

Fiche technique | Randonnée guidée | Niveau 4/5  | 6 jours de marche

Itinérance Catalane : Du plateau Cerdan au sommet du Canigou

Votre circuit en bref

- Randonnée guidée avec un BE AMM spécialiste de la région
- Séjour itinérant
- Hébergement varié : Hôtel, Gîte d'étape, refuge de montagne
- Transport de vos bagages entre chaque étape sauf pour 3 nuits en refuge
- Accès et retour facilité via Saillagouse et Villefranche de Conflent
- Durée 7 jours / 6 nuits

Les points forts

- Itinéraire au sein du Parc Naturel des Pyrénées Catalanes
- La traversée du haut plateau Cerdan
- L'ascension de quelques sommets aux magnifiques panoramas
- Les Réserves Naturelles de Mantet et de Py avec leurs magnifiques plateaux d'altitude
- L'ascension du Canigou, montagne mythique Catalane
- Un parcours sous le soleil Catalan



Au départ de Saillagouse, cette itinérance Catalanes vous invite à découvrir les dernières belles et hautes montagnes de la chaîne Pyrénéenne en direction de la mer Méditerranée. Au cœur du Parc Naturel des Pyrénées Catalanes, vous parcourez dans un premier temps le vaste plateau de Cerdagne et ses charmants villages de montagne, avant de prendre la direction du refuge de la Carança, posé au cœur d'une très belle vallée. Vous irez ensuite à la découverte des Réserves Naturelles de Mantet et de Py. Proche de la Catalogne Espagnole, ces dernières sont caractérisées par de hauts plateaux désertiques semblables aux altiplanos de la Cordillère des Andes, venant butter sur le renommé Pic du Canigou, montagne emblématique des Pyrénées-Orientales, symbole de l'identité catalane. Dominant la plaine du Roussillon et la mer Méditerranée avec sa position de promontoire isolé du reste de la chaîne des Pyrénées, son ascension vous laissera un dernier grand souvenir de votre randonnée dans ces belles montagnes aux accents Méditerranéens...

www.gr10-liberte.com / www.respyrenees.com
www.maison-iptuxainia.com

Tél : (33) 5.34.14.51.50 ou (33) 6.10.97.16.54

info@respyrenees.com

•PROGRAMME

Jour 1 : Début de séjour à Saillagouse

Installation à votre hébergement à Saillagouse. A 18h30, briefing sur votre séjour en compagnie de votre guide.

Jour 2 : De Saillagouse à Planès

Cette première journée de mise en jambe emprunte le GRP du Tour de Cerdagne. Vous rejoindrez rapidement le charmant village de Llo puis partirez à la découverte des superbes gorges du Sègre avec en point d'orgue, la montée à la jolie chapelle de Sant Feliu qui domine la vallée et le haut plateau de Cerdagne, un paysage unique dans les Pyrénées. La vue y est également imprenable sur le Puigmal (2910m), et en toile de fond, le massif du Carlit, seigneur des lieux à 2921m d'altitude. Redescente ensuite à Planès, agréable village Cerdan.

- Distance : 17,5km, durée : environ 6h, dénivelé plus : +800m, dénivelé moins : -600m

Jour 3 : De Planès au refuge de la Carança

Le profil topographique de l'étape rappelle les montagnes russes, sachant qu'à une descente correspond souvent un col ou un haut-plateau à franchir. Aujourd'hui, la montée au Pla de Cédeilles offre une belle traversée de la forêt de Planès. La descente en balcon vers la vallée de Riberola est non moins superbe. S'en suit une remontée vers le large col Mitja (2367m), remarquable belvédère en direction du plateau de Cerdagne. Enfin, une dernière descente vous mènera au refuge de la Carança.

- Distance : 15km, durée : environ 6h30, dénivelé plus : +1200m, dénivelé moins : -900m

Jour 4 : Du refuge de la Carança à Mantet

Depuis le refuge de la Carança, une première montée boisée mène au col del Pal depuis lequel la vue s'ouvre sur le massif du Canigou. Depuis ce dernier, la montée au pic de Serre Gallinière puis au pic de la Dona (2702m) élargira encore plus votre horizon. Vous êtes alors au cœur de la Réserve Naturelle de Mantet. La suite du parcours se déroule à cheval entre la Catalogne Française et Espagnole, sur des hauts plateaux désertiques semblables aux altiplanos de la Cordillère des Andes. Puis vous redescendrez au village de Mantet avec ses belles bâtisses en pierre.

