

Fiche technique | Randonnée accompagnée | Niveau 3/5 🚶🚶🚶 | 6 jours de marche

Le Tour du Canigou, l'Olympe des Catalans

Votre circuit en bref

- Séjour semi itinérant
- Transport de votre bagage entre chaque étape sauf pour 1 nuit en refuge
- Randonnée guidée avec un accompagnateur montagne spécialiste de la région
- Hébergement en gîte d'étape, refuge de montagne et hôtel
- Accès et retour facilité en gare de Villefranche de Conflent

Les points forts

- Ascension du Canigou (2784m)
- Réserves Naturelles Catalanes : Nyer, Mantet, Py et Prats de Mollo
- Les vastes et hauts plateaux du Canigou
- Mantet, village du bout du monde
- Séance de remise en forme dans le centre thermal de Vernet-les-Bains en fin de séjour



Classé Grand Site de France, le Canigó est bien plus qu'un sommet : c'est une montagne mythique où se dévoile une incroyable diversité de paysages et de milieux naturels. Des étages méditerranéens aux ambiances d'altitude, la randonnée sur le massif du Pic du Canigou est une progression, entre forêts, crêtes minérales et vastes estives. L'ascension du sommet, symbole fort de l'identité catalane et montagne sacrée d'un peuple intimement lié à sa montagne, sera à coup sûr le moment fort de ce parcours, sous le soleil des Pyrénées Orientales. L'homme a su trouver sa place dans cet environnement préservé et pastoral. À l'image de nos hôtes de Mantet, gardiens d'un art de vivre authentique, où la convivialité, la gastronomie locale et les récits de montagne font partie intégrante du voyage. Le Canigó sait se montrer généreux jusqu'au bout : les eaux thermales viennent conclure le séjour par un moment de détente et de récupération, idéal après l'effort.

www.respyrenees.com
www.maison-iputxainia.com

Tél : (33) 5.34.14.51.50 ou (33) 6.10.97.16.54

info@respyrenees.com

• PROGRAMME

Jour 1 : Escaro – Mantet

Rendez-vous à 9h30 en gare de Villefranche de Conflent et transfert (20min) au village d'Escaro. Départ depuis Escaro, village au riche passé minier, réputé pour ses anciennes mines de fer. Le sentier progresse ensuite entre forêts ombragées et balcons naturels, offrant des points de vue spectaculaires sur les gorges de Nyer, classées en réserve naturelle. L'itinéraire se poursuit à travers de vastes prairies de fauche, façonnées depuis des siècles par l'homme, avant d'atteindre Mantet, village isolé et authentique. Nuit à Mantet

- Durée : environ 6h, dénivelé plus : +750m, dénivelé moins : -1000m

Jour 2 : Réserve Naturelle de Mantet

Cette boucle de randonnée au cœur de la réserve naturelle de Mantet plonge dans un environnement montagnard particulièrement sauvage. L'itinéraire offre de belles occasions d'observer les isards, évoluant avec élégance dans les pierriers d'altitude. Le parcours alterne entre bord de torrent de l'Alemany, estives et pinèdes d'altitude, jusqu'aux abords du Pic de la Dona, sommet aux lignes douces et harmonieuses, offrant de superbes perspectives sur les reliefs environnants. Nuit à Mantet

- Durée : environ 6h, dénivelé plus : +800m, dénivelé moins : -800m.

Jour 3 : Vallons secrets de Mantet

La randonnée rejoint les prairies de fauche de Mantet, là où les torrents s'unissent en rivière, avant de s'enfoncer dans le vallon sauvage de Caret, entre forêts denses, à proximité du Pic de Ribes Blanques et du col de l'Orri, aux paysages verdoyants. Nuit à Mantet

- Durée : environ 6h, dénivelé plus : +800m, dénivelé moins : -800m

Jour 4 : Mantet – Refuge de Mariailles

La randonnée du jour commence par une montée jusqu'au col de Mantet, à travers une agréable sapinière, avant de parcourir l'immense plateau du Pla de Segala en direction de la Porteille de Rotja. L'itinéraire longe ensuite les aiguilles de quartz des Esquerdes de Rotjà, un passage spectaculaire à cheval entre les réserves naturelles de Py et de Prats-de-Mollo, avant de déboucher sur le Pla Guillem, vaste prairie d'altitude aux airs de steppe. La journée se termine par une descente tranquille jusqu'au pied du Canigou. Nuit au refuge de Mariailles.

