

CANIGOU VERNET

Randonnée balnéo en liberté

7 jours / 6 nuits / 6 jours de marche



Le Canigou, véritable "château d'eau" du Conflent, domine une région privilégiée verdoyante et ensoleillée, de torrents et cascades sculptant de profonds canyons dans le granit. La proche Méditerranée apporte un climat et une diversité rare, où vignes et garrigues ne sont guère loin des villages de Vernet, des abbayes millénaires comme Saint Michel de Cuxa ou du nid d'aigle de Saint Martin du Canigou. Les eaux chaudes souterraines émergent en sources thermales pour notre plus grand bonheur, et complètent les richesses de ce bout de la Catalogne."

PROGRAMME INDICATIF :

JOUR 1 : Vernet les Bains

Petite balade de mise en jambe en boucle, dans les environs de Vernet. Une immersion dans le maquis méditerranéen accompagnée de la fraîcheur des cascades venant des gorges de Saint Vincent. Joli retour par les crêtes sur la petite ville de Vernet. Une autre randonnée à la Tour de Goa est également possible, soit au départ de Vernet soit au départ du Col de Jou.

▲ **3h30 ou 2h30 de marche**

▲ **+ 600 ou 390m / - 600 ou 390m de dénivelé**

JOUR 2 : Saint Martin du Canigou

Autour de Saint-Martin l'abbaye «nid d'aigle» inaccessible et protégé de toutes parts (plusieurs variantes sont décrites afin de pouvoir rallonger le parcours). L'arrivée «par le haut» à l'abbaye de Saint Martin du Canigou est un moment unique, tant l'ambiance montagne de la randonnée prépare à la vision de ce monument roman inégalé, perché sur son promontoire rocheux. Séance thermale.

▲ **3h40 ou 1h30 de marche, + 600 ou 300m / - 600 ou 300m de dénivelé**

JOUR 3 : Saint Michel de Cuxa

Au fil de l'eau balade le long des canaux, richesse d'un passé proche, visite de l'abbaye Saint-Michel. C'est une journée paisible, avec une marche en partie ombragée le long du canal mais aussi avec un rendez-vous culturel majeur, chef d'œuvre de l'art roman catalan, l'abbaye de Saint-Michel-de-Cuxa. Nous vous proposons deux boucles au départ de l'abbaye qui peuvent s'enchaîner. Séance thermale.

3h15 ou 2h15 de marche, +300m/-300m de dénivelé, temps de transfert : 45 min

JOUR 4 : Mariailles - Le Canigou

Dans la haute vallée du Cady. Les plus hardis pourront s'approcher de la cime...du Canigou (Canigó en catalan), montagne sacrée des catalans, mythifiée par le poète catalan Jacint Verdaguer dans son œuvre éponyme. Les uns s'arrêteront au refuge Arago (2123m), les autres jusqu'en contrebas de la Portelle de Valmanya (environ 2350m) tandis que les plus aguerris effectueront l'ascension de cet Olympe catalan. Ils comprendront pourquoi on l'a longtemps considérée comme la montagne la plus haute des Pyrénées (si si ...). Séance thermale.

▲ **3h30 de marche ou 7h30 de marche, +400m ou 1100m/-400m ou 1100m de dénivelé**

▲ **Temps de transfert : 1h**

JOUR 5 : Marialles - Pla de Guilhem

Le Pla Guilhem est un vaste plateau d'altitude à l'accès facile et à l'ambiance pastorale de toute beauté. C'est une belle journée qui permet de gagner facilement les hauteurs, afin de profiter de la fraîcheur qu'offre une montée en altitude. Déambuler au cœur de ce vaste plateau permet de se transporter dans un univers de landes écossaises. Le retour en boucle s'effectuera par la méconnue forêt de Mattes Rouges (Mates Roges en catalan). Séance thermale.

▲ **4h15 de marche ou 6h45. +600m ou 800m/-600m ou 800m de dénivelé**

▲ **Temps de transfert : 1h**

JOUR 6 : Castellane

Du Col de Jau, randonnée sur les belles crêtes de la mythique montagne du Madres. Ce superbe itinéraire permet d'apprécier la belle vallée glaciaire de la Castellane, au pastoralisme encore vivace, peu parcourue et sauvage (le loup y a même été présent !). Séance thermale.

4h30 de marche, +450m/-450m de dénivelé, 1h45 de transfert

JOUR 7 : Fin du séjour après le petit déjeuner.

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.

LA BALNÉOTHÉRAPIE

Le centre thermal se trouve au sein même de l'hôtel. Pendant la semaine 5 séances thermales avec : gym en piscine, accès libre au bain bouillonnant, hammam, sauna et salle de musculation. Chaque jour un soin individuel : 2 massages détente et 3 bains hydromassants.

Pas de soins le dimanche en juillet-août, ainsi que le samedi aux autres périodes.

Maillot de bain et bonnet de bain obligatoires (short interdit).

LE FESTIVAL PABLO CASALS

De fin juillet à début août, le festival Pau Casals à Prades réunit les meilleurs artistes de la musique de chambre. Vous pouvez profiter de cet événement extraordinaire pendant votre séjour à ces dates.

FICHE PRATIQUE

NIVEAU : Randonnées de 3 à 4h30 de marche par jour avec des dénivelées de 300 à 500 mètres (possibilité de rallonger certaines étapes). Une journée plus soutenue si vous décidez de réaliser l'ascension du Canigou avec un passage par une cheminée sur la partie finale.