- Distance : 16,5km, durée : environ 6h45, dénivelé plus : +1000m, dénivelé moins : -1300m

Jour 5 : De Mantet au refuge de Mariailles

Aujourd'hui, vous rejoindrez rapidement le col de Mantet avec une très belle vue sur la Réserve Naturelle de Py. L'ambiance Méditerranéenne devient alors de plus en plus prononcée, notamment au regard de la végétation. Une descente le long du torrent de Campelles mène ensuite au village de Py. Depuis ce dernier, l'itinéraire rejoint le col de Jou puis le refuge de Mariailles.

- Distance : 14,5km, durée : environ 6h00, dénivelé plus : +1050m, dénivelé moins : -900m

Jour 6 : Du refuge de Mariailles au refuge des Cortalets

Depuis le refuge de Mariailles, splendide et doux site qui domine de spectaculaires gorges, au cœur des sauvages forêts du bassin de Cadi, vous entamerez l'ascension du Canigou (2784m) par sa célèbre cheminée, moins difficile que sa réputation laisse penser. Montagne sacrée et emblématique des Catalans et dernier haut sommet des Pyrénées, le panorama au sommet est grandiose, de l'Ariège à la mer Méditerranée et la plaine du Roussillon. Puis descente par la voie normale jusqu'au refuge des Cortalets.

- Distance : 13km, durée : environ 6h, dénivelé plus : +1150m ; dénivelé moins : -700m

Jour 7 : Du refuge des Cortalets à Vernet-les Bains

Quittant le refuge centenaire des Cortalets, vous laissez derrière vous le massif du Canigou. Vous rejoignez dans un premier temps le refuge (non gardé) de Bonne Aigue d'où vous profitez d'une très belle vue sur la région du Haut Conflent. Puis une descente forestière mène à Vernet-les Bains. Repas du midi pris ensemble en compagnie de votre guide à Vernet-les Bains puis transfert (10min) à la gare de Villefranche de Conflent, et fin du séjour.

- Distance : 10,5km, durée : environ 4h00, dénivelé plus : +150m, dénivelé moins : -1600m

Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Sur place, nos guides sont les meilleurs juges, ils peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite.

•RENDEZ VOUS ET FIN DE SEJOUR

Rendez-vous :

Le jour 1 à votre hébergement à Saillagouse, selon votre heure d'arrivée. A 18h30, briefing sur le séjour en compagnie de votre guide.

Fin de séjour :

Le jour 7 à la gare de Villefranche de Conflent après le transfert.

•DATES ET PRIX

Prix du 30/07/2024 au 05/08/2024 :

Prix/pers pour un groupe de 4 personnes	1055€
Prix/pers pour un groupe de 5 personnes	975€
Prix/pers pour un groupe de 6 personnes	920€
Prix/pers pour un groupe de 7 personnes	880€
Prix/pers pour un groupe de 8 personnes	845€
Prix/pers pour un groupe de 9 personnes	820€
Prix/pers pour un groupe de 10 personnes	795€
Prix/pers pour un groupe de 11 personnes	780€
Prix/pers pour un groupe de 12 personnes	765€

Le prix comprend :

- L'hébergement en pension complète du diner du jour 1 au repas du midi du jour 7
- Le transport des bagages entre les hébergements sauf pour 3 nuits en refuges les jours 3, 5 et 6
- les transferts mentionnés dans le programme
- L'encadrement par un BE AMM spécialiste de la région

Le prix ne comprend pas :

- Les assurances
- Les douches payantes dans les refuges
- 15€ de frais de dossier
- Les boissons

•INFOS TECHNIQUES

Nature du terrain

Randonnées sur bons sentiers, le terrain est varié mais souvent rocheux.

Niveau 4

Pour marcheurs entraînés, en bonne condition physique, ayant déjà une bonne expérience de la randonnée en montagne. Randonnées de 6h par jour en moyenne, dénivelés de 1000 en moyenne, sur des sentiers accessibles mais aussi parfois en terrain accidenté (éboulis, pierriers...). NB : Les temps de marche mentionnés sont donnés à titre indicatif, ce sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause. En fonction des conditions climatiques le rythme de marche peut également varier, allant de + 300m à +500m de montée à l'heure.

