

CATALOGNE ROMANE

Le sentier des abbayes

7 jours / 6 nuits / 6 jours de randonnée



L'an mille : artistes maçons et maîtres sculpteurs inventent les formes nouvelles et originales du premier art roman. En pleine nature, regardant les fabuleuses montagnes du Canigou et du Carlit, ils laissèrent une partie du meilleur de leur savoir-faire : Serrabone et sa tribune de marbre rose, Saint-Martin-du-Canigou et ses deux églises superposées, Saint-Michel-de-Cuxa, son cloître, ses cryptes. Loin des sentiers battus, du piémont à la montagne, nous cheminerons d'église en chapelle, d'ermitage en monastère dans une nature tantôt méditerranéenne, tantôt montagnarde, et nous goûterons aux charmes des bains chauds de ce pays.

PROGRAMME INDICATIF :

JOUR 1 : Accueil et transfert au prieuré de Serrabonne (la bonne montagne) du Xème ou XIème siècle, dont la tribune est un des chefs d'œuvre de l'art roman. Belle randonnée dans le maquis, sur ces contreforts du Canigou à la limite de la plaine du Roussillon et non loin de la Méditerranée. Nuit à Vernet les bains ou ses environs.

▲ **3h de marche, +500m/500m de dénivelée, 1h10 de transfert**

JOUR 2 : Le long des canaux et des jardins, boucle au départ de Saint-Michel-de-Cuxa, joyau du pré-Roman, doté d'un beau clocher de 4 étage du XIème siècle. Le cloître (XIIème siècle) est l'un des plus grands des Pyrénées. Cette abbaye bénédictine est aussi située au pied du Canigou. Visite de l'église de Corneilla, splendeur au riche mobilier.

▲ **5 à 6h de marche, +500m/-500m de dénivelée, 45mn de transfert**

JOUR 3 : Randonnée panoramique sur le Canigou, autour de la petite cité Vauban de Villefranche de Conflent. Retour à Vernet ou ses environs.

▲ **5 à 6h de marche, +500m/-500m de dénivelée**

JOUR 4 : Dans les replis du Canigou, la fière abbaye de St Martin, véritable nid d'aigle posé dans un décor somptueux. Cette abbaye bénédictine trouve son origine au début du XIème siècle. Désertée en 1783, le début du XXème siècle voit les débuts d'une longue et précieuse restauration. Transfert pour la Cerdagne. Nuit à Angoustrine.

▲ **5 à 6h de marche, +500m/-500m de dénivelée, 1h de transfert**

JOUR 5 : Boucle forestière, bains d'eau chaude naturelle à Saint Thomas, visite de la curieuse église de Planès, un petit trèfle de mille ans et de celle de La Llagonne, bijou du roman au mobilier riche. Ces trésors sont situés dans des villages montagnards du plateau cerdan et du Capcir, à plus de 1500 mètres d'altitude. Retour à Angoustrine.

▲ **4 à 5h de marche, +500m/-500m de dénivelée, 1h de transfert**

JOUR 6 : Randonnée vers l'église de Saint Martin d'Els Valls, puis belvédère de la chapelle de Belloch et les églises exceptionnelles d'Orres et Angoustrine. Posée sur une belle colline, la chapelle de Belloch domine l'altiplano Cerdan, faisant face à la crête frontalière et à la Sierra de Cadi. Détente dans les Bains de Dorres.

▲ **4h à 5h de marche, +600m/-600m de dénivelée**

JOUR 7 : Transfert et dispersion à Perpignan.

▲ **2h de transfert**

N.B : Ce programme est donné à titre indicatif. L'itinéraire pourra être légèrement modifié en fonction des conditions climatiques ou d'aléas indépendants de notre volonté.

En cas de changement de catégorie d'hôtels du fait de la défaillance de l'un de nos prestataires, vous serez prévenus à l'avance et ne donneront droit à aucune compensation financière.

ITINERAIRE :



FICHE PRATIQUE :

NIVEAU : 3 à 5 heures de marche avec des dénivelées d'environ 500 mètres par jour

PORTAGE : uniquement les affaires de la journée

ENCADREMENT : accompagnateur en montagne diplômé, spécialiste de la région et sensible aux thématiques culturelles du séjour

GROUPE : de 5 à 15 personnes

HEBERGEMENT : en hôtel**, 3 nuits à Vernet Les Bains et 3 nuits au village d'Angoustrine en Cerdagne

RENDEZ-VOUS : Le dimanche à 9h devant la gare de Perpignan sortie gare historique, place Salvador Dali. Soyez habillés en tenue de randonnée, avec les chaussures de randonnée à portée de main et la gourde pleine

En cas de retard, contactez-nous au 07 77 08 14 68

DISPERSION : Le samedi à 11h à la gare de Perpignan

Frais d'inscription :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite

- pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais de dossier
- pour toute inscription de 89 à 30 jours du départ : 15 € par personne
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € par personne

DATES ET PRIX :

Consultez les dates et prix et les séjours confirmés sur notre site :
<http://www.cheminsdusud.com>

LE PRIX COMPREND :