- Durée : environ 7h, dénivelé plus : +1100m, dénivelé moins : -750m

Jour 5 : Ascension du Canigou en traversée

La journée commence par une montée progressive dans la vallée du Cadi. L'ascension du Pic du Canigou (2784m), moment fort du séjour, se fait par sa célèbre cheminée, passage emblématique du massif. Du sommet, le panorama est à couper le souffle : les Pyrénées catalanes se déploient en éventail, et par temps clair, la mer Méditerranée se devine à l'horizon. Redescente facile par la voie normale. Nuit au refuge des Cortalets.

- Durée : environ 6h, dénivelé plus : +1100m, dénivelé moins : -750m

Jour 6 : Refuge des Cortalets – Vernet les Bains

Après avoir quitté le refuge des Cortalets, parcours sur le balcon du Canigou, offrant un panorama sur la plaine du Roussillon et les collines du Conflent. Le sentier mène ensuite au refuge non gardé de Bonne Aigue, avant d'entamer la descente dans une forêt paisible, jusqu'en vallée, pour une remise en forme bienvenue et une nuit confortable en hôtel à Vernet-les-Bains, charmante station thermale des Pyrénées catalanes.

- Durée : environ 5h, dénivelé plus : +200m, dénivelé moins : -1600m

Jour 7 : Fin de séjour

Transfert (10min) de Vernet les Bains la gare de Villefranche de Conflent après le petit-déjeuner (arrivée à la gare vers 10h).

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 (dimanche) à 9H30 en gare SNCF de Villefranche de Conflent. En cas de problème ou retard, appelez le numéro d'urgence fourni dans les documents de voyage.

Fin de séjour :

Le jour 7 (samedi) vers 10h à la gare SNCF de Villefranche de Conflent.

•DATES ET PRIX

Nombre de participants

Groupe de 4 jusqu'à 12 personnes.

Départ

Départ assuré dès 4 personnes.

Du Dimanche 07/06/2026 au Samedi 13/06/2026
Du Dimanche 21/06/2026 au Samedi 27/06/2026
Du Dimanche 05/07/2026 au Samedi 11/07/2026
Du Dimanche 12/07/2026 au Samedi 18/07/2026
Du Dimanche 19/07/2026 au Samedi 25/07/2026
Du Dimanche 26/07/2026 au Samedi 01/08/2026
Du Dimanche 02/08/2026 au Samedi 08/08/2026
Du Dimanche 09/08/2026 au Samedi 15/08/2026
Du Dimanche 16/08/2026 au Samedi 22/08/2026
Du Dimanche 23/08/2026 au Samedi 29/08/2026
Du Dimanche 30/08/2026 au Samedi 05/09/2026
Du Dimanche 06/09/2026 au Samedi 12/09/2026
Du Dimanche 13/09/2026 au Samedi 19/09/2026

Prix : 775€/pers

Le prix comprend :

- L'hébergement en pension complète du pique-nique du jour 1 au petit déjeuner du jour 7
- Le transport des bagages entre les hébergements sauf pour la nuit au refuge des Cortalets
- L'encadrement par un BE accompagnateur en montagne spécialiste de la région
- Les transferts prévus au programme
- Une séance de remise en forme dans le centre thermal de Vernet-les-Bains

Le prix ne comprend pas :

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

•INFOS TECHNIQUES

Niveau 3/5

Marcheur régulier, en bonne condition physique avec une expérience de la randonnée en montagne. Randonnée de 6h par jour en moyenne, dénivelés de 800m-1000m en moyenne, **sur des sentiers assez faciles, avec quelques petites difficultés techniques ponctuelles**. 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

Encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé (brevet d'Etat) spécialiste du massif du Canigou.

Portage

Durant la randonnée, portage uniquement de vos affaires personnelles pour la journée de marche (pique-nique, eau ...). Excepté pour la nuit au refuge des Cortsalts, 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).

