

Le Tour du Canigou

France

Code voyage : FRAGP0063

Randonnée guidée • Voyage semi-itinérant

7 jours • 6 nuits • Rien à porter • Niveau : 4 / 5



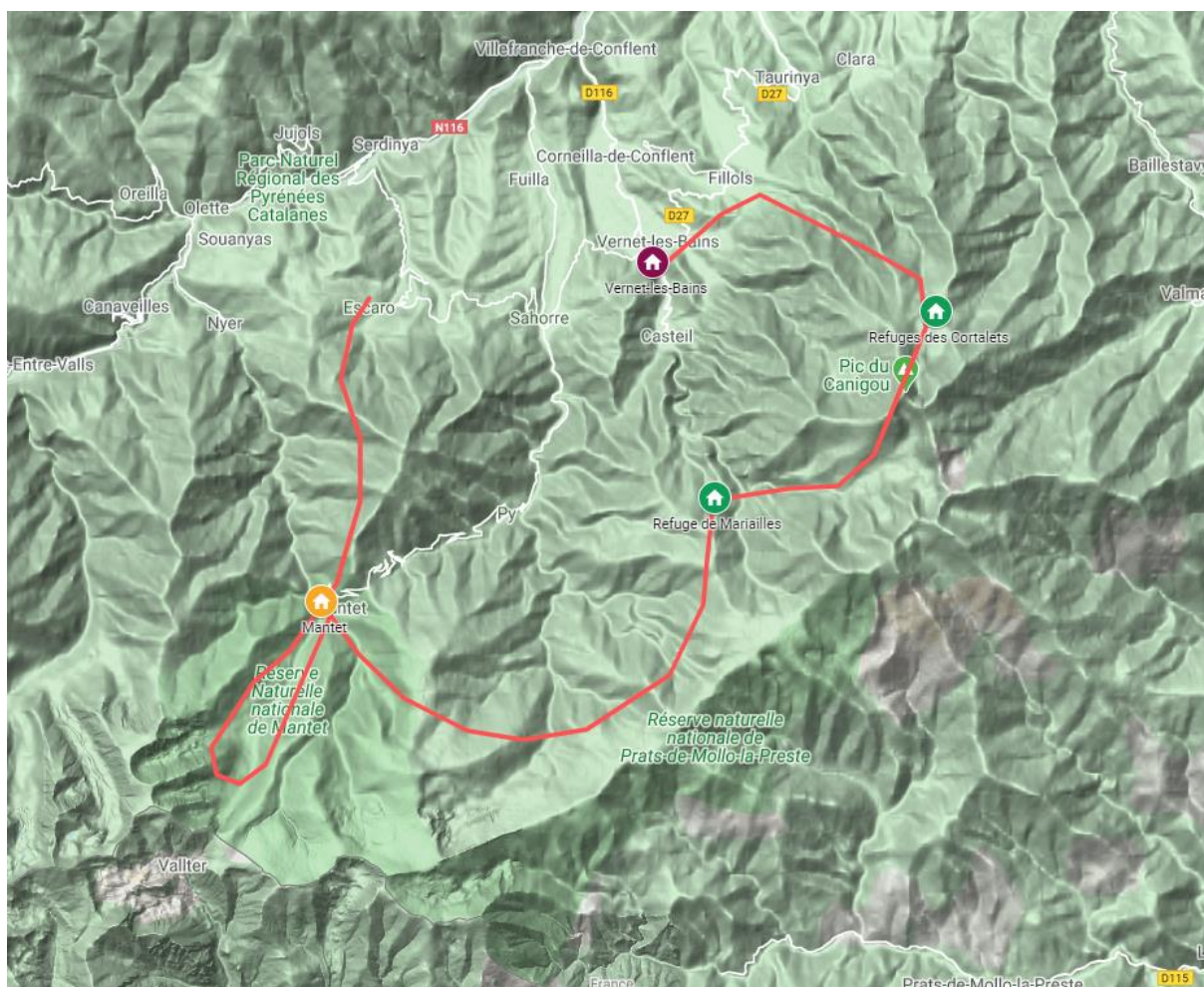
Le massif du Canigou est une montagne ensorcelante qui offre une variété de paysages et de végétations à explorer et à expérimenter. Une belle découverte par les forêts sauvages du Tres Estelles, les profondes gorges du Mantet et du Cady, ainsi que par les douces collines du Pla Guillem et les lacs du Cadi et Cortalet. Les troupeaux d'isards vous guideront fièrement jusqu'au sommet élané du "dent de chien", le pic Canigou, symbole et lieu historique de toute une nation. Les cactus près du pied du massif ne rivaliseront jamais avec les délicates gentianes près des neiges éternelles. Le sombre velours des pins à crochets, s'élevant toujours plus haut sur des pentes aux climats cléments, contrastera avec la diversité des couleurs de la flore méditerranéenne aux parfums renommés. L'homme a toujours su coexister harmonieusement avec cette montagne préservée et pastorale, incarné par les gardiens de refuge légendaires et les hôtes de Mantet, experts tant dans l'art culinaire que dans celui des récits locaux.

