



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.

REVEILLON DANS LE MASSIF DU CANIGOU

3 jours / 2 nuits / 3 jours de marche

Trois jours de rêve et d'isolement d'une odyssée blanche chère à nos cœurs sous le regard majestueux du Puig Del Canigò, aimant-ami habité au-delà du minerai de fer qui l'anime. Là... Tout près, Jean Jacq et Olive au Refuge de Mariailles (1718M) nous accueillent pour écrire cette fin d'année au bout de ces chemins éphémères que seul, l'hiver nous réserve.

Le « Plus Aventurine Rando »

- Un site exceptionnel
- Un hébergement convivial et la cuisine de nos hôtes!!...

PROGRAMME

J1: Face à l'abbaye St Martin du Canigou, joyau de l'art roman, et depuis le Col de Jou, nous montons doucement à travers forêts vers le Refuge de Mariailles.

J2: 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 où naquit la légende...avant de redescendre pour la soirée festive du Réveillon dans notre petit nid.

J3: ... L'année 2010 est derrière nous. Après un dernier regard aux Géants qui nous entourent, retour vers la plaine du Roussillon.

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. 3 à 5H30 de marche par jour

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

Groupe : 4 à 12 participants

Portage : J1+J3 (affaires personnelles pour 2 jrs + drap de sac)

Séjour : En étoile

Altitude globale de la randonnée: entre 1100 m et 2200 m

Durée moyenne des étapes : environ 4H30 de marche

		J1	J2	J3
Dénivelé moyen	Positif	600M	500M	200M
	Négatif	100M	500M	600M
Durée moyenne des Etapes		4H00	5H30	3H30

Dénivelé moyen des étapes : 450 m

Dénivelé maximum : 500 m (J2)

Altitude maximum de passage : 2230 m

Nature du terrain : forêts de montagne, plateaux d'altitude

Difficultés particulières : Ne pas trop charger le sac pour J1 et J3 !

CLIMAT

Montagnard méditerranéen. En journée, les températures s'échelonnent de -5° à $+10^{\circ}$, le temps est froid et sec - belles journées ensoleillées. Les nuits sont froides (de -15° à 0°)

HEBERGEMENT

- 2 nuits au refuge de Mariailles gardé, en dortoirs.

Couchage : Prévoir un drap de sac ou un sac de couchage. Couvertures disponibles.

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 : transmet le froid), micro-polaire, paires de chaussettes dont en laine, sous- vêtements, 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.

PETIT MATERIEL

Bonnet, 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.

CONDITIONNEMENT DES BAGAGES

- Un sac à dos (environ 50L)

MATERIEL FOURNI

Pharmacie collective, raquettes et batons

RENDEZ-VOUS

Le premier jour à 9h30 Gare SNCF de Villefranche de Conflent

FIN DU SEJOUR

Le dernier jour vers 17h, Gare SNCF de Villefranche de Conflent

MOYENS D'ACCES

En voiture :

Autoroute A9 : Montpellier/ Perpignan/sortie Prades/Andorre. Prendre N116.
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 :
15H20 – 20H21/16H20 – 21H42/17H20 – 22H23

Perpignan-Villefranche de Conflent: 14H30- 15H19/ 17H30 – 18H19/ 18H30 – 19H19/19H30 – 20H19/ 8H42 – 9H31

Retour:

Villefranche de Conflent – Perpignan : 17H28-18H12/18H28 –19H12

Perpignan – Paris :

17H38 – 22H41/22H10 – 07H28

Liaison Routière par car Perpignan/ Villefranche de Conflent/Vernet Les Bains(bus à 1€) :
http://www.vernet-les-bains.fr/vernet/iso_album/bushoraires010410.pdf

« 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.voyages.sncf.com

OFFICE DE TOURISME :

O.T. VERNET LES BAINS

www.vernet-les-bains.fr

Tel : 04 68 96 10 78

O.T. VILLEFRANCHE DE CONFLENT

www.villefranchedeconflent.com

04 68 05 55 35

HEBERGEMENT AVANT OU APRES LE SEJOUR :

A PERPIGNAN : Hôtel AVENIR *

Tel : 04 68 34 20 30

A VILLEFRANCHE DE CONFLENT :

- Hôtel TERMINUS

Tel : 04 68 05 72 03

- Chambres d'hôtes : CASA PENALOLEN

Tel : 04 68 96 52 35

A VERNET LES BAINS :

- Chambres d'hôtes : les 2 lions

Tel : 04 68 05 55 42

<http://www.chambre-hotes.66.com>

- Chambre d'hôtes : LE COTTAGE

Tel : 04 68 05 53 79

<http://lecottage-vernet-les-bains.com>

- Chambres d'hôtes : VILLA DELPHINA
Tel : 04 68 0576 43
villa-delphina.fr

A PRADES : Hôtel LES GLYCINES
Tel : 04 68 96 51 65

PARKING : Gratuit à la Gare

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.
- En cas d'hébergement avant le séjour à Vernet Les Bains, nous prévenir. Nous pouvons vous prendre à Vernet Les Bains
- Avant le départ, veuillez nous signaler tout renseignement important pour le bon déroulement de votre séjour (régime alimentaire spécifique, allergies...)

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

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

POUR MIEUX CONNAITRE LA REGION

BIBLIOGRAPHIE :

- 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

CARTOGRAPHIE :

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