Votre bagage suiveur

Vos bagages doivent être déposés au plus tard à 9h à l'accueil de votre hébergement. Ils seront livrés à votre hébergement suivant avant 17h. 1 seul bagage suiveur par personne est pris en charge. Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac suiveur à 15kg maximum et d'éviter les valises rigides : nos logisticiens et partenaires transporteurs doivent en charger et décharger des dizaines par jour, parfois avec beaucoup d'escaliers... Le transporteur pourra vous facturer en fin de randonnée un supplément si les bagages sont trop lourds ou trop nombreux.

•HEBERGEMENT / NOURRITURE

Hébergement

Pension complète du pique-nique du jour 1 au petit déjeuner du jour 7

1 nuit en chambre de 2 ou 3 personnes en hôtel** le jour 6. Le programme prévoit une entrée à l'Espace Forme du centre thermal (jacuzzi, sauna, hammam) à Vernet-les-Bains le vendredi en fin d'après-midi.

3 nuits en dortoir partagé en gite d'étape les jours 1, 2 et 3

2 nuits en dortoir partagé en refuge de montagne les jours 4 et 5

Pour les nuits en dortoir :

Le linge de toilette n'est pas fourni => **Prévoir une petite serviette microfibre**

Les dortoirs sont équipés de matelas, couvertures et oreillers => **Prévoir un drap de sac**

Les repas

Séjour en pension complète (dîner + petit-déjeuner + pique-nique)

Les pique-niques du midi seront préparés par nos hôtes du jour

Les repas du soir sont la plupart du temps composés du menu du jour (pas de choix de menu)

Les boissons ne sont pas comprises

•INFOS PRATIQUES

Comment se rendre à Villefranche de Conflent en transport en commun :

Nombreux trains au départ des principales villes en direction de Villefranche de Conflent (avec des correspondances) :
<https://www.sncf-connect.com>

Aéroport les plus proches :

Aéroport de Perpignan

Aéroport de Carcassonne

Aéroport Toulouse-Blagnac

Parking véhicule à Villefranche de Conflent :

Parking payant de la gare

Si vous laissez votre véhicule durant toute la durée de votre séjour merci de vous renseigner auprès de l'office du tourisme pour savoir si des manifestations (fêtes, marchés...) seront organisées sur votre lieu de stationnement.

Si vous venez en voiture :

Nous vous proposons le stationnement gratuit sur le parking de l'hôtel Les Sources à Vernet-les-Bains : prévenir avant le départ pour profiter d'un rendez-vous spécial.

Arriver la veille (réservation à l'avance par vos soins) :

- Si vous arrivez en train : à Villefranche de Conflent, plusieurs hébergement proches de la gare.
- Si vous arrivez en voiture : à Vernet les Bains, hôtel les Sources (prévenez-nous pour profiter d'un rendez-vous spécial).

•A EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Votre bagage suiveur

Vos bagages doivent être déposés au plus tard à 9h à l'accueil de votre hébergement. Ils seront livrés à votre hébergement suivant avant 17h. 1 seul bagage suiveur par personne est pris en charge. Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac suiveur à 15kg maximum et d'éviter les valises rigides : nos logisticiens et partenaires transporteurs doivent en charger et décharger des dizaines par jour, parfois avec beaucoup d'escaliers... Le transporteur pourra vous facturer en fin de randonnée un supplément si les bagages sont trop lourds ou trop nombreux.

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)

Le pique-nique

- Gobelet ou quart
- Une boîte hermétique en plastique (environ 0,8 l)
- Couverts légers (fourchette, couteau pliant)
- Gourde (1,5 l minimum) ou poche à eau selon votre préférence

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 (de type Vibram) avec une bonne accroche. 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 (baignade sous votre propre responsabilité)
- 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.
- Nécessaire de toilette, serviette
- Lampe de poche ou frontale

Petit matériel

- Une paire de tennis, ou de sandalettes pour le soir
- Une paire de bâtons télescopiques (facultatif)
- Lunettes, crème solaire et stick à lèvre
- 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.