




## Balcons du Canigou <sup>(AM31G)</sup>

### *Pyrénées - France*

**7 jours** (dont 60 jours : Rando et Balnéo)

*Prix à partir de 975.00 EUR p.p.*

Niveau	
Type	Individuel
Age minimum	16 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Hôtel
Groupe	de 2 à 12 personnes
Repas	Demi-pension
Encadrement	En liberté



### *Les points forts de ce voyage*

- L'hôtel confortable avec centre de balnéothérapie intégré.
- La découverte du massif du Canigou.
- L'accès libre au centre de balnéothérapie et un programme de remise en forme haut de gamme.



#### 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

**Des profondes châtaigneraies et de l'atmosphère rafraîchissante des flancs nord de la montagne, entre torrents tumultueux et sommets étoilés, nos pas nous conduisent jusqu'à la solana réchauffée par le soleil, ponctuée de cabanes et de murets de pierres sèches**

Entre randonnée et remise en forme, une semaine calme et relaxante au cœur de la plus orientale des grandes vallées pyrénéennes : le Conflent, berceau de la Catalogne et refuge du célèbre musicien Pablo Casals, une terre empreinte de nature sauvage, de pastoralisme et de patrimoine religieux. Des profondes châtaigneraies et de l'atmosphère rafraîchissante des flancs nord de la montagne, entre torrents tumultueux et sommets étoilés, nos pas nous conduisent jusqu'à la *solana*, ponctuée de cabanes et de murets de pierres sèches au milieu des chênes verts et des plantes aromatiques... là où la mer paraît si proche ! De la montagne à sa source, chaque jour, après l'effort, vous profitez d'un programme complet de remise en forme : gym aquatique, Jacuzzi, sauna, hammam, massages...

### J 1/Villefranche-de-Conflent - Vernet-les-Bains - tour de la Goa - vallée du Cady

Rendez-vous à 10 h à la gare SNCF de Villefranche-de-Conflent ; court transfert à Vernet-les-Bains ou rendez-vous directement à l'hôtel Les Sources (à 10 h) si vous arrivez en voiture. Découverte du formidable belvédère de la tour médiévale de Goa, tour à signaux récemment rénovée. Parcours de crête facile avec vues splendides sur le massif du Canigou et les vallées environnantes. Possibilité de découvrir le parc animalier de Casteil.

4 h de marche, M : 600 m, D : 600 m.

### J 2/Mantêt - pic de Tres Estelles

Transfert au col de Mantêt. Découverte de Mantêt, village du bout du monde, et de sa réserve naturelle où abondent isards et grands rapaces. Une balade facile nous conduit jusqu'au sommet du pic de Tres Estelles, massif sauvage et peu fréquenté.

4 h 15 de marche, M : 500 m, D : 500 m.

### J 3/ Vernet-les-Bains - cascades - pic Cogullo

A pied depuis l'hôtel, traversée du vieux village de Vernet-les-Bains pour rejoindre le haut du bourg. Vous profitez d'une promenade rafraîchissante en début de journée vers les cascades du Saint-Vincent et des Anglais, pour ensuite prendre de l'altitude au cœur d'une végétation foisonnante et variée : genêts, cistes, châtaigniers, chênes, pins... Le circuit sportif vous offrira un point de vue étonnant sur le Conflent.

Option sportive : 5 h de marche, M : 800 m, D : 800 m.

Option facile : 3 h 50 de marche, M : 450 m, D : 450 m.

### J 4/ Ermitage de Saint-Etienne-de-Campilles - Villefranche - fort Libéria

La journée se partage entre une courte randonnée et la découverte d'un des joyaux historiques du Conflent : Villefranche, ses remparts, son fort Libéria, son escalier souterrain... On y accède par les hauteurs de Villefranche, sur des chemins ancestraux chauffés par le soleil méditerranéen, aux senteurs de ciste, de romarin, de thym...

3 h 30 de marche et 2 h de visite de Villefranche-de-Conflent. M : 550 m, D : 600 m.

### J 5/ Col de Jou - Mariailles

Transfert au col de Jou. Sur les contreforts du massif du Canigou, montée ombragée au cœur d'une épaisse sapinière typique de l'étage montagnard. Le site de Mariailles (refuge gardé) offre un panorama inoubliable sur le défilé des gorges du Cady et les hautes crêtes du Canigou. Retour par les forêts peu fréquentées de Marquirol.

3 h 30 de marche, M : 700 m, D : 700 m.

### J 6/ Marbre rose du Conflent - canal de Bohère - abbaye de Saint-Michel-de-Cuixa

Par le sentier du marbre, randonnée à la croisée des vallées de la Têt, du Cady et de la Llitora, à la découverte des prestigieux sites d'extraction du fameux marbre rose de Villefranche, utilisé pour la construction de nombreux monuments locaux et nationaux. Après avoir longé le joli canal de Bohère, découverte de l'abbaye de Saint-Michel-de-Cuixa, dont l'enceinte est un exemple de l'utilisation du marbre rose.