PORTAGE : uniquement les affaires de la journée

HEBERGEMENT : Hôtel ** à Vernet Les Bains. Centre thermal à l'intérieur de l'hôtel

REPAS : Dîners au sein de l'établissement, équilibrés et adaptés aux randonneurs. Les pique-niques ne sont pas compris mais vous pouvez les commander auprès de vos hôtes

ORGANISATION : Véhicule personnel nécessaire pour se rendre au départ de certaines randonnées

DEBUT DU SEJOUR : le jour 1 dans l'après-midi à l'hôtel à Vernet Les Bains

DISPERSION : le jour 7 après le petit déjeuner à Vernet Les Bains

CIRCUIT LIBERTE :

Départ possible tous les jours du 01/06 au 31/10 :

Véhicule personnel nécessaire pour se rendre au départ de certaines randonnées.

Formule 1/2 pension : 595 € (630 € du 01/07 au 31/08)

Supplément single : 180 € (195 € du 01/07 au 31/08)

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 € / personne
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € / personne

LE PRIX COMPREND :

- L'hébergement : 6 nuits en hôtels ** en demi-pension
- 5 séances thermales et 1 soin par jour
- La fourniture d'un topo guide avec carte pour les randonnées

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation et/ou assistance
- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les visites
- Les repas de midi
- Les boissons et dépenses personnelles
- les frais d'inscription éventuels
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "*Le prix comprend*"

NB: Les bons d'échange et le topoguide (1 pour 4 personnes), ne seront envoyés qu'à réception du solde.

Les bons d'échange devront être présentés aux prestataires concernés.

MOYENS D'ACCES :**EN VOITURE :**

Suivre la N 9 en direction de l'Espagne jusqu'à Perpignan, ou sortir à Perpignan nord si vous venez de l'A9. À l'entrée de Perpignan, prendre la N116 en direction d'Andorre jusqu'à Villefranche-de-Conflent. Prendre à gauche la D116 sur 8km direction Vernet-les-bains.

Parking

Possibilité de garer les voitures sur le parking de l'hôtel.

SI VOUS DESIREZ ARRIVER LA VEILLE OU RESTER APRES LE SEJOUR : Adresse d'hébergement :

- Hôtel Les Sources (www.thermes-vernet.com) à Vernet les Bains, Tél : 04 68 05 52 84, Mail: hotel@thermes-vernet.com.

Attention il se peut que pour votre séjour, nous ayons choisi un autre hébergement que celui mentionné ci-dessus, renseignez-vous auprès de nos bureaux quelques jours avant le départ



EQUIPEMENT CONSEILLE :

- ✓ Un petit sac à dos 30 – 40l environ avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort pour le pique-nique et les affaires de la journée,
- ✓ Une paire de chaussures de marche "moyenne montagne" (attention aux chaussures neuves),
- ✓ Un pantalon solide ou knickers,
- ✓ Un pull chaud et léger,
- ✓ Chemises, chaussettes et sous-vêtements de rechange,
- ✓ Chaussettes de laine (évitiez le coton),
- ✓ Un vêtement de pluie imperméable,
- ✓ Une goretex,
- ✓ Des chaussures légères pour le soir,
- ✓ Lunettes, crème et chapeau pour le soleil,
- ✓ Un short,
- ✓ Une casquette avec visière pour se protéger du soleil,
- ✓ Une gourde : il est important de boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour,
- ✓ Assiette, gobelet, couverts et canif pour les pique-niques,
- ✓ Une lampe de poche (pas indispensable),
- ✓ Mouchoirs en papier,
- ✓ Une aiguille, un peu de fil et une ou deux épingles de sûreté,
- ✓ Une petite pharmacie individuelle (sparadrap, double peau, éosine, alcool, etc...)

ATTENTION :

POUR VOUS CONTACTER PENDANT LA RANDONNEE :

En cas d'urgence, faites appeler Chemins du sud, nous transmettrons les coordonnées de l'hébergement où vous joindre ou nous contacterons votre accompagnateur.

METEO :

Prévisions départementales au 32 50 (0,34 euros/mn), une boîte vocale vous demandera le numéro du département

Vous pouvez également consulter le site de Météo France sur www.meteo.fr (choisir ensuite « nos prévisions »)

GEOGRAPHIE ET HISTOIRE :



Le Canigou, montagne de tout un peuple.

Le Canigou est de ces massifs qui jouissent d'un prestige qui mêle la beauté du massif à l'histoire d'un pays et 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 l'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, qui dépassent à peine les 1000m. Au sud, c'est le Tech qui, en creusant le Vallespir, le détacha des Albères, qui culmine à 1450 m. au Roc de France. Dernière avancée de la chaîne pyrénéenne, il domine toute la plaine du Roussillon, avec à 50 kms de là, la Méditerranée. 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 des Esquerdes de Rotja, à peine 2300 m., sur presque 15 kms. Bref, seul, isolé de tout autre haut sommet, sa masse imposante est visible de partout, plus haute que tout ce qui l'entoure.

Cette situation géographique en fait de plus un belvédère de tout premier ordre sur la montagne, mais aussi la Méditerranée.

Cependant, sa légende ou son panorama ne sont pas ses seuls attraits. Il possède une flore remarquable, totalement représentative de l'étagement de la végétation en montagne. 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, une des premières manifestations de cet art.

Autre particularité, le Canigou est visible depuis Marseille, quelques jours par an !

CARTOGRAPHIE

- Carte N10 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. évêchés d'Auvergne, du Rouergue et du Gévaudan, aujourd'hui du Cantal et l'Aveyron, et de la Lozère donc du Languedoc-Roussillon, de l'Auvergne et du Midi-Pyrénées.



NOTES PERSONNELLES



En cas de problème de dernière minute, appelez en France en priorité au :

04 90 09 06 06

Si vous n'avez pas réussi à nous joindre à ce numéro, vous pouvez ensuite nous contacter au :

07 77 08 14 68