

TOUR DU CANIGOU

La ronde catalane

7 jours / 6 nuits / 6 jours de randonnée



Une randonnée permettant un véritable tour et l'ascension du Pic du Canigou, plus haut sommet des Pyrénées Orientales et labellisé Grand Site de France sous son nom catalan "Massif du Canigó"... avec de belles surprises locales !

Toute la richesse et la diversité de l'olympes 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.

Nos points forts :

- **Un véritable tour avec l'ascension du Pic du Canigou**
- **La nuit insolite du jour 1**
- **La variété de la flore**
- **La cuisine régionale catalane**
- **Le rendez-vous à Perpignan**

PROGRAMME INDICATIF :

JOUR 1 : Accueil par votre accompagnateur à la gare de Perpignan. Transfert en Vallespir en bus public, jusqu'à Arles sur Tech ; puis transfert d'Arles sur Tech au départ de la randonnée par bus privé. Randonnée du village de Serralongue aux Tours de Cabrens (IXème), premier tour d'horizon sur le massif du Canigou, descente au village de Lamanère et nuit insolite en ermitage au cœur de la forêt reconverti en gîte confortable !

▲ **4 à 5 heures de marche, +800m/-550m de dénivelée**

JOUR 2 : Montée sur la crête frontière que nous suivrons en admirant le massif du Canigou, le Pic de Costabona et le versant espagnol des Pyrénées. Descente à La Preste et ses gorges boisées. Nuit en hôtel, où notre hôte nous aura sûrement concocté quelques spécialités locales.

▲ **5h de marche, +600m/-600m de dénivelée**

JOUR 3 : Les isards et la flore variée des réserves de Prats de Mollo et de Py. Joli parcours le long des aiguilles « Esquerdas 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.

▲ **6h de marche, +800m/-700m de dénivelée**

JOUR 4 : 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.

▲ **6 à 7h de marche, +110m/-650m de dénivelée**

JOUR 5 : Randonnée sur le mythique GR10 par les « balcons du Canigou » avec vue sur la plaine du Roussillon jusqu'au gîte de Batère. Cerise sur le gâteau, le Hot Pot (bain chaud à 36°C) installé sur la terrasse du refuge, détente et de convivialité assurées.

▲ **5h de marche, +400m/-1100m de dénivelée**

JOUR 6 : Dernière randonnée et dernier clin d'œil au Pic du Canigou par le Puig de l'Estelle et la Tour de Batère, descente tranquille, en longueur, vers Arles sur Tech. Nuit en hôtel.

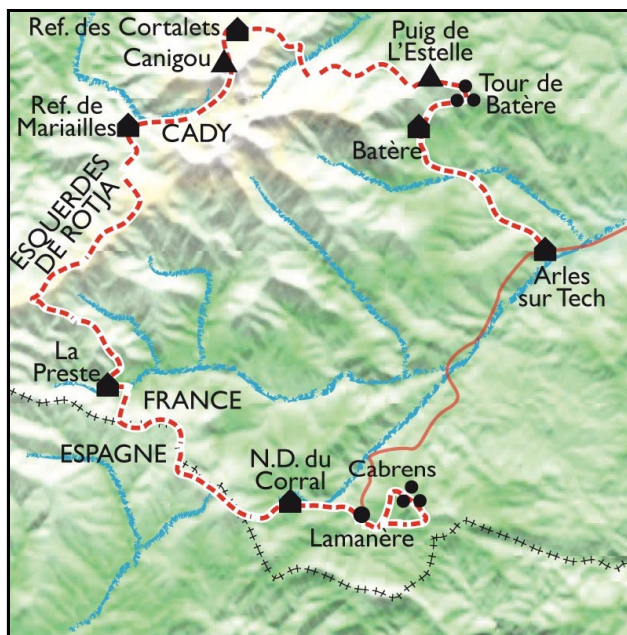
▲ **5 à 6h de marche, +400m/-1300m de dénivelée**

JOUR 7 : Transfert en bus public jusqu'à Perpignan, dispersion à la gare SNCF de Perpignan.

N.B : Ce programme est donné à titre indicatif. L'itinéraire pourra être légèrement modifié en fonction des conditions climatiques ou d'aléas indépendants de notre volonté.

En cas de changement de catégorie d'hôtels du fait de la défaillance de l'un de nos prestataires, vous serez prévenus à l'avance et ne donneront droit à aucune compensation financière.

ITINERAIRE :



FICHE PRATIQUE :

NIVEAU : 5 à 6 heures de marche avec des dénivelés de 400 à 800 m. (1100m de montée le J4 mais que 650m de descente). Un passage raide mais court lors de l'ascension du Canigou. Il faut avoir une condition physique correcte et être capable de marcher durant plusieurs heures.

