

EL CANIGÓ

Tour et ascension de la montagne sacrée des catalans, le Pic du Canigou

Séjour de 7 Jours / 6 Nuits

DATES DU SÉJOUR

30 juin - 6 juillet 2024

PRIX DU SEJOUR

820€ / personne



AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Magnifique boucle entre le Haut Vallespir et les sommets de ce massif des Pyrénées Orientales qui surplombent la Méditerranée. Dans une nature riche et préservée et au travers d'une grande variété de milieux. Formule tout compris dans des hébergements variés en pension complète dont des refuges de montagne accessibles qu'à pieds. En bref une belle aventure de 7 jours et 6 nuits accessible au plus grand nombre pour un grand bol d'air en altitude et une découverte de la montagne catalane...

POINTS FORTS

- ❖ Découverte d'un très beau massif de montagne surplombant la Mer Méditerranée ;
- ❖ Accessibilité du séjour en transport en commun (ligne TGV jusqu'au lieu de RDV) ;
- ❖ Diversité des paysages traversés en fonction des versants du massif ;
- ❖ Déambulation dans la ville fortifiée de Prats de Mollo ;
- ❖ Une météo souvent très agréable avec du soleil, un ciel dégagé et de l'air ;
- ❖ Un milieu naturel préservé (PNR des Pyrénées Catalanes et 4 réserves naturelles) ;
- ❖ Variété des hébergements : hôtels confortables en vallée et gîtes ou refuges authentiques en montagne ;
- ❖ Ascension en traversée du Pic du Canigou culminant à 2784m d'altitude ;
- ❖ Thématiques possibles : faune et flore de montagne (particulièrement riche dans ce massif du fait de sa situation), culture et patrimoine de Catalogne, étagement de la végétation, pyrénéisme...

PROGRAMME DU SÉJOUR



JOUR 1 :

Rendez-vous à la gare SNCF de Perpignan à 14h.

Nous nous retrouverons à la gare SNCF de Perpignan à 14h et prendrons le bus jusqu'à Prats de Mollo situé dans le fond de la vallée du Tech. Le trajet sera l'occasion de faire connaissance. Une fois installé à l'hôtel, nous aurons une bonne heure devant nous pour aller se dégourdir les jambes vers le fort Lagarde. Première évocation possible du traité des Pyrénées de 1659... De retour à l'hôtel, un pot d'accueil vous sera offert et nous en profiterons pour discuter du déroulé du séjour. Nous dînerons sur place et passerons notre première soirée ensemble avant le « grand départ »...

Repas compris : repas du soir chaud préparé et servi à l'hôtel à Prats de Mollo.

Nuit à l'hôtel à Prats de Mollo (base chambre double).

JOUR 2 :

Au départ de l'hôtel, et avant de rejoindre les sentiers de montagne, nous traverserons la ville fortifiée de Prats de Mollo. Puis, une fois le Tech franchi, nous nous élèverons tranquillement en direction de l'Espagne. Nous suivrons un bon moment le balisage jaune et rouge du GRP sur du chemin aisé, ce qui sera parfait pour un démarrage en douceur. Après le hameau de Mir, une montée un peu plus franche nous amènera au col de Ce d'où nous apercevrons pour la première fois les versants sud du massif du Canigou. Après une deuxième bonne montée en forêt, nous arriverons à la tour de Mir qui constituera un lieu idéal pour pique-niquer. On en profitera pour réfléchir sur le pourquoi du comment de cette tour... Ensuite, nous aurons encore un peu de douce montée jusqu'à rejoindre la ligne de crête où la vue est tout simplement grandiose... Nous la suivrons un bon moment jusqu'au col Pregon puis descendrons coté espagnol jusqu'à atteindre le hameau d'Espinavell. Là bas nous nous installerons dans le gîte où nous dormirons et serons restaurés chez Eva. Et vous devriez être ravis par la chaleur de son accueil et sa cuisine...

900 mètres de dénivellée positive - 6 heures de marche effective

Repas compris : petit-déjeuner servi à l'hôtel à Prats de Mollo - pique-nique de midi préparé et distribué à l'hôtel à Prats de Mollo - repas du soir chaud préparé et servi au restaurant à Espinavell.

Nuit au gîte d'Espinavell (lits individuels en dortoir).

JOUR 3 :

Pour cette deuxième étape, après un petit-déjeuner mémorable, nous partirons d'Espinavell et monterons sur la crête frontière que l'on suivra jusqu'au col de Siern. Le pic de Costabone nous paraîtra alors tout proche... Puis nous redescendrons coté français et traverserons la Réserve Naturelle de Prats de Mollo où nous verrons peut-être quelques espèces remarquables de cet

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

environnement protégé. Arrivés au col Baix, nous n'aurons plus qu'à descendre tranquillement jusqu'au refuge des Conques où nous serons accueillis par Xevi et passerons notre troisième soirée ensemble.

800 mètres de dénivelée positive - 6-7 heures de marche effective

Repas compris : petit-déjeuner servi au restaurant à Espinavell – pique-nique de midi préparé et distribué au restaurant à Espinavell – repas du soir chaud préparé et servi au refuge des Conques.

