

Le Tour du Canigou

France

Code voyage : FRAGP0063

Randonnée guidée

• Randonnée • 7 jours



Le massif du Canigou est une montagne ensorcelante qui offre une variété de paysages et de végétations à explorer et à expérimenter. Une belle découverte par les forêts sauvages du Tres Estelles, les profondes gorges du Mantet et du Cady, ainsi que par les douces collines du Pla Guillem et les lacs du Cadi et Cortalet. Les troupeaux d'isards vous guideront fièrement jusqu'au sommet élancé du "dent de chien", le pic Canigou, symbole et lieu historique de toute une nation. Les cactus près du pi...

Points forts

- Une semaine de randonnée dans 4 réserves naturelles
- L'ascension du Pic du Canigou, la montagne sacrée des catalans
- Une entrée au centre thermal pour le dernier jour de randonnée

• Le Village 38112 Autrans-Méaudre en Vercors, France • Tél +33 4 76 95 23 00 • Fax +33 4 76 95 24 78
• Site internet : www.grandangle.fr • Blog : blog.grandangle.fr • E-mail : info@grandangle.fr

Grand AngleFRAGP0063 - Mis à jour le
02/05/2024

LE PROGRAMME



J1 Gorges de Nyer - Mantet

Au cœur d'une nature préservée, départ d'un village célèbre pour ses mines fer. Découverte, entre forêts et balcons, des surprenantes gorges de Nyer (réserve naturelle). Arrivée surprise, par d'ancestrales prairies de fauche savamment organisées, au village du bout du monde de Mantet.

Nuit en gîte à Mantet.

Hébergement : Gîte

Itinéraire principal :

J2 Réserve naturelle de Mantet

Boucle dans la sauvage réserve naturelle de Mantet, à la découverte des isards si gracieux dans leurs pierriers. Tantôt proche du torrent tumultueux de l'Aleman, tantôt à travers estives et pinèdes d'altitude. Remontée de la vallée de l'Aleman en direction du pic de la Dona aux courbes si féminines.

Nuit en gîte à Mantet.

Hébergement : Gîte

Itinéraire principal :

J3 Vallon de Caret

Vers les prairies de fauche du village, quand la rivière de Mantet ne fait plus qu'une. Découverte du sauvage et préservé vallon de Caret, avec ses épaisses forêts, non loin de l'aérien pic de Ribes Blanches ou tout près du verdoyant col de l'Orri. Le souvenir d'illustres chevriers locaux et de leurs bêtes racées plane encore en ces vallons tenus secrets...

Nuit en gîte à Mantet.

Hébergement : Gîte

Itinéraire principal :

J4 Mantet – refuge de Mariailles

Une extraordinaire traversée, sur de vastes et hauts plateaux hercyniens et le long des aiguilles de quartz des Esqueredes de Rotja (un pied dans la réserve naturelle de Py et un pied dans celle de Prats-de-Mollo). Une tranquille descente nous mène aux abords du pic symbole.

Nuit à Mariailles

Hébergement : Refuge

Itinéraire principal :

J5 Refuge de Mariailles – Pic du Canigou – Refuge des Cortalets

Montée progressive par la vallée du Cadi. Ascension tant attendue du Pic du Canigou (2784 m), avec vue sur la mer !

Hébergement : Refuge des Cortalets

Itinéraire principal :

J6 Refuge des Cortalets – Balcon du Canigou – Vernet-les-Bains

Le balcon du Canigou, et son panorama sur la plaine du Roussillon et les collines du Conflent. Descente boisée vers le piémont.

Remise en forme et nuit à Vernet-les-Bains.

Hébergement : Hôtel

Itinéraire principal :

J7 Vernet-les-Bains

Petit transfert après le petit-déjeuner et fin du voyage.

Itinéraire

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, modification de l'état du terrain - éboulements, sentiers dégradés, etc.)

Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !

QUELQUES PRÉCISIONS

Niveau

3 à 4 / 5

De 5h30 à 7h00 de marche par jour.

Dénivelé en montée : 200 à 1100 m par jour.

Dénivelé en descente : 50 à 1100 m par jour.

Terrain : bons sentiers (rarement escarpés, parfois caillouteux).

Transports des bagages

Rien à porter : vous ne portez qu'un petit sac à dos avec le pique-nique et vos affaires de la journée. Vous retrouvez vos bagages tous les soirs à votre hébergement sauf pour le J5 au refuge des Cortalets où vous portez vos affaires pour la nuit. Prévoir un bagage suiveur facilement maniable de 10 kg maximum.

Hébergement / Restauration

? Hébergement

En dortoir, en refuge gardé (2 nuits) et en gîte d'étape (3 nuits) ; en chambre de 2 ou 3 personnes en hôtel** (1 nuit) avec centre thermal de remise en forme.