PORTAGE : Vous ne porterez que vos affaires de la journée ; vos bagages seront transportés en véhicule par nos soins sauf aux hébergements des J3 et J4 (duvet inutile)

ENCADREMENT : accompagnateur en montagne diplômé

GROUPE : de 5 à 15 personnes

HEBERGEMENT : 2 nuits en hôtels**, 2 nuits en gîte d'étape, 2 nuits en refuge gardé

RENDEZ-VOUS : Le dimanche à 8h 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.

En cas de retard, contactez-nous au 07 77 08 14 68

DISPERSION : Le samedi à 10h à Perpignan

DATES ET PRIX :

Consultez les dates et prix et les séjours confirmés sur notre site :

<http://www.cheminsdusud.com>

Frais d'inscription :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais de dossier
- pour toute inscription de 89 à 30 jours du départ : 15 € par personne
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € par personne

LE PRIX COMPREND :

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement en demi-pension (vin et boissons non compris)
- Les pique-niques le midi
- Le transport des bagages

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation et/ou assistance
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les visites non indiquées dans le programme
- Les frais d'inscription éventuels
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans « *Le prix comprend* »



ÉQUIPEMENT CONSEILLE : *(À adapter selon les saisons)*

CONSEILS POUR LE CHOIX DE VOTRE ÉQUIPEMENT

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 kg, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Evitez 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.
- 1 paire de guêtres (facultatif)
- des vêtements et chaussures confortables pour le soir

LE MATÉRIEL A EMPORTER

- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sursac
- 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 simple bouteille en plastique
- 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")

MOYENS D'ACCÈS :



VOITURE : Perpignan est accessible par les autoroutes venant de Marseille, Lyon, Clermont-Ferrand, et Toulouse. Prendre l'A9 jusqu'à la sortie n°41 puis suivre les indications centre-ville et gare.

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).



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.voyagesn.com>



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.aeroportperpignan.com>

SI VOUS DÉSIREZ ARRIVER LA VEILLE OU RESTER APRÈS LE SÉJOUR :

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

Si vous arrivez 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.

Merci de nous prévenir au plus tard 1 semaine avant le départ, que vous serez à Arles sur Tech à l'hôtel Les Glycines ; le groupe, le bus et votre accompagnateur vous attendraient inutilement à la gare de Perpignan.

Il faudra vous tenir prêt devant l'hôtel à 9h40.

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

Mail : hotellesglycines@orange.fr

Le Canigou, montagne de tout un peuple :

Le Canigou est de ces massifs qui jouissent d'un grand prestige, mêlant la beauté du massif à l'histoire d'un pays et à l'identité d'un peuple. Olympe Catalan, le gravir procède autant du pèlerinage que de l'attrait de la Montagne. Il fut longtemps considéré comme la plus haute montagne des Pyrénées, bien qu'en fait son altitude soit modeste : 2784 m. Outre la passion, la géographie explique bien ce sentiment. Au nord du massif, la vallée de la Têt a creusé un large sillon, qui le sépare du Fenouillède et des corbières, montagnes qui dépassent à peine les 1000m. Au sud, c'est le Tech qui, en creusant le Vallespir, le détacha des Albères, chaîne qui culmine à 1450m au Roc de France. Enfin, il est rattaché au reste de la chaîne, à l'ouest, par une fine épine dorsale faite de hauts plateaux, comme le Pla Guillem, ou celui des Esquerdes de Rotja. Ce plateau culmine à peine 2300 m mais sur une longueur de presque 15 kms. Bref, seul, isolé de tout autre haut sommet, la masse imposante du Canigou est visible de partout, plus haute que tout ce qui l'entoure. Dernière avancée de la chaîne pyrénéenne, elle domine toute la plaine du Roussillon, à 50kms de la Méditerranée. Cette situation géographique en fait un belvédère de tout premier ordre sur la montagne, mais aussi la mer. Autre particularité, le Canigou est visible depuis Marseille, quelques jours par an !

Cependant, sa légende et son panorama ne sont pas ses seuls attraits. Le Canigou possède une flore remarquable, totalement représentative de l'étagement de la végétation en montagne où se mêlent espèces méditerranéennes et espèces alpines. Il abrite aussi une faune sauvage protégée à forte population. Enfin, se nichent à ses pieds les plus remarquables témoignages de l'Art Roman Catalan, à Saint Martin du Canigou, Serrabonne ou Saint Michel de Cuxa qui est une des premières manifestations de cet art. Deux sites permettent de pénétrer dans ce sanctuaire. Le plus connu est celui des Cortalets, où l'on trouve un refuge et une hôtellerie de montagne. Moins connu, mais incroyablement charmant celui du site de Mariailles, à l'ouest, où nous nous rendrons pour gravir le Canigou. La création récente d'un refuge gardé rend ce site encore plus attractif.

