

## CANIGOU

### Randonnée et balnéothérapie à Vernet

7 jours / 6 nuits / 6 jours de randonnée / 5 jours « bien être »



Petit village montagnard niché au pied du Canigou, Vernet-les-Bains a su séduire au fil des générations de célèbres visiteurs, Rudyard Kipling, la Princesse Eugénie de Battenberg, Charles Trenet... C'est aussi un carrefour au départ de nombreuses randonnées allant des gorges rafraîchissantes du Cady aux abbayes hauts-perchées, des plateaux fleuris aux fiers sommets catalans. Dans ce pays de cocagne, naissent des eaux chaudes aux vertus légendaires qui vous procureront, après la randonnée, une détente absolue. Un véritable cocktail de soleil et de bien-être !

## PROGRAMME INDICATIF :

**JOUR 1 :** Transfert pour Vernet les Bains. Installation rapide à l'hôtel du centre thermal. Au départ du monastère Saint Michel de Cuxa, randonnée au fil d'une longue histoire dans le Canigou, celle de ses mines de fer que l'on travaillait dans les forges catalanes. Le très intéressant sentier des mines passe par les entrées des galeries, machines et locomotives, les anciennes fonderies et autres installations qui ont été mises à jour, aménagées et sécurisées.

▲ **4h de marche, +500m/-500m de dénivelée, 30mn de transfert**

**JOUR 2 :** Transfert au Col de Jou, près de la Tour panoramique de Goa, sur les Flancs du Canigou. Traversée de la splendide forêt de Mattes Rouges jusqu'au refuge des Mariailles, face au massif du Canigou et dominant les profondes gorges de Cady. Retour à Vernet. Après la randonnée, en fin d'après-midi, première séance de remise en forme.

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

**JOUR 3 :** Randonnée dans les replis du Canigou à la diversité végétale extraordinaire. Visite de l'abbaye de Saint Martin du Canigou. Après la randonnée, en fin d'après-midi, séance de remise en forme.

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

**JOUR 4 :** Situé versant sud du massif du Mont Coronat, Evol est parmi les plus beaux villages de France. Randonnée sur le "Camí Ramader", un chemin de transhumance qui longe la vallée à travers anciennes terrasses, murs de pierre, anciennes bergeries, ponts... Après la randonnée, en fin d'après-midi, séance de remise en forme.

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

**JOUR 5 :** La Réserve Naturelle de Py est parmi les grands sites de la région avec des valeurs naturelles et paysagers de premier ordre. Cette réserve abrite une riche faune et flore bien préservées et la randonnée est d'une beauté magnifique. Après la randonnée, en fin d'après-midi, séance de remise en forme.

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

**JOUR 6 :** Les spectaculaires gorges aménagées de la Carança (ponts, passerelles...) par le sentier ombragé de Dona Pa. Retour en belvédère sur la vallée de la Têt et les ouvrages du train jaune. Après la randonnée, en fin d'après-midi, séance de remise en forme.

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

**JOUR 7 :** Retour et dispersion à Villefranche de Conflent, après le petit-déjeuner.

▲ **10mn 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.

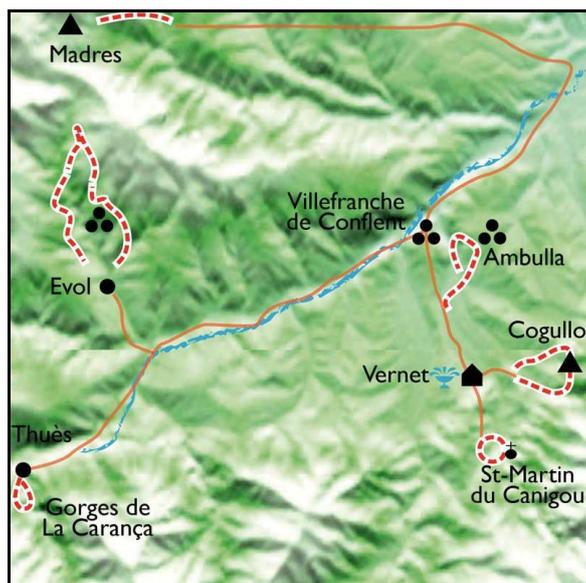
### **Le programme de remise en forme (5 jours) :**

La Balnéo (le programme " Bien-Être " est inclus dans le prix du séjour)

**Programme « bien-être » (inclus) :** durant 5 jours accès libre aux installations du centre thermal : piscine d'eau thermale à 33°, accès libre au bain bouillonnant, hammam, sauna, salle de musculation. Chaque jour des séances d'aquagym vous seront proposées.

**Programme « Les Sources de la Forme » (+125 €) :** en plus des prestations du programme " bien-être ", chaque jour un soin individuel : 2 massages détente (effectués par un kinésithérapeute diplômé d'état) et 3 bains hydromassants répartis dans la semaine.

## ITINÉRAIRE :



### FICHE PRATIQUE :

**NIVEAU :** Moyen. Environ 4 à 5 heures de marche par jour, de 400 à 500 mètres de dénivelées

**PORTAGE :** uniquement les affaires de la journée et le pique-nique du midi

**ENCADREMENT :** accompagnateur en montagne diplômé

**GROUPE :** de 5 à 15 personnes

**HÉBERGEMENT :** en hôtel \*\*. L'hébergement est à l'intérieur du centre thermal. Les repas du soir sont pris au restaurant du centre thermal. Pour les repas du midi, un pique-nique est prévu.

**RENDEZ-VOUS :** À 9h en gare de Perpignan, ancienne gare plaça Salvador Dali. Soyez habillés en tenue de randonnée, avec les chaussures de randonnée à portée de main et la gourde pleine.

**DISPERSION :** Le samedi suivant vers 10h30 à 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, prix et séjours confirmés sur notre site :**

[www.cheminsdusud.com](http://www.cheminsdusud.com)

**Supplément single (sous réserve de disponibilité) : 155 €**

## **LE PRIX COMPREND :**

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement en demi-pension (vin et boissons non compris) en hôtel \*\*
- Le forfait « bien être »
- 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
- Le forfait « les sources de la Forme »
- Les frais d'inscription éventuels
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "*Le prix comprend*"





## **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ :**

*(À adapter selon les saisons)