5 h de marche, M : 550 m, D : 650 m.

## 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

**J 7/ Vernet-les-Bains - Villefranche-de-Conflent**

Petit déjeuner puis court transfert jusqu'à la gare SNCF de Villefranche-de-Conflent.

**NB :** la durée des étapes est donnée à titre indicatif.

**M :** dénivelée ascendante. **D :** dénivelée descendante.

**Remise en forme**

Le programme prévoit 5 séances à l'espace forme du centre thermal (Jacuzzi, sauna, hammam) et cours avec moniteur - stretching et aquagym en piscine d'eau thermale... - et 2 soins en baignoire individuelle hydromassante de 20 minutes.

En juillet et août, se déroule le festival Pau Casals. Vous aurez peut-être la possibilité d'assister à des concerts à tarif réduit (entrées non incluses dans le prix).

Plus d'informations sur [www.prades-festival-casals.com](http://www.prades-festival-casals.com).

**Accès****En train**

- Gare d'accueil : Villefranche/Vernet-les-Bains (66).

- Horaires et tarifs au numéro court de la SNCF : 3635 (0,34 €/mn) ou sur le [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)

**En voiture**

- Depuis Narbonne, suivre la RN9 ou l'autoroute A9 jusqu'à Perpignan (sortie Perpignan-sud/Andorre/Prades), puis prendre la RN116 direction Prades/Andorre.

Vous pouvez consulter la carte Michelin 1/150 000e n° 344. Plus d'information sur [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

**Stationnement**

*Le lieu de rendez-vous est fixé à la gare SNCF de Villefranche. Cependant, si vous arrivez en voiture, nous vous conseillons de vous rendre directement à Vernet les Bains où vous pourrez laisser votre voiture sur le parking. Vous récupérerez votre véhicule à la fin de votre séjour.*

*A l'inscription, n'oubliez pas de préciser votre moyen de locomotion (ainsi que l'heure d'arrivée de votre train, le cas échéant).*

- Rendez-vous le J 1 à 10 h à la gare SNCF de Villefranche/Vernet-les-Bains **OU directement à l'hôtel Les Sources à Vernet-les-Bains si vous arrivez en voiture.**

- Séparation le J 7 après le petit déjeuner à la gare SNCF de Villefranche/Vernet-les-Bains **OU à l'hôtel Les Sources à Vernet-les-Bains si vous êtes arrivé en voiture.**

**L'hébergement**

En chambre double, en hôtel\*\* avec centre de remise en forme.

Il est possible de réserver une chambre individuelle, lors de votre inscription, sous réserve de disponibilité.

Supplément : 120 €.

**Les repas**

- Les petits déjeuners et les repas du soir sont pris à l'hôtel.

**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

- Les repas de midi sont à votre charge. Sur demande, la veille, vos hôtes pourront vous préparer un pique-nique.

### **Les sentiers**

Itinéraire bien balisé, reconnu au préalable par nos guides. Indications précises dans le *road-book* qui vous sera remis avant le départ (cartes, plan descriptif, informations spécifiques...).



### **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	Tarif
Pyrénées	Balcons du Canigou	01/04/2026	24/11/2026	7 jours	975.00 EUR

## 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 demi-pension sur la base de 2 personnes en chambre double.
- 5 entrées au centre de remise en forme.
- Le transfert des bagages.
- Les transports de personnes tels qu'indiqués dans le programme.
- Le guide de voyage (ainsi qu'une carte pour un groupe de 2 à 4 personnes).

### Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation et/ou assistance.
- Les transports jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation (gare SNCF de Villefranche).
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'le prix comprend'

### Autres dépenses sur place

- Les pique-niques.
- Les boissons pendant et hors des repas.
- Les visites du parc animalier de Casteil, de l'église Saint Pierre de Prades, des abbayes de Saint-Martin et de Saint-Michel-de-Cuixa.
- Les entrées aux concerts lors du festival Pau Casals, en juillet et août.
- Toutes dépenses d'ordre personnel.

### Vous préparer à partir

#### Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (15 km environ) si possible sur un parcours avec dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1h30).

#### 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.



#### 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

- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
  - Un antiseptique.
  - De la crème solaire et de la Biafine.
  - Vos médicaments personnels.
- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
  - Un stick pour les lèvres haute protection

### 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 baché 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](http://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.



### 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



- > Pochette antivol et documents
  - Passeport (ou carte d'identité).
  - Visa selon le pays.
  - Carnet de vaccinations et indications médicales.
  - Devises, carte de crédit.
  - Contrat d'assistance et d'assurance
  - Papiers personnels.

### A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Un stick pour les lèvres haute protection

### 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
- Le couchage est fourni 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.