



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.

LA RONDE DU CANIGOU

4 jours/ 3 nuits/ 4jours de marche

Voyage au coeur du massif du Canigou pour 4 journées autant contemplatives que sportives. De ces hêtraies si paisibles aux crêtes si altières respirant en toute volupté ces mélanges d'essences méditerranéennes, nous partons à la découverte de ces chemins d'histoire que cette nature si riche nous révèle: sentiers oubliés à la recherche des isards, pelouses d'estive suspendues entre ciel et Méditerranée, et en point d'orgue, l'ascension du Puig Del Canigu, sémaphore et vigie de ce pays Catalan.

Le « Plus Aventurine Rando »

- Richesse et variété du milieu culturel et montagnard du Massif du Canigou
- Des hébergements conviviaux

PROGRAMME

J1 : Depuis Vernet Les Bains, nous grimpons vers la Tour de Goa, balcon splendide sur le Massif du Canigou, puis de forêts de chenes verts en forêts de sapins, nous rallions le Refuge de Mariailles où nous passons la nuit. 5H de marche. Dénivelé : +900M/-900M

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 (2651M) où naquit la légende... 6H de marche . Dénivelé : +900M/ - 900M

J3 : Tôt le matin, après un détour par les Gourgs de Cady, petits étangs-reliques, ascension de l'Olympe des Catalans (2784 m), offrant une vue époustouflante sur la chaîne pyrénéenne, l'Espagne, la Grande Bleue. Descente pour rejoindre le refuge des Cortalets(2150M). 6H00 de marche. Dénivelé : + 1100M/- 600M

J4: Après avoir déambulé dans les chaos peuplés d'isards et de marmottes de l'ancien glacier, nous laissons doucement redescendre vers la plaine. 5H15 de marche. Dénivelé : +200M/ - 1300M

CARACTERISTIQUES DU SEJOUR

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

Niveau des participants : Modéré. 5 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 : Semi-Itinérant

Altitude globale de la randonnée: entre 700 m et 2785 m

Durée moyenne des étapes : environ 5H30 de marche

Dénivelé moyen des étapes : 700 m

		J1	J2	J3	J4
Dénivelé moyen	Positif	1000M	900M	1100M	200M
	Négatif	150M	900M	600M	1300M
Durée moyenne des étapes		5H00	6H00	6H00	5H15

Dénivelé maximum : 1100 m (J3)

Altitude maximum de passage : 2785 m

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

Difficultés 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: refuge de MARIAILLES.

J3 : refuge gardé en petits dortoirs aux Chalet des Cortalets (Douches payantes : 2€). 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 tuperwear 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 9h30 gare SNCF de Villefranche de Conflent ou 9H45 Vernet Les bains, parking de l'Hôtel des Sources (résidence thermale)

FIN DU SEJOUR

Le dernier jour vers 17h, Vernet Les bains, parking de l'Hôtel des Sources (résidence thermale) ou Gare SNCF de Villefranche de Conflent

MOYENS D'ACCES

En voiture :

Autoroute A9 : Montpellier/ Perpignan/sortie Andorre Prendre N116, direction PRADES
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 :

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

- TER PERPIGNAN/VILLEFRANCHE DE CONFLENT-VERNET LES BAINS
- Liaison Routière par car (Bus à 1€) Perpignan vers VILLEFRANCHE DE CONFLENT et VERNET LES BAINS

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/553-plan-et-horaires.htm#par9775>

OFFICE DE TOURISME :

O.T. PRADES
10 PLACE DE LA REPUBLIQUE
Tel : 04 68 05 41 02
www.prades-tourisme.fr

HEBERGEMENT AVANT ET APRES LE SEJOUR :

A VERNET LES BAINS

- Chambres d'hôtes : LES 2 LIONS
Tel : 04 68 05 5542
E Mail : les2lions@free.fr
- Hôtel LES SOURCES
Tel : 04 68 65 52 84
www.thermes-vernet.com
- Hôtel ALZINA
Tel : 04 68 05 58 44
www.alzinahotel.fr

PARKING : Gratuit à Vernet Les Bains.

A SAVOIR

- Pour être contacté pendant votre randonnée, seulement en cas d'urgence, faites appeler le 04 68 39 12 01/06 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 facultatives (3,5%), 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
-