

Randonnée sur le Tour du Canigou, la ronde catalane



PRESENTATION

La ronde catalane

7 jours - 6 nuits - 6 jours de marche

La randonnée sur le véritable tour du Canigou avec son ascension ! Sommet le plus remarquable des Pyrénées Orientales, il est labellisé Grand Site de France sous son nom catalan "Massif du Canigó". Et pour cause, la richesse et la diversité de l'olympé catalan, montagne du soleil, sont assurément extraordinaires.

Toute la richesse et la diversité de l'olympé catalan, montagne du soleil...

Débuter cette randonnée dans les Pyrénées Orientales par le village le plus au sud de la France, tout un symbole ! Mais c'est aussi l'aubaine de contempler le massif du Canigou par les belvédères sauvages du Vallespir. Un parcours de randonnée précieux au cœur des Pyrénées catalanes, arpentant tous les versants du massif du Canigou, à découvrir pour sa diversité de paysages et son extraordinaire flore. Les sentiers secrets vous mèneront par des forêts mystérieuses sur des tours séculaires, chevaucheront la crête frontière, flâneront sur des plateaux fleuris et rafraîchissants, et bien sûr graviront le tant rêvé Pic du Canigou. L'accueil chaleureux de nos hôtes, leurs talents culinaires ou l'insolite nuit dans un ermitage perdu vous étonneront tout autant.

PROGRAMME

Jour 1

Perpignan - Prats de Mollo - Espinavell

Accueil par votre accompagnateur à la gare de Perpignan. Transfert en Vallespir en bus public, jusqu'à Prats de Mollo. Départ de la randonnée du village en direction de la Tour de Mir (1540m) ancienne tour à signaux construite au XIIIe siècle. Puis nous rejoindrons la crête frontière et basculerons en Espagne pour rejoindre le village de pierre d'Espinavell. Première nuit dans un refuge à l'accueil exceptionnel.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Temps de marche : 4 à 5h. Dénivelé : + 900m / - 550m.

Jour 2

Espinavell - Las Conques

Départ du village par un beau chemin pastoral. Montée sur la crête frontière que nous suivrons en admirant le massif du Canigou jusqu'à atteindre le sommet du Pic de Costabona (2465m). Le tour d'horizons et grandiose entre France et Espagne. L'univers minéral du sommet laisse ensuite la place à une végétation luxuriante. Les hêtraies se succèdent et conduisent à la cabane de l'Ullat puis à Las Conques où notre hôte nous aura sûrement concocté quelques spécialités locales.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Temps de marche : 5h30. Dénivelé : + 730m / - 430m.

Jour 3

Las Conques - Esquerdes de Rotja - Refuge des Mariailles

Les isards et la flore variée des réserves de Prats de Mollo et de Py. Joli parcours le long des aiguilles « Esquerdes de Rotja » au Pla de Guillem, sur de vastes croupes à plus de 2000m d'altitude qui offrent une vision panoramique sur le massif du Canigou. Descente, nuit au refuge de Mariailles dominant les gorges de Cady.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Temps de marche : 6h. Dénivelé : + 800m / - 700m.

Jour 4

Mariailles - Canigou - Refuge des Cortalets

L'ascension tant rêvée du pic du Canigou bien sûr, en traversée par la vallée de Cady et ses petits étangs ! Panorama inouï sur les Pyrénées, la Méditerranée et l'Espagne. Descente en douceur pour une nuit au refuge des Cortalets.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Temps de marche : 6 à 7h. Dénivelé : + 1100m / - 650m.

Jour 5

Cortalets - Refuge de Batère

Randonnée sur le mythique GR10 par les « balcons du Canigou » avec vue sur la plaine du Roussillon jusqu'au gîte de Batère. Détente et convivialité assurées sur la terrasse.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Temps de marche : 5h. Dénivelé : + 400m / - 1100m.

Jour 6

Batère - Amélie les Bains

Dernière randonnée par le site minier de Formentère et la Serrat de Fontfreda. Passage par le village de Montbolo avant de rejoindre Amélie Les Bains et clôturer notre séjour les pieds dans les eaux du Tech. Nuit en hôtel.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Temps de marche : 5 à 6h. Dénivelé : + 200m / - 1200m.

Jour 7

Transfert en bus public jusqu'à Perpignan, dispersion à la gare SNCF de Perpignan.

Des éléments indépendants de notre volonté (météo, niveau du groupe, aléa logistique, divers...) peuvent amener notre équipe à modifier le programme. Nous demeurerons attentifs à votre satisfaction mais votre sécurité sera systématiquement privilégiée.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

RENDEZ-VOUS A 8h30 à la nouvelle gare TGV de Perpignan (côté boulevard St Assisclé). Soyez habillés en tenue de randonnée, avec les chaussures de randonnée à portée de main, le sac à dos prêt et la gourde pleine.