Encadrement

Randonnée encadrée par un BE Accompagnateur montagne spécialiste de la région.

Portage

Durant la randonnée, portage uniquement de vos affaires personnelles de la journée, de votre pique-nique et d'eau en quantité suffisante. Exceptés pour les nuits en refuges les J3 et J5 et J6 où vous devrez porter vos affaires personnelles nécessaires pour la nuit (drap de sac, vêtements de rechange, nécessaire de toilette). Prévoir un bagage suiveur facilement transportable (voir nos conseils sur l'équipement).

•HEBERGEMENT / NOURRITURE

Hébergement

Pension complète (nuit + diner + petit déjeuner + pique-nique)

1 nuit en hôtel en chambre le jour 1

2 nuits en gîte d'étape en dortoir partagé les jours 2 et 4

3 nuits en refuge de montagne en dortoir partagé les jours 3, 5 et 6

Pour les nuits en dortoir partagé, prévoir un drap de sac (couvertures fournies).

Les repas

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture).

- Repas du soir à base souvent de spécialités locales, incluant une entrée, un plat et un dessert.

- Pique-niques inclus. Pour le jour 7, repas du midi pris dans un restaurant.

- Boissons non comprises.

•INFOS PRATIQUES

Comment rejoindre Saillagouse en transport en commun :

Train TER de Toulouse à Latour de Carol

Train Jaune de Latour de Carol à Saillagouse

Comment quitter Villefranche de Conflent :

Train TER de Villefranche-de-Conflent en direction de Perpignan. Depuis Perpignan, nombreuses correspondances possibles à destination de plusieurs villes de France.

Comment rejoindre Saillagouse depuis Villefranche de Conflent:

Train TER (train jaune) de Villefranche jusqu'à Saillagouse.

•A EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Votre bagage suiveur

Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac suiveur à 12kg ou 15kg maximum, pas de valises rigides, et un seul bagage suiveur par personne.

Le sac à dos

La taille du sac est très importante elle peut varier en fonction du type de séjour.

- Pour une randonnée dite sans portage : 30L minimum
- Pour une randonnée avec portage allégé ou partiel : 50L minimum
- Pour une randonnée avec portage : 60L minimum

Ce dernier devant contenir :

- Fond de sac (vêtement de pluie, vêtement chaud, tee-shirt de rechange, lunettes de soleil, crème solaire, trousse à pharmacie, nécessaire de pique-nique, objets personnels, ...)
- Déjeuner pique-nique du jour (prévoir une boîte plastique)
- Eau en suffisance (gourde minimum 1,5 litres)

Les chaussures

C'est l'un des éléments les plus importants. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable. Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite, car vos pieds auront tendance à gonfler. Pour les petites randonnées nous vous recommandons des chaussures de marche souples de type trekking avec une bonne semelle et un bon contrefort. Pour les randonnées en montagne de plus de 4h, prévoir des chaussures à tiges hautes, avec une semelle assez rigide. Attention, à vos chaussures restées trop longtemps dans un placard. La durée de vie d'une chaussure est de 2 à 5 ans. Au bout d'un certain temps les semelles se décollent et les coutures peuvent se déchirer.

Les vêtements spécifiques pour la randonnée

- Une veste coupe-vent imperméable (type goretex)
- Une veste polaire ou pull
- Un pantalon pour la marche, un short, des tee-shirts (privilégiez des matières respirantes)
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un maillot de bain et une serviette

- Pour le début et fin de saison prévoir des gants fins et un bonnet pour les randonnées en altitude

Le couchage

- Un drap de sac est essentiel pour tous les séjours impliquant des nuits en gîte, en refuge (couvertures fournies).
- Des bouchons d'oreille.

Le pique-nique

- Une boîte hermétique en plastique (0,8 L) pour transporter les salades des pique-niques.
- Couverts (fourchette, couteau pliant)
- Gourde 1,5 L minimum ou Camel back bien plus pratique...

Petit matériel

- Une paire de tennis, ou de sandalettes pour le soir
- Une paire de bâtons télescopiques (facultatifs)
- Lunettes et crème solaire
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo...
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale
- Du papier hygiénique
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, Compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos... une couverture de survie.