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement en demi-pension (vin et boissons non compris)
- Les pique-niques le midi
- Le transport des bagages

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation et/ou assistance
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les thermes de Vernet-les-Bains
- Les visites
- Les frais d'inscription éventuels
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans « *Le prix comprend* »



EQUIPEMENT CONSEILLE : *(À adapter selon les saisons)*

- 1 sac de voyage souple ; évitez les valises, qui sont plus encombrantes, et limitez le poids de vos affaires.
- 1 sac à dos de 35 litres minimum pour les affaires de la journée.
- 1 paire de chaussures de marche ayant déjà servi.
- 1 anorak ou veste coupe vent.
- 1 fourrure polaire ou un pull
- 1 pantalon de marche ample (toile ou jogging)
- 1 paire de gants fins (en arrière saison)
- 1 short
- 1 serviette de toilettes (car non fournies durant 1 soir)
- 1 maillot de bain + serviette pour d'éventuelles baignades durant la belle saison
- plusieurs paires de chaussettes (pas trop grosses)
- des sous-vêtements
- 1 paire de tennis
- 1 survêtement ou vêtement ample pour le soir
- lunettes de soleil, crème solaire et protection des lèvres
- 1 chapeau
- 1 paire de jumelles pour observer de plus près certaines œuvres d'art...
- 1 gourde (1,5 litre minimum)
- 1 boîte type Tupperware avec couvercle hermétique pour le pique-nique + couverts + 1 gobelet
- 1 petite pharmacie personnelle (gaze, élastoplaste, antalgique, protection ampoules, boules Quies...). - du papier hygiénique
- votre appareil photo, un roman, vos aquarelles...
- vos papiers

Votre Pharmacie

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.

- Antidiarrhéiques
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Steristrip
- Pince à épiler
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- Stérilium gel (utile pour se laver/désinfecter les mains)

MOYENS D'ACCES :



VOITURE

Perpignan est accessible par les autoroutes venant de Marseille, Lyon, Clermont-Ferrand, et Toulouse. Prendre l'A9 jusqu'à la sortie n°41 puis suivre les indications centre-ville et gare.

Parking près de la gare (couvert/fermé la nuit):

Parking Accès, 9 rue Valette. Tél. : 04 68 34 04 44/06 71 25 38 42. Si vous réservez préalablement, le tarif semaine (du samedi soir ou du dimanche matin au samedi suivant) sera d'environ 40 € (contre environ 56 € en tarif normal). Éventuellement possible aux hôtels indiqués pour une arrivée la veille (à convenir avec l'hôtelier et uniquement si vous y dormez).



TRAIN

Gare d'accès et de dispersion : gare SNCF de Perpignan

Train de nuit direct pour Perpignan, depuis Paris. Sinon TGV ou trains inter-cités depuis Paris, Lyon ou Bordeaux. Tél SNCF : 36 35. <http://www.voyagessncf.com>



AVION

L'aéroport le plus proche est celui de Perpignan-Rivesaltes. De l'aéroport, navette toutes les 30 min. pour la place de Catalogne. De là, prendre la correspondance n°2 pour la gare SNCF de Perpignan.

<http://www.aeroportperpignan.com>

Attention : en cas d'insuffisance de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ.

Si vous vous rendez en train au départ de la randonnée, évitez certains tarifs non modifiables / non remboursables type Prem's tant que le départ n'est pas assuré.



NUITS SUPPLEMENTAIRES

Adresse d'hébergement à proximité du point de rendez-vous :

- **Hôtel** Paris Barcelone** <http://www.hotel-paris-bcn.fr/> 1 avenue du Général de Gaulle, à Perpignan. Très pratique, situé juste en face de la gare SNCF (sortie place Salvador Dali).

Tel : 04 68 34 42 60. Mail : contact@hotel-paris-bcn.fr

- **Appart'City Perpignan** (appart-hôtel*** avec service de petit-déjeuner), 12 boulevard Saint-Assisclè à Perpignan. Très pratique, situé juste en face de la gare SNCF (sortie gare TGV). Dispose d'un parking couvert où il est possible de laisser la voiture durant votre séjour (selon disponibilités) au tarif 6 à 7 € par jour environ. Tél : 04 57 38 16 53. Mail : perpignan-centre@appartcity.com

Adresse d'hébergement plus éloigné :

- **Hôtel B&B Perpignan nord** <http://www.hotel-bb.com/fr/contact-service.htm> avenue du Languedoc Za Polygone nord, à Perpignan. Possibilité de laisser la voiture gratuitement pendant le séjour sur le parking de l'hôtel. Tél : 08 92 78 29 29 / 04 68 63 89 47

Si vous souhaitez être pris en charge à cet hôtel, prévenez-nous au plus tard 2 semaines avant le départ afin que le groupe ne vous attende pas inutilement au point de rendez-vous. Tenez-vous prêts à partir de 8h30 devant l'hôtel. Le transporteur passera entre 8h30 et 9h.

