voyage ou sac marin pour vos affaires personnelles.
- Un sac à dos (30 à 40 L) pour les affaires de la journée et le repas de midi.

MATERIEL FOURNI

Pharmacie collective

RENDEZ-VOUS

Le premier jour à 9h45 Gare Routière d'Arles sur Tech.

FIN DU SEJOUR

Le dernier jour vers 17h, Gare SNCF de Prades.

MOYENS D'ACCES

En voiture :

Autoroute A9 : Montpellier/ Perpignan/sortie Le Boulou. Prendre D115, direction Céret/Amélie Les Bains/ Arles/Tech/puis D43 direction Corsavy/Batère.

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites : www.viamichelin.fr / www.mappy.fr

En train :

Départ : Gare de Lyon / TGV de Lyon à Perpignan :
13H24 – 18H27/15H24 – 20H33/21H56 – 7H21

Retour:

Prades – Perpignan : 17H10-17H57/18H43 –19H30

Perpignan – Paris :

16H31 – 22H06/17H25 – 23H05/17H42 – 23H05/ 18H04 – 0H07/22H09 – 7H27

Liaison Routière par car Perpignan/ Arles / Tech (bus à 1€) :

Aller : 8H35 – 9H30/15H20/17H20/19H/21H05

Retour: 14H20-15H25/15H(Amélie Les Bains)- 16H10/17H30-18H30

« Dans tous les cas veuillez vérifier auprès de la SNCF vos horaires de train au 08.92.35.35.35 ou sur le site www.sncf.com et auprès des Courriers Catalans au 04 68 55 68 00 ou horaires sur le site internet :

http://www.cg66.fr/routes_transports/transports/bus/doc/arles_amelielesbains_perpignan.pdf

OFFICE DE TOURISME :

O.T. d'Arles/Tech

La Place

BP27

66150 – ARLES SUR TECH

T/F : 04 68 39 11 99

E Mail : arles.tourisme@neuf.fr

HEBERGEMENT AVANT LE SEJOUR :

A CORSAVY: Gîte Refuge de Batère

Tel : 04 68 39 12 01

A PERPIGNAN : Hôtel AVENIR *

Tel : 04 68 34 20 30

A ARLES/TECH : Hôtel LES GLYCINES **

Tel : 04 68 39 10 09

E Mail : hotelglycines@wanadoo.fr

HEBERGEMENT APRES LE SEJOUR :

A VERNET LES BAINS : Hôtel LES SOURCES

Tel : 04 68 05 52 84

A VILLEFRANCHE DE CONFLENT : Hôtel TERMINUS

Tel : 04 68 05 72 03

A PRADES : Hôtel LES GLYCINES

Tel : 04 68 96 51 65

PARKING : Gratuit non gardé

A SAVOIR

- Pour être contacté pendant votre randonnée, seulement en cas d'urgence, faites appeler le 04 68 30 40 31/06 16 23 38 01, nous transmettrons les coordonnées pour vous joindre ou contacterons votre accompagnateur.
- Avant le départ, veuillez nous signaler tout renseignement important pour le bon déroulement de votre séjour (régime alimentaire spécifique, allergies...)

Nous prévenir à l'avance si vous arrivez en voiture.

Le prix comprend : l'hébergement en pension complète en gîte et en refuge gardé, le transport des bagages et de personnes, l'encadrement.

Le prix ne comprend pas : le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous, les assurances (3,5%), les boissons en dehors et au cours des repas, les dépenses personnelles.

POUR MIEUX CONNAITRE LA REGION

BIBLIOGRAPHIE :

- CORSAVY D'HIER ET D'AUJOURD'HUI de J.C. Grosse et A. Patot, Les Cahiers de l'Egaré
- CANIGOU, MONTAGNE SACREE de J.Ribas, éditions Loubatière
- CANIGOU, J.Ribas et Paul Palau, éditions objectif sud
- LES HERBES DE LA ST JEAN d'Hélène LEGRAIS – Presses de la Cité
- ENFANCE ET ECOLE A BATERE (1948-1975) de Pierre LAURENT Imprimerie Starprint

CARTOGRAPHIE :

- Top 25 IGN – 2349 ET - MASSIF DU CANIGOU
-