La Flamme du Canigou :

Les catalans se reconnaissent dans le Canigou et le gravissent à la façon d'un pèlerinage initiatique vers leur identité. Encore aujourd'hui, au solstice d'été, les feux de la Saint Jean rassemblent des délégations des villages venues chercher la flamme magique, signe d'amour et de paix, qui de relais en relais embrasent tous les feux des villages, jusqu'à Perpignan. Ce n'est pas une allumette ou un briquet mais une flamme, née du cœur de l'homme et du ciel. Une flamme porteuse d'un message d'espérance, une flamme qui relie les hommes et les feux entre eux au plus loin d'où elle est née : le sommet du Canigou dont elle porte le nom. Elle vit le jour en 1963 à l'initiative des filles et garçons du « Cercle des Jeunes de Perpignan », mais ceci est une autre histoire... !

LES PARCS NATURELS EN FRANCE ET ESPAGNE

Parc National, Parc Naturel Régional, Espace Naturel Sensible, Reserva Natural ... Vous êtes sur le point de fouler l'un des espaces naturels protégés des Pyrénées. Mais savez-vous ce que cela signifie ? De la prise de conscience de la perte alarmante du patrimoine naturel et de la biodiversité sont nées des résolutions au niveau des gouvernements visant à permettre à certains espaces naturels d'être préservés. C'est ainsi que sont apparus, partout dans le monde des Espaces Naturels Protégés.

L'UICN (Union Internationale pour la Conservation de la Nature) définit un espace naturel protégé comme « un espace géographique clairement défini, reconnu, consacré et géré, par tout moyen efficace, juridique ou autre, afin d'assurer à long terme la conservation de la nature ainsi que les services écosystémiques et les valeurs culturelles qui lui sont associées. » En France comme en Espagne, on dénombre plusieurs déclinaisons d'espaces naturels protégés, mais leur raison d'être fondamentale correspond toujours à la préservation des caractéristiques écologiques du site.

Au sein de la chaîne pyrénéenne, on ne dénombre pas moins de 18 parcs d'importances régionales

et nationales, qui s'ajoutent aux autres types d'espaces protégés, de taille plus réduite (Réserve de

Biosphère, Arrêté de Biotope, ...). Leur statut, lié aux enjeux écologiques dont ils sont le théâtre, fait de ces espaces des lieux de prédilection pour des séjours de découverte du milieu naturel.

Parcs d'importance Nationale : 6-Ordesa y Monte Perdido. 8-Aigüestortes y Estany de Sant Maurici. 12-L'Albera. 16-Parc des Pyrénées. Parcs d'importance Régionale : 1-Aiako Harria. 2-Aralar. 3-Urba Andias. 4- Valles Occidentales. 5-Sierra y Cañones de Guara. 7-Posets-Maladeta. 9-Alt Pirineu. 10-Cadí-Moixeró. 11-Zona Volcanica de Garrotxa. 13-Cap de Creus. 14- Vall de Sorteny. 15-Vall del Madriu-Perafita-Claror. 17-Pyrénées Ariégeoises. 18- Pyrénées Catalanes. Il apparaît donc qu'un comportement adapté au milieu sensible se doit d'être observé afin de préserver le site. Ainsi, aux recommandations de respect valables en tout type de milieu s'ajoute une attention accrue concernant celui des formes de vie rencontrées et des cours d'eau :

- Un comportement calme est à observer afin de limiter le dérangement envers la faune présente. Une attitude menaçante envers tout animal est bien entendu à proscrire, et il en est de même concernant la cueillette de toute espèce végétale. Nombre d'entre elles sont par ailleurs protégées internationalement du fait de leur rareté ou de leur statut d'espèce menacée. Respectons-les !
- Les cours d'eau sont également d'une grande fragilité : de leur qualité dépend la vie qui les entoure. Pensez à utiliser des produits (anti-moustique, cosmétiques, savons, ...) respectueux de l'environnement : après usage, leur vie se termine toujours dans les cours d'eau. En résumé, dans un espace protégé, comme partout ailleurs : « seule l'empreinte de nos pas doit rester derrière nous ».

Pour en savoir plus sur les Espaces Naturels Protégés de France, leurs déclinaisons, et le règlement propre à chacun d'eux, consultez le site de l'INPN, l'Inventaire National du Patrimoine Naturel : <https://inpn.mnhn.fr>

Plus d'informations sur les Espaces Naturels Protégés d'Espagne : <http://www.spain.info/>

CARTOGRAPHIE

- Carte N 10 au 1/50000ème « Canigou ». Randonnées Pyrénéennes.

BIBLIOGRAPHIE

- « L'histoire des Catalans » de M.Bouille&C.Colomer. Ed. Milan.
- « Le Canigou, montagne Sacrée », de Joseph Ribas.

ADRESSES UTILES

- Office de tourisme de Villefranche-de-Conflent ; tél. : 04 68 96 22 96