Hôtels, auberges et chambres d'hôtes

En chambres privatives, ici c'est le confort qui prime. Le plus souvent, vous profiterez d'une douche et de sanitaires individuels présents dans votre chambre. Ces hébergements indépendants et familiaux sont gérés par des personnes accueillantes et passionnées par leur métier. Le linge de toilette est fourni.

Gîtes d'étapes

C'est dans de petits dortoirs que vous dormirez, équipés de matelas, couvertures et oreillers. Ce que le gîte perd en confort, il le gagne en chaleur, en ambiance familiale et en convivialité. Soirées animées en perspective... Le linge de toilette n'est pas fourni.

Refuges de montagne

Ils sont placés dans des sites insolites et sauvages, dans une nature vierge de toute pollution et urbanisation. Nous faisons notre maximum pour vous loger dans des refuges équipés de douches et de sanitaires. Le linge de toilette n'est pas fourni. Les dortoirs sont équipés de matelas, couvertures et oreillers.

Les chiens ne sont pas acceptés.

? Restauration

Séjour en pension complète (dîner + petit-déjeuner + pique-nique). Les boissons ne sont pas comprises.

Les pique-niques du midi seront préparés par nos hôtes du jour. Les repas du soir sont, la plupart du temps, composés du menu du jour (pas de choix de menu).

Merci de nous préciser à l'inscription toute allergie alimentaire ou régime spécial ; nous ferons au mieux pour adapter vos repas.

? Balnéothérapie

Le programme prévoit une séance de balnéo au spa thermal de Vernet-les-Bains

Encadrement

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.

Groupe

4 à 12 personnes

Durée

7 jours, 6 nuits, 6 jours de randonnée.

Période de départ

Séjour du dimanche au samedi. Départ de juin à septembre.

Rendez-vous / Dispersion

? Rendez-vous

Le J1, un dimanche, à 9h30 à la gare SNCF de Villefranche-de-Conflent.

? Dispersion

Le J7, un samedi, vers 10h00 à la gare SNCF de Villefranche-de-Conflent.

Accès

? En train

Gare SNCF de Villefranche-de-Conflent. Dénomination SNCF : Villefranche – Vernet les bains (66).

Vous pouvez consulter les horaires et tarifs sur <https://www.sncf-connect.com/>

? En voiture

De Narbonne, suivre la RN 9 ou l'autoroute jusqu'à la sortie Perpignan Sud (sortie 42 Andorre- Prades), puis la RN 116 direction Andorre jusqu'à Villefranche-de-Conflent.

Vous pouvez consulter votre itinéraire sur [ViaMichelin](#).

? Garer sa voiture

Parking à la gare de Villefranche-de-Conflent.

Parking gratuit de l'hôtel Les Sources à Vernet-les-Bains : prévenir avant le départ pour profiter d'un rendez-vous spécial.

Photos

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien [Dropbox](#) ou [WeTransfer](#) de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

Baignade

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vos encadrants ne sont pas maîtres-nageurs : ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

Covoiturage

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. En plus d'être plus économique et écologique, ce moyen de transport vous permet de faire connaissance avec les autres participants. Avant le départ et sur demande, nous pouvons vous mettre en relation avec les autres membres du groupe qui le souhaitent. Sinon, rendez-vous sur www.blablacar.fr.

Récit de voyage

Vous souhaitez partager vos meilleurs moments du voyage et faire profiter de votre expérience la communauté de

randonneurs ? Transmettez-nous votre récit et quelques photos illustrant vos propos que nous publierons pour vous sur notre [blog](#).

Tourisme responsable

? Agir pour un Tourisme Responsable - label ATR

Grand Angle est un membre actif de l'association ATR « Agir pour un Tourisme Responsable », dont la conformité avec le label a été certifiée par Ecocert Environnement.

Les valeurs communes du label, partagées par tous ses membres, sont représentées par : la transparence (entre le client et l'agence de voyage), le partenariat (entre les prestataires locaux et l'agence de voyage) et la cohérence (synonyme de bonne communication au sein de l'équipe de l'agence de voyage).

Être membre d'ATR nous engage à :

- Promouvoir un tourisme de qualité
- Respecter l'environnement, le patrimoine et les populations locales
- Sensibiliser les voyageurs aux coutumes locales
- Informer les voyageurs en toute transparence sur leurs conditions de voyage

Pour plus d'information sur l'[association ATR](#).

Pour préparer au mieux votre voyage, nous vous invitons à prendre connaissance de la [charte éthique du voyageur](#).

? La Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés

En 2014, Grand Angle a été l'un des premiers tours opérateurs à être certifié au titre de la Charte Européenne du Tourisme Durable, créée et développée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, regroupant Parcs Naturels Régionaux, Parcs Nationaux et réserves naturelles.