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS Attention, la gare de Perpignan ayant 2 sorties, veillez à vous rendre à celle mentionnée dans le paragraphe rendez-vous.

Arrivée en avion

L'aéroport le plus proche est celui de Perpignan-Rivesaltes. De l'aéroport, navette toutes les 30 min. pour la place de Catalogne. De là, prendre la correspondance n°2 pour la gare SNCF de Perpignan.

<http://www.aeroport-perpignan.com/>

Arrivée en train

train de nuit direct pour Perpignan, depuis Paris. Sinon TGV ou trains inter-cités depuis Paris, Lyon ou Bordeaux. Tél SNCF : 36 35. <http://www.sncf-connect.com/>

Arrivée en voiture

Le mieux est de se rendre à Arles sur Tech (66); pour cela prendre l'A9 jusqu'à la sortie N°43, suivre la D115 direction Céret puis Arles sur Tech. Ainsi vous pourrez laisser votre véhicule sur le parking devant l'hôtel Les Glycines qui servira normalement pour le dernier jour. Ensuite il vous faudra rejoindre Prats de Mollo soit en taxi, soit en bus (navette publique du conseil général ; environ 1€).

Merci de nous prévenir au plus tard 1 semaine avant le départ, que vous serez à Prats de Mollo ; le groupe, le bus et votre accompagnateur vous attendraient inutilement à la gare de Perpignan.

Il faudra vous tenir prêt à la gare routière de Prats de Mollo à 10h15.

- Hôtel Les Glycines, 7 rue du jeu de Paume à Arles sur Tech. Tel : 04 68 39 10 09 Mail : hotellesglycines@orange.fr

Covoiturage

Pour limiter vos frais de déplacements et d'émission de carbone, pensez au covoiturage en tant que chauffeur ou passager. Faites appel à [Blablacar](#). C'est simple et pratique.

Nous vous conseillons enfin de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès au point de départ du circuit grâce au site [Comparabus](#). Contrairement à ce que son nom laisse penser, ce site, pour un même trajet, vous proposera diverses possibilités telles que avion, train, bus, ou covoiturage.

Parking

Parking près de la gare (couvert/fermé la nuit) :

Parking Accès, 9 rue Valette. Tél. : 04 68 34 04 44/06 71 25 38 42. Si vous réservez préalablement, le tarif semaine (du samedi soir ou du dimanche matin au samedi suivant) sera d'environ 40€ (contre environ 56€ en tarif normal).

Éventuellement possible aux hôtels indiqués pour une arrivée la veille (à convenir avec l'hôtelier et uniquement si vous y dormez).

DISPERSION

Dispersion le dernier jour à 10H00 à Perpignan.

HEBERGEMENT AVANT OU APRES LA RANDONNEE

Adresse d'hébergement à proximité du point de rendez-vous :

- Hôtel** Paris-Barcelone (<http://www.hotel-paris-bcn.fr/>), 1 av. du Général de Gaulle, à Perpignan. Très pratique, situé juste en face de la gare SNCF (sortie place Salvador Dali). Tél : 04 68 34 42 60. Mail : contact@hotel-paris-bcn.fr
- Appart'City Perpignan (appart-hôtel*** avec service de petit-déjeuner), 12 boulevard Saint-Assisclé à Perpignan. Très pratique, situé juste en face de la gare SNCF (sortie gare TGV). Dispose d'un parking couvert où il est possible de laisser la voiture durant votre séjour (selon disponibilités) au tarif 6 à 7 €/jour environ. Tél : 04 57 38 16 53. Mail : perpignan-centre@appartcity.com

FORMALITES

Carte d'identité ou passeport en cours de validité.

N'oubliez pas dans votre sac à dos, le contrat d'assistance-rapatriement.

Le séjour se déroulant tout ou partie en Espagne, au minimum 15 jours avant votre départ, demandez à la sécurité sociale une carte européenne ou une attestation européenne valable 3 mois afin d'éviter l'avance obligatoire de frais médicaux.

Si vous vous déplacez en véhicule en Espagne, sont obligatoires sous peine d'amende : gilet fluorescent + 2 triangles de signalisation.

NIVEAU

2 à 3 chaussures

5 à 6 heures de marche avec des dénivelés de 400 à 800 m (1100m de montée le J4 mais que 650m de descente).

Il faut avoir une condition physique correcte et être capable de marcher durant plusieurs heures.

HEBERGEMENT

1 nuits en hôtels**, 2 nuits en gîte d'étape, 3 nuits en refuge gardé.

Le soir, les repas sont copieux, avec quelques spécialités locales.

Pique-niques le midi.

Uniquement la semaine du 7/07, le J2 au Chalet de las Conques nous passerons la nuit sous tente (matelas, couverture...) pouvant utiliser tous les services du refuge (douche, salles, repas, etc). Mieux apporter un duvet léger.

TRANSFERTS INTERNES

En fonction des effectifs, les transferts sont effectués en bus, minibus ou taxis.