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

52 rue du Tortolon 38112 Autrans-Méaudre en Vercors • Tél. : +33 (0) 4 76 95 23 00 • Fax : +33 (0) 4 76 95 24 78
Site internet : www.grandangle.fr • Blog : blog.grandangle.fr • E-mail : info@grandangle.fr

EN BREF



Canigou : montagne adorée, vénérée par les hommes et élevée au rang de « montagne regalade », montagne qui offre tout, jusqu'à ses eaux thermales propices à notre remise en forme.



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.

6h00 de marche. + 750 m, - 100 m de dénivelé.

Nuit en gîte à Mantet.

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.

6h00 de marche. + 800 m, - 800 m de dénivelé.

Nuit en gîte à Mantet.

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 Blanques 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...

6h00 de marche. + 800 m, - 800 m de dénivelé.

Nuit en gîte à Mantet.

J4 • Mantet – Refuge de Mariailles

Une extraordinaire traversée, sur de vastes et hauts plateaux hercyniens et le long des aiguilles de quartz des Esquerdes 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.

7h00 de marche. + 1100 m, - 750 m de dénivelé.

Nuit au refuge de Mariailles.

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 !

6h00 de marche. + 1100 m, - 750 m de dénivelé.

Nuit au refuge des Cortalets.

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.

5h00 de marche. + 200 m, - 1600 m de dénivelé.

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

J7 • Vernet-les-Bains

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

Itinéraire

Nous pouvons être amenés à modifier l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, éboulements, sentiers dégradés, etc.), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe, etc.). Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !

QUELQUES PRÉCISIONS

Attention ! Toutes les informations données, et qui ne correspondent pas à des prestations comprises dans le prix, doivent être vérifiées et n'engagent pas la responsabilité de Grand Angle.

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).

Transport 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.

Transferts

Courts transferts d'environ 5 minutes le J1 et le J7, entre Villefranche-de-Conflent et Vernet-les-Bains.

Court transfert d'environ 15 minutes le J1, entre Vernet-les-Bains et Escaro.

Groupe

De 4 à 12 participants.

Durée

7 jours, 6 nuits, 6 jours de randonnée.

Encadrement

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'État, spécialiste de la culture locale.

Confort

► 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.

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.

Convocation

Vous recevrez environ deux semaines avant votre départ, une convocation précisant l'heure et le lieu du rendez-vous, le nom et les coordonnées du guide ainsi que l'adresse du premier hébergement.

Dates et prix

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

Votre budget

► 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"

Assurances

Vous pouvez souscrire, par l'intermédiaire de GRAND ANGLE, une assistance rapatriement, une assurance annulation seule, une assurance multirisque ou une assurance complémentaire CB : assurances facultatives.

1/ L'assistance rapatriement, contrat n°4310 comprend les frais de recherche et de secours, une assurance "frais médicaux" et une assistance rapatriement

2/ L'assurance annulation + interruption de séjour, contrat n°4311 vous couvre hors frais d'inscription et hors taxes aériennes.