La Charte Européenne a pour vocation de développer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Être certifié au titre de la CETD est une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme et le développement durables ancrés sur les territoires, sur les plans économique, social et environnemental.

La certification est une attestation de la confiance que portent les Parcs à notre entreprise et à sa démarche.

Le partenaire de Grand Angle dans cette certification est le [Parc Naturel Régional du Vercors](#).

En savoir plus sur la [Charte Européenne de Tourisme Durable](#).

DATES ET PRIX

Les prix comprennent

- L'hébergement
- La nourriture du déjeuner du J1 au petit-déjeuner du J7
- L'encadrement
- Les transferts prévus au programme
- Le transport des bagages (sauf pour la nuit du J5)
- Une séance de remise en forme dans le centre thermal de Vernet-les-Bains

Les prix ne comprennent pas

- L'acheminement
- Les boissons
- Les douches payantes dans les refuges
- Les assurances
- Les frais d'inscription
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans "Les prix comprennent"

DANS VOS BAGAGES

Équipement

Vous trouverez dans cette partie des liens vers les produits de notre partenaire [Alpinstore](#), un site de e-commerce français, spécialiste de l'équipement outdoor, basé à Annecy.

Pour transporter vos affaires

- Un sac à dos confortable de 30 à 50 L avec ceinture ventrale pour porter vos affaires personnelles et le pique-nique durant la journée
- Un bagage suiveur : un sac à dos, un sac de voyage en bon état, ou une valise pas trop encombrante. Un seul bagage par personne ; limité à 15kg

Découvrez dans notre Mag [comment bien faire son sac de randonnée](#).

Pour randonner

Pour un maximum de confort, privilégier un système de vêtements « multi couches » : sous-vêtements chauds (collant + maillot) type "carline" ou "capilène" (fibres creuses évacuant la transpiration) + sweat ou veste polaire + veste de montagne et surpantalon avec membrane imperméable et respirante (type « gore tex » ou équivalent) pour le mauvais temps. De façon générale et en dehors des climats et pays chauds, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.

- Des [chaussures de montagne](#) tenant la cheville avec une bonne semelle crantée, présentant un contrefort et une bonne imperméabilité
- Des chaussettes confortables « spécial randonnée » (3 paires minimum)
- Une fourrure polaire
- Un pantalon confortable pour la marche (matière technique séchant rapidement)
- Un short confortable et technique
- Des tee-shirts ou sous-vêtements techniques (matière séchant rapidement)
- Une chemise à manches longues
- [Bâtons de marche](#) (télescopiques), très importants pour faciliter la marche. Découvrez tous les [avantages des bâtons de randonnée](#) dans notre article dédié ou [comment choisir ses bâtons de randonnée](#)

Nota : les vêtements techniques synthétiques sont très performants. De nouveaux vêtements en laine de mérinos sont aussi apparus ; ils sont très performants et agréables à porter, et présentent l'avantage de ne pas développer les odeurs de transpiration !

Pour le pique-nique du midi

- Votre kit « cuisine » : bol, boîte ou assiette en plastique, couverts (cuillère, fourchette, couteau)
- 1 ou 2 gourdes (total d'1,5 L minimum) – obligatoire - ; une gourde thermos pour l'hiver

Contre le soleil et la pluie

- Crème solaire (haute protection)
- Des lunettes de soleil
- Chapeau, casquette ou bob
- Une cape de pluie ou une veste imperméable type « softshell ou Gore-Tex » et éventuellement un pantalon imperméable

Après l'effort

- Une paire de tennis style jogging pour le soir
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Trousse et serviette de toilette (mini)

- Maillot de bain et serviette pour les espaces de remise en forme (si précisé) ou les baignades
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, masques chirurgicaux, gel hydroalcoolique, pansements, compresses stériles et bandage, gazes, désinfectant, arnica en granules et aspirine etc (attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux).

Retrouvez ces conseils dans notre article « [qu'emporter avec soi en randonnée](#) ».

Cette liste est donnée à titre indicatif et doit être adaptée en fonction du séjour et de la saison à laquelle vous partez.

INFORMATIONS PRATIQUES

Formalités

? Papiers

Carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité.

Adresses utiles

Office de Tourisme Intercommunal Conflent Canigó

10, Place de la République

66500 PRADES

Tél. : +33 (0) 4 68 05 41 02

E-mail : tourismeenconflent@gmail.com

Site internet : www.tourisme-canigou.com

Bibliographie

- Dictionnaire des Pyrénées de André Levy
- Les Pyrénées de Claude Dendaletche
- La grande flore illustrée des Pyrénées de Marcel Saule
- L'histoire des Catalans de Bouille et Colomer
- Le Canigou, montagne sacrée de Joseph Ribas

Grand Angle



FRAGP0063 - Mis à jour le
02/05/2024

Grand Angle



FRAGP0063 - Mis à jour le
02/05/2024