



Le Tour du Canigou ^(AM307)

Pyrénées - France

7 jours (dont 6 jours : Randonnée)

Prix à partir de 800.00 EUR p.p.

| | |
|-------------|---|
| Niveau |  |
| Type | Accompagné |
| Age minimum | 18 ans |
| Portage | Affaires pour la journée |
| Hébergement | Gîte Hôtel Refuge |
| Groupe | de 4 à 12 personnes |
| Repas | Pension complète |
| Encadrement | Accompagnateur en montagne |



Les points forts de ce voyage

- Les vues imprenables sur les montagnes et la mer.
- La remise en forme à Vernet-les-Bains.
- L'ascension du pic du Canigou.
- La traversée de quatre réserves naturelles d'exception



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Votre voyage

Le massif du Canigou est une montagne magique : elle permet de découvrir tous les paysages, toutes les végétations que l'on peut espérer, sentir, voir, toucher...

Le massif du Canigou est une montagne magique : tous les paysages, toutes les végétations que l'on peut espérer sentir, voir, toucher, sont ici présents, des forêts sauvages du Coronat aux profondes gorges du Mantet et du Cady. Les douceurs arrondies du *pla Guillem*, les lacs du Cady et du Cortalet nous conduisent jusqu'à la cime élançée du pic du Canigou, d'où le spectacle est extraordinaire. Les cactus au pied du massif détonnent avec les douces gentianes proches des neiges éternelles. Le velours vert sombre des pins à crochets, montant toujours plus haut sur des pentes au climat clément, contraste avec la variété des couleurs de la flore méditerranéenne aux senteurs si caractéristiques. Le Canigou, massif protégé et montagne emblématique des Catalans, prodigue également des eaux thermales, bienfaitrices après l'effort.

J 1/Gare de Villefranche-de-Conflent - découverte des réserves naturelles de Conat et Jujols

Rendez-vous à 9 h 30 à la gare SNCF de Villefranche-de-Conflent. Au départ de la gare, célèbre pour son Train jaune et son marbre, vers ses carrières aujourd'hui assoupies. La citadelle Vauban et le fort Libéria sont désormais classés à l'Unesco. Petite montée à travers de belles pinèdes pour un superbe belvédère sur le massif du Canigou. Passage par la vallée de la Rotja (haut lieu de la pomme). Nuit en gîte dans un village blotti au pied du massif du Canigou.

5 h de marche, M : 800 m, D : 300 m.

J 2/ Gorges de Nyer - village de Mantet

Découverte, entre forêts et balcons, des surprenantes gorges de Nyer (réserve naturelle). Arrivée, par d'ancestrales prairies de fauche savamment organisées, au village du bout du monde de Mantet. Nuit en gîte à Mantet.

6 h de marche, M : 900 m, D : 50 m.

J 3/ Réserve naturelle du Mantet

Boucle dans la réserve naturelle du Mantet, à la découverte des isards dans leurs pierriers. Nuit en gîte à Mantet.

6 h de marche, M : 800 m, D : 800 m.

J 4/ Aiguilles des Esquerdas de Rotja

Une extraordinaire traversée, soit au milieu de vastes et hauts plateaux hercyniens, soit sur le fil d'une crête, le long des aiguilles des Esquerdas de Rotja, un pied dans la réserve naturelle de Py, un pied dans celle de Prats-de-Mollo. Une descente tranquille conduit aux abords du pic symbolique. Nuit au refuge de Marialles.

7 h de marche, M : 100 m, D : 750 m.

J 5/ Vallée et lac du Cady - ascension du pic du Canigou

Montée progressive vers la vallée du Cady. Ascension du pic du Canigou (2784 m), avec vue sur la mer ! Nuit au refuge des Cortalets.

5 h de marche, M : 1100 m, D : 750 m.

J 6/ Balcon du Canigou et épaisses forêts du Conflent

Balcon du Canigou et son superbe panorama sur la plaine du Roussillon et les collines du Conflent. Descente au cœur d'un paysage sauvage et boisé vers la station thermale de Vernet-les-Bains. Remise en forme et nuit en hôtel à Vernet-les-Bains.

5 h de marche, M : 200 m, D : 1600 m.