Le bus public sera utilisé le J1 et le J7 entre Perpignan et Arles-sur-Tech.

De manière exceptionnelle, nous pouvons être amenés à vous solliciter quelques jours ou semaines

avant le départ pour utiliser votre véhicule personnel, moyennant une indemnité forfaitaire. Vous n'aurez évidemment aucune obligation d'accepter cette proposition, mais sachez que les personnes transportées et le véhicule utilisé seront assurés « tous risques » par nos soins.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous ne porterez que vos affaires de la journée, sauf pour les étapes du J3 et J4 où vous devrez emporter de quoi passer la nuit en refuge gardé (duvet inutile)

GROUPE

Départ garanti à partir de 5 participants (sans supplément)

Le groupe sera limité à 15 participants environ.

ENCADREMENT

Il est assuré par un accompagnateur en montagne diplômé et spécialiste de la région.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Pour le haut du corps : quelle que soit la région ou la saison, le principe des 3 couches respirantes (Tee-shirts - pull ou veste chaude - surveste imperméable/coupe-vent) permet de répondre à la plupart des situations.

Opter pour des vêtements qui sèchent rapidement -fibres synthétiques- et proscrire le coton (séchage trop lent => inconfortable). La laine est une fibre naturelle qui possède aussi d'excellentes qualités et qui, grâce aux nouveaux procédés de fabrication, connaît un retour en force dans la confection des vêtements Outdoor.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud : la sueur est l'ennemi du randonneur -surtout en hiver- car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés. Proscrire les anoraks, qui peuvent transformer une agréable randonnée en véritable calvaire !

Pour le bas du corps : shorts et pantalons en toile solide, en matière synthétique, permettent aussi un séchage rapide et procurent donc plus de confort.

Apportez un soin particulier au choix des chaussettes : prenez des chaussettes de randonnée,

renforcées (solidité) et à coutures plates (pour éviter les ampoules). En hiver, choisissez des chaussettes chaudes. Dans ce domaine aussi, proscrire le coton.

LES BAGAGES

Pour votre séjour, prévoyez :

- 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulette). Ne prenez pas un bagage trop volumineux afin d'éviter des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.

Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, limitez également le poids à 10-12 kgs, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages.

Évitez absolument d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.

- 1 sac à dos de 35-40 litres environ, avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort

LES VÊTEMENTS

- 1 chapeau, ou casquette, ou foulard
- 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 1 paire de gants chauds
- des tee-shirts en matière respirante à manches courtes (1 tous les 2-3 jours) et 1 ou 2 à manches longues
- 1 veste chaude type polaire (voire déperlante type "softshell") ou type "primaloft" (chaud et compressible)
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "gore-tex" avec capuche
- 1 pantalon de trekking solide et déperlant
- 1 short ou short 3/4, confortable et solide
- des sous-vêtements
- 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- des chaussettes de randonnée (au moins 1 paire tous les 2 jours) à bouclettes, en synthétique et/ou en laine
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type "Vibram". À éprouver impérativement avant votre séjour. Proscrire les chaussures à tige basse.
- 1 paire de guêtres (facultatif)
- des vêtements et chaussures confortables pour le soir

LE MATÉRIEL À EMPORTER

- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie)
- 1 paire de bâtons (facultatif)
- 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3) couvrant bien les côtés + crème solaire avec un bon indice de protection et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litre mini ou gourde souple type Platypus (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante (type Lifestraw®, Katadyn MyBottle®, Life Saver®...)
- 1 petit thermos 50 cl (facultatif et surtout utile en hiver si vous souhaitez amener thé, café...)
- 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée
- 1 couteau de poche pliant (type Opinel)
- pour le pique-nique : couverts et 1 boîte plastique de 0,5 litre minimum type Tuperwear (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- nécessaire de toilette et 1 serviette qui sèche rapidement (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, du savon écologique...)
- boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- 1 drap-sac dit aussi "sac à viande", pour nuit(s) en dortoir (gîte et/ou refuge)
- des mouchoirs
- du papier toilette
- 1 briquet (attention à ne pas provoquer d'incendie ; à n'utiliser qu'en cas de nécessité et avec un maximum de précautions)
- 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- appareil photo, jumelles, matériel de peinture... (facultatif)

LA PHARMACIE

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée

- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- médicaments contre les troubles digestifs
- pastilles contre le mal de gorge

- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m.
- pansements type Steri-Strip
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- pince à épiler
- petits ciseaux
- vitamine C
- pince à échardes
- gel désinfectant utile pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel")

LE MATÉRIEL FOURNI

- le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours mais qui n'est pas destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas.

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Séjour du dimanche au samedi, à partir de 745€/personne

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en pension complète
- l'accompagnement par un accompagnateur en montagne diplômé
- les transferts prévus au programme
- le portage des bagages sauf les jours 3 et 4

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons en dehors des repas,
- les assurances
- les douches dans les refuges