

# 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 (variantes possibles pour 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. Possibilité de découvrir en aller-retour la cascade de Cady secrètement abritée par les profondes gorges de Cady.

▲ **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.

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

### **JOUR 4 : Col de Jou - Refuge de Mariailles - Collade de la Roquette - 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 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).

▲ **3h15 ou 5h15 ou 6h30 de marche, +595m ou 950m ou 1150m/-575m ou 950m ou 1150m de dénivelé**

▲ **Temps de transfert : 26min**

### **JOUR 5 : Les Gorges de la Carança**

Journée rafraîchissante belle et spectaculaire dans les Gorges de la Carança. Un itinéraire le long du torrent à la découverte d'un sentier aménagé et ludique : passerelles, ponts tibétains, ponts de singes... Une variante permet de parcourir une vire taillée dans la falaise, un passage spectaculaire (mais facile !). Ceux qui souhaiteront une journée au calme pour profiter des plaisirs de l'eau feront demi-tour après les passerelles et les plus sportifs arriveront jusqu'au refuge de Ras de Carança. En tout cas, une journée originale.

▲ **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 ou 5h ou 8h de marche, +500 ou 1100m/-500 ou 1200m de dénivelé,  
1h 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**

Pendant cette année 2021, l'espace bien-être thermal de Vernet-Les-Bains situé au sein même de l'hôtel, ne peut pas garantir à toutes les périodes l'ouverture de tous ses services ni toutes ses prestations. En conséquence, nous ne pouvons pas inclure ces prestations thermales dans le programme du séjour. Néanmoins, en certaines périodes et spécialement pendant l'été, vous pourrez profiter des prestations disponibles proposées en ce moment par les thermes : gym en piscine, bain bouillonnant, hammam, sauna et salle de musculation ; ou des soins individuels : massages détente et bains hydromassants. La réservation et le règlement de ces prestations thermales seront faits par vous-mêmes directement sur place. Pour plus d'information : <https://www.thermes-vernet.com/espace-bien-etre/>  
Maillot de bain et bonnet de bain obligatoires (short interdit).

### **LE FESTIVAL PABLO CASALS**

Du 30 juillet au 13 août, le festival Pablo 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. Programme 2021 : <https://prades-festival-casals.com/programme-2021/>

## 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).

**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 : 405 €** (425 € du 01/07 au 31/08)

**Supplément single : 190 €**

### **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
- La fourniture d'un topo guide avec carte pour les randonnées

### **LE PRIX NE COMPREND PAS :**

- L'assurance annulation et/ou assistance
- Les transferts
- Les visites
- Les repas de midi
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription
- 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.*

## **DISPOSITIONS COVID-19**

En raison des précautions sanitaires relatives au COVID, vous devrez impérativement être muni dès le début de votre séjour,

- d'une quantité suffisante de masques (à raison de 2 par jour minimum). Port de masque qui sera obligatoire lors d'éventuels transports, dans certains hébergements, lieux fréquentés etc.
- de poches zippées pour les masques et autres papiers usagés
- de gel hydro-alcoolique
- d'un thermomètre pour contrôler votre fièvre en cas de symptômes apparaissant en cours de séjour
- d'un stylo (parfois nécessaire pour renseigner et signer une charte dans certains hébergements).

Les hôtes qui vous recevront (hôteliers, gardiens de refuge, restaurateurs, transporteurs, équipes locales...) sont les garants du bon déroulement du séjour et vous demanderont d'appliquer certaines consignes sanitaires.

Par respect envers eux et les autres personnes qui fréquentent les mêmes lieux, nous vous demandons de vous engager à respecter les consignes qui vous seront formulées.

Soyez rassurés et optimistes, car comme vous le savez, la randonnée est une pratique qui permet de vivre de longs et savoureux moments durant lesquels le port du masque n'est pas obligatoire ! Alors, respirez et souriez !

## **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](http://www.thermes-vernet.com)) à Vernet les Bains, Tél : 04 68 05 52 84, Mail: [hotel@thermes-vernet.com](mailto: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 NOUS 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](http://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.





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**