J 7/ Transfert à Villefranche-de-Conflent après le petit déjeuner

Dispersion vers 10 h à la gare de Villefranche-de-Conflent.

L'accès sur place

– Ferroviaire :

gare d'accueil Villefranche-Vernet-lès-Bains (66). Horaires à vérifier au numéro court de la SNCF 3635 (0,34 €/mn) ou sur www.voyages-sncf.com

– Routier :

depuis Narbonne, suivre la RN 9 ou l'autoroute A 9 jusqu'à Perpignan (sortie Perpignan-nord), puis prendre la RN 116 direction Prades-Andorre.

Plus d'information sur www.viamichelin.fr

Stationnement

Nous vous proposons le stationnement gratuit sur le parking de l'hôtel Les Sources, à Vernet-les-Bains (dernier hébergement de notre séjour) ; nous informer avant le départ.

Les déplacements pendant le circuit

Ce circuit ne comporte pas de transferts ; nous avons privilégié la découverte sans utilisation de véhicule

L'encadrement

Un accompagnateur en montagne diplômé (brevet d'Etat), spécialiste de la culture locale.

Le portage et le transport des bagages

Uniquement vos affaires de la journée et le pique-nique. Le reste des bagages est acheminé par nos soins jusqu'à votre hébergement du soir.

L'hébergement pendant le circuit

Nous dormirons trois nuits en gîte, deux nuits en refuge gardé et une nuit en hôtel deux étoiles avec centre thermal de remise en forme.

Important : *au moment de l'inscription, nous vous demandons de bien confirmer dans votre bulletin d'inscription si vous souhaitez une chambre double (pour un couple), une chambre à deux ou trois lits ou une chambre simple. Cela concerne la nuit en hôtel du J 6. Nous veillerons à ce que votre demande soit confirmée par l'hôtelier.*

A noter : *si vous arrivez la veille, il est impératif de réserver à l'avance votre hébergement.*

*A Vernet-les-Bains, hôtel** Les Sources : 04 68 05 52 84.*

Si vous arrivez en train, préférez l'hôtel le Terminus à Villefranche-de-Conflens, à côté de la gare, 04 68 05 27 03

Les repas

Pique-niques de midi préparés par nos hôtes du jour.

Pour en savoir plus

– *L'Histoire des Catalans*, par M. Bouille et M. Colomer (éditions Milan).

– *Pyrénées Magazine*, n° 7, n° 20, n° 28 (Milan Presse).

– *Le Canigou, montagne sacrée*, par Joseph Ribas.

Carte

– IGN 1/50 000 : n° 10 Canigou (Rando Editions).



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Dates et prix

Promotion

Départs complet

Départ assuré

Destination

Thème

Départ

Retour

Durée

Info pays



Pyrénées

La montagne pyrénéenne est généreuse, une multitude de sentiers et de lacs vous attendent pour une pratique estivale de la randonnée, prétexte à de nombreuses rencontres : des paysages superbes, une flore riche et variée, une faune abondante, "l'homo pirenaïcus" à l'accent chantant... Des hauts plateaux enneigés on aperçoit la mer...

Formalités administratives

France

La France étant membre de l'Union Européenne, il suffit d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité pour les ressortissants d'un pays de UEM.

Conseil(s) santé

France

Les conditions sanitaires sont équivalentes à celles de l' Europe et ne présentent aucun danger particulier.

Nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomyélite, fièvre typhoïde.

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- L'hébergement en gîte, refuge et hôtel, tel qu'indiqué dans le programme.
- La pension complète.
- Les transferts en minibus ou en taxi.
- Le transport des bagages.
- Une séance de remise en forme au centre thermal de Vernet-les-Bains.
- L'encadrement par un accompagnateur diplômé.

Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation et/ou assistance.
- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique précédente.

Autres dépenses sur place

- Les boissons hors et au cours des repas.
- Les visites éventuelles non prévues au programme.
- Les dépenses personnelles.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme au moins une fois par semaine en marchant (15 à 18 km) si possible sur un parcours avec dénivelée (350 m/h), ou en pratiquant une activité sportive développant l'endurance.

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

- * un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion
- * un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et banché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antiviol et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Un drap-sac en coton ou en soie (les couvertures sont fournies par l'hébergeur)

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.