Elle vous rembourse les frais d'annulation retenus par Grand Angle selon les conditions d'annulation générales de vente (<https://www.grandangle.fr/conditions-vente>) et/ou conditions particulières de vente de votre contrat de voyage.

3/ L'Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement (multirisque), contrat n°4312

4/ L'assurance complémentaire CB, contrat n°4313 vous est proposée pour l'achat d'un séjour avec une Carte Bancaire proposant des garanties Annulation et Assistance Rapatriement (Gold Mastercard, Visa Premier, Infinite Platinum).

Elle vous rembourse la franchise et la part des dommages excédant le montant indemnisé par votre assurance CB.

Ces contrats sont souscrits pour vous auprès du groupe Assurinco. Leur tarif varie en fonction du type d'assurance choisi et du montant de votre voyage.

Se référer à notre site internet <https://www.grandangle.fr/en-pratique/etre-bien-assure>

Pour les personnes ayant leur domicile légal et fiscal hors Europe occidentale ou dans les COM, DROM, POM,

Grand Angle peut leur proposer un contrat spécifique « impatriés », contrat n°2142 offrant une garantie annulation et/ou assistance rapatriement (sur demande)

Grand Angle n'intervient que comme intermédiaire entre vous et Assurinco.

Il vous appartient, en cas de sinistre, d'effectuer les démarches nécessaires auprès de l'assurance.

Accès

► En train

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

Vous pouvez consulter les horaires et tarifs sur OUI.sncf.

► 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.

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.

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...).

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 et durable

► 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).

Etre 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 : www.tourisme-responsable.org

► 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. Etre 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, notre patrie : <http://parc-du-vercors.fr>

En savoir plus sur la Charte Européenne de Tourisme Durable : <http://www.europarc.org/sustainable-tourism/>

À EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Équipement

- Des chaussures de randonnée

C'est l'un des éléments les plus importants. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable. Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite, car vos pieds auront tendance à gonfler pendant la marche. Prévoir des chaussures à tiges hautes, avec une semelle de type Vibram avec une bonne accroche. Attention à vos chaussures restées trop longtemps dans un placard, au bout d'un certain temps les semelles se décollent et les coutures peuvent se déchirer.

- Protection solaire (lunettes, chapeau ou casquette, crème, stick à lèvres)
- Mini-pharmacie : médicaments personnels, compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, antalgique, biafine, arnica (crème ou granules), une couverture de survie...
- Bâtons de marche télescopiques qui favorisent la stabilité et soulagent les articulations

Pour le pique-nique

- Gobelet ou quart
- Une boîte hermétique en plastique (environ 0,8 l)
- Couverts légers (fourchette, couteau pliant)
- Gourde (1,5 l minimum) ou poche à eau selon votre préférence

Pour le couchage en dortoir

- Drap de sac ou drap cousu type "sac à viande" (couvertures fournies)
- Nécessaire de toilette, serviette
- Bouchons d'oreille
- Lampe de poche ou frontale

Vêtements

- Veste coupe-vent imperméable (type goretex) ou cape de pluie
- Vêtement chaud (veste polaire ou pull)
- Pantalon pour la marche, short, tee-shirt (privilégiez des matières respirantes)
- Maillot de bain (baignade sous votre propre responsabilité)
- Bonnet de bain
- Guêtres ou "stop-tout" très efficaces par temps de pluie ou simplement dans l'herbe humide

Bagages

Bagage suiveur : pour les affaires qui suivent entre les hébergements, prévoir un seul bagage suiveur (sac souple de 10 kg maximum) par personne en évitant les valises rigides autant que possible.

Sac à dos : pour les affaires de la journée (+/- 30 litres).

- Fond de sac : vêtement de pluie, vêtement chaud, lunettes de soleil, crème solaire, trousse à pharmacie, nécessaire de pique-nique)
- Pique-nique du jour et de l'eau en quantité suffisante
- Affaires personnelles (papiers d'identité, carte européenne d'assurance maladie pour les circuits en Espagne et en Andorre, guide faune et flore, appareil photo, etc.)

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