INFORMATIONS TOURISTIQUES

L'Art Roman et l'Art Baroque :

Le Capcir et le Haut Conflent possèdent de nombreuses églises qui offrent un intérêt architectural et un mobilier religieux de qualité. Ces églises n'ont pas loin du millénaire pour la plupart et elles ont éclos en pleine période romane. L'une d'entre elles, celle de Flassa, présente même des parties préromanes. Certes, plusieurs de ces édifices ont été transformés par l'ajout de chapelles, par exemple, mais l'art roman triomphe encore sous les yeux de ses admirateurs.

Citons Formiguères, Réal, Jujols, Llar, Serdinya, Sauto, La Llagonne et bien sûr Planès.

Planès, la toute petite, la magnifique, la curieuse. Monument classé présentant tous les caractères de l'art roman. Elle est remarquable par ses dimensions modestes et surtout par son plan très original. À découvrir sur place !

L'Art Militaire :

Du Moyen-Âge à la fin 17ème siècle, le Haut Conflent, le Capcir et leur voisine la Cerdagne furent incessamment convoités et disputés. Ces régions sont en effet situées à la frontière, même si dans l'histoire cette frontière n'a pas toujours séparé les mêmes états : Au Moyen-Âge, le royaume de France et le royaume d'Aragon se sont disputé le Roussillon et la Cerdagne. Puis les pays catalans furent séparés entre les royaumes d'Aragon et de Majorque. Ce fut enfin la lutte entre la France et l'Espagne, conclue par le traité des Pyrénées en 1659.

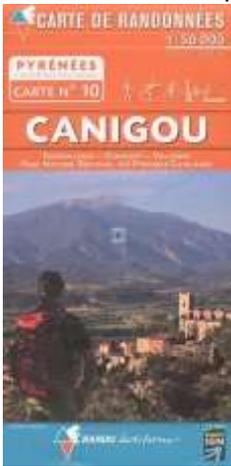
À travers le temps, ce territoire a donc vu se construire maintes fortifications pour protéger ses habitants. Il nous reste de ces diverses luttes de nombreux vestiges. Notons les châteaux moyenâgeux d'Evol, de la Bastide d'Olette, de Puyvalador, de Nyer, les restes de fortifications de villages à Jujols, à Llar, mais aussi les fortifications médiévales de Villefranche-de-Conflent.

N'oublions pas, de la même époque, les tours à signaux de Llar, Entrevals ou OVENÇA (proche de Mont-Louis) qui servirent lors du conflit entre l'Aragon et Majorque. Moyen original et rapide de communiquer avec les paroisses voisines, des signaux optiques reliaient les différentes tours pour annoncer les invasions à travers tout le Haut Conflent. Au 17ème siècle, l'illustre Vauban marqua de ses ouvrages le pays : il modifia les fortifications de Villefranche, il construisit le fort qui domine la ville (le fort Libéria). Il édifia, entre 1679 et 1681, les fortifications de Mont-Louis

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

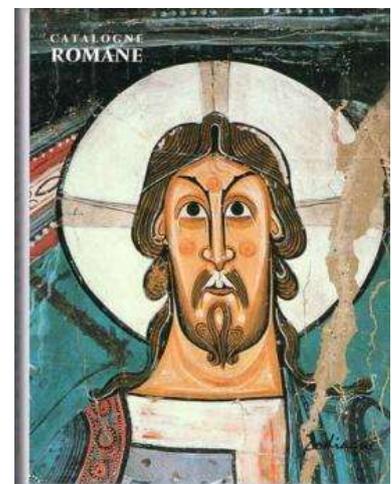
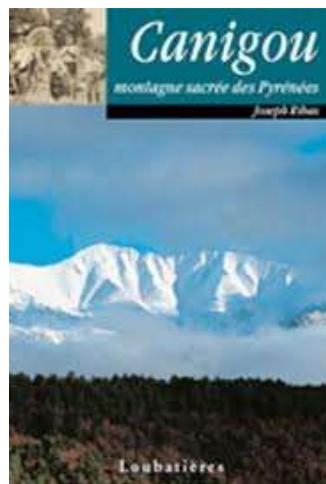
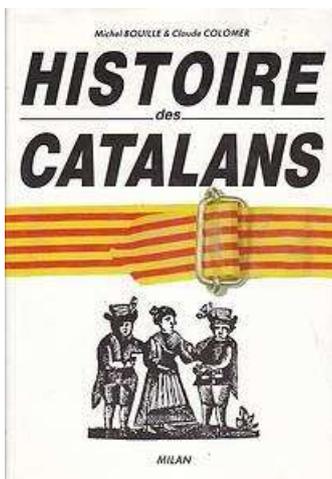
CARTOGRAPHIE :

- Carte n° 10 au 1/50000^{ème} « Canigou ». Randonnées Pyrénéennes.



BIBLIOGRAPHIE :

- « L'histoire des Catalans » de M. Bouille & C. Colomer. Edition Milan.
- « Le Canigou, montagne Sacrée », de Joseph Ribas.
- « Catalogne romane » Ed. Zodiaque





En cas de problème de dernière minute, appelez :

en priorité au 04 90 09 06 06.

Si vous n'avez pas réussi à nous joindre à ce numéro, vous pouvez ensuite nous contacter

au 07 77 08 14 68