Nuit au refuge des Conques (lits individuels en dortoir).

JOUR 4 :

Magnifique étape pour cette troisième journée de randonnée qui nous fera basculer sur le versant nord du massif. Au départ du refuge des Conques, nous prendrons vite de la hauteur et traverserons le bassin des sources du Tech. Nous atteindrons alors la crête et les Esquerdas de Rotja, une remarquable barre ou fissure rocheuse, et nous évoquerons peut-être la notion de corridor écologique. Ensuite nous mettrons le cap au nord-est et suivrons cette ligne de crête avec en point de mire tout le massif et ses pics. Ambiance garantie et panorama à 360° tout du long et sur du terrain plat... Arrivés au Pla Guillem que nous traverserons, nous n'aurons plus qu'à descendre jusqu'au refuge de Mariailles pour faire étape.

800 mètres de dénivelée positive - 6-7 heures de marche effective

Repas compris : petit-déjeuner servi au refuge des Conques - pique-nique de midi préparé et distribué au refuge des Conques - repas du soir chaud préparé et servi au refuge de Mariailles.

Nuit au refuge de Mariailles (lits individuels en dortoir).

JOUR 5 :

Pour cette nouvelle journée qui promet d'être grandiose, nous quitterons le refuge de Mariailles en direction de la Jasse de Cady. L'environnement sera d'abord forestier et nous traverserons des grandes pinèdes. Puis les milieux s'ouvriront et laisseront place à un environnement minéral de toute beauté. Nous nous sentirons alors au beau milieu de cette belle montagne du Canigou ! Nous pourrons faire une petite pause près de la cabane Arago au pied de l'arrête Quazemi avant de démarrer la « vraie » montée du jour en direction du sommet. Après quelques lacets nous amenant à la Portella de Vallmanya, nous aurons alors la fin de l'itinéraire à vue, à savoir la fameuse cheminée... Et, après un dernier effort, nous arriverons à 2784m d'altitude au Pic du Canigou d'où nous aurons une vue incroyable... Bien entendu, nous aurons le temps de profiter là-haut et y ferons même la pause pique-nique si la météo s'y prête. Pour la descente, nous ferons « au plus simple » par le Pic Joffre jusqu'au refuge des Cortalets (un vrai refuge du Club Alpin Français) pour passer notre dernière soirée en montagne. Vous devriez garder un beau souvenir de la vue et des lumières de fin de journée depuis les alentours du refuge...

1100 mètres de dénivelée positive - 7 heures de marche effective

Repas compris : petit-déjeuner servi au refuge de Mariailles - pique-nique de midi préparé et distribué au refuge de Mariailles - repas du soir chaud préparé et servi au refuge des Cortalets.

Nuit au refuge des Cortalets (lits individuels en dortoir).

JOUR 6 :

Profil globalement descendant pour cette dernière étape qui, après quatre journées de marche et la « grimpette » de la veille, devrait être apprécié. Nous suivrons le GR au départ du refuge des Cortalets en direction de la crête du Barbet puis nous bifurquerons en direction du Roc de l'Escala. Sur un chouette sentier en balcon d'où nous devinerons plus bas les fameuses gorges du Llech prisé par les adeptes de canyoning. Puis nous descendrons tout droit vers Prat Cabrera où nous aurons un magnifique panorama... Toujours sur du sentier facile et plat, nous ferons tout le tour de la vallée de la Llentilla et passerons près des cabanes de Pinatell et de l'Estanyol où nous pourrons recharger nos gourdes. De là, la petite montée du jour jusqu'au col de la Cirera qui ne devrait pas poser problème. A ce stade nous aurons deux options. Boucler la boucle en faisant un crochet par l'Estrella et la tour de Batère (pour vérifier l'ancienne utilisation de ces tours...) ou descendre au plus court jusqu'à Batère (soit environ 5km et 1 bonne heure de marche en moins). Nous aurons droit à un bon rafraîchissement au bar en attendant le taxi qui viendra nous chercher avant de nous redescendre jusqu'à Amélie les Bains où nous passerons notre ultime soirée dans un hôtel dont le confort devrait être apprécié après ces quelques nuits en dortoirs...

550 mètres de dénivelée positive - 6-7 heures de marche effective

Repas compris : petit-déjeuner servi au refuge des Cortalets - pique-nique de midi préparé et distribué au refuge des Cortalets - repas du soir chaud préparé et servi à l'hôtel ou au restaurant à Amélie les Bains.

Nuit à l'hôtel à Amélie les Bains (base chambre double).

JOUR 7 :

Après le petit-déjeuner à l'hôtel, nous irons récupérer le bus pris à l'aller direction la gare SNCF de Perpignan. Nous aurons 1h15 de trajet pour retourner doucement à la civilisation en repensant aux sentiers arpentés et aux beaux paysages traversés. Et peut-être pour évoquer les prochaines aventures que l'on pourrait vivre ensemble.

Repas compris : petit-déjeuner servi à l'hôtel à Amélie les Bains.

Fin du séjour à la gare de Perpignan.

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant notamment en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants, de la disponibilité des hébergements ou tout autre événement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

ACCUEIL

Le Jour 1, rendez-vous à la gare SNCF de Perpignan - Bd Saint Assisclé, 66000 Perpignan (lien Gmaps) à 14h.

DISPERSION

Le Jour 7, fin du séjour à la gare SNCF de Perpignan à 10h.

ENCADREMENT DU SÉJOUR

Prénom / Nom de l'accompagnateur (trice) : Matthieu Feuerstein

N° de téléphone : 06 03 13 99 71

Adresse e-mail : matt@ouvala-rando.fr

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 5 personnes

Nombre de participants maximum : 10 personnes

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Facile / **Moyen** / Difficile / Très difficile

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Type d'hébergement et catégorie : hôtels (2 nuits) et refuges de montagne gardés

Type de chambre pour le séjour : chambre double dans les hôtels et dortoirs dans les refuges

Services inclus ou non : draps fournis dans les hôtels et non fournis dans les refuges

Repas : pension complète du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 7

TRANSFERTS INTERNES

Bus entre Perpignan et les points de départ et d'arrivée de la randonnée

Taxi le jour 6 entre Batère et Amélie les Bains

PORTAGE DES BAGAGES

Perpignan

DATES DU SÉJOUR
30 juin - 6 juillet 2024

PRIX DU SEJOUR
820 € / personne

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état ;
- L'hébergement ;
- La pension complète du dîner du Jour 1 au petit-déjeuner du Jour 7 ;
- Le pot d'accueil ;
- Les transferts locaux ;
- La taxe de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour ;
- Les boissons et les achats personnels ;
- Les assurances (assistance rapatriement obligatoire pour participer au séjour, assurance annulation fortement recommandée) ;
- Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / dossier ;
- Douches dans les refuges de montagne ;
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

MATÉRIEL FOURNI

Bâtons (sur demande).

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

Liste du matériel à avoir pour se séjour :

- Sac à dos adapté pour la randonnée (de 30L à 40L) ;
- Chaussures de randonnée montantes ;
- Bâtons de marche ;
- Gourde (contenance mini 1,5L) ;
- Thermos (facultatif) ;
- Lunettes de soleil ;
- Crème solaire (écran total) ;
- Chapeau ou casquette ;
- Bonnet léger ;
- Foulard ou tour de cou de type Buff ;

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

- Gants légers ;
- Petite pharmacie personnelle (dont de quoi soigner les ampoules) ;
- Papier toilettes et briquet ;
- Vêtements :
 - Veste imperméable type Gore-Tex avec capuche ;
 - Pantalon ou short de randonnée ;
 - Chaussettes de randonnée ;
 - T-shirt respirant ;
 - Une doudoune ou polaire.
- Boîte hermétique et couverts pour les pique-niques (dont couteau) ;
- Petites jumelles et appareil photo (facultatif) ;
- Quelques vivres de course (barres céréales, fruits secs) ;
- Sac plastique pour protéger les affaires en cas de mauvais temps ;
- Coordonnées d'une personne à prévenir en cas de problème ;
- Papiers d'identité ;
- Argent liquide (espèces) si vous voulez effectuer quelques petits achats en refuge ;
- Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours ;
- « Fond de sac » pour les soirées et les nuitées en refuge :
 - Sac à viande (il y a des couvertures dans les refuges) ;
 - Boules quies (recommandé) ;
 - Lampe de poche ou frontale avec piles de rechange ;
 - Affaires de rechange (léger) : pantalon ou short léger, T-shirt, sous-vêtement et chaussettes ;
 - Une deuxième polaire (ou doudoune) chaude.
 - Petite paire de chaussures de rechange (facultatif car nous en trouverons au refuge) ;
 - Petit nécessaire de toilettes : brosse à dents, dentifrice (échantillon), gant de toilette, serviette microfibre, savon, crème hydratante.

Idéalement votre sac de randonnée une fois rempli ne devrait pas dépasser les 8kg (boissons comprises). Si vous n'êtes pas encore expérimenté dans la pratique de randonnées itinérantes, possible que vous preniez trop d'affaires et ça serait compréhensible. Mais nous aurons le temps, en amont du séjour, d'échanger sur les affaires à prendre afin que vous n'emportiez que le strict nécessaire.

En plus de votre sac de randonnée, vous pouvez prévoir un petit bagage avec vos « affaires de ville » qui restera en vallée. Nous le laisserons à l'hôtel à Prats de Mollo avant de partir en montagne puis il sera transféré jusqu'à Amélie-les Bains où nous le retrouverons en redescendant.

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité ;
- Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie pour un séjour dans l'UE / EEE ou en Suisse ;
- Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs ;
- **L'assurance assistance / rapatriement est obligatoire.** Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance / rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.

INFORMATIONS COVID-19

L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour et sur le lieu du séjour.

Une infection au Covid-19 n'étant plus considérée comme une situation exceptionnelle, si vous annulez votre participation en raison d'un cas de Covid, ce sont les frais d'annulation prévus aux conditions générales et particulières de vente qui s'appliqueront.

Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en France, consulter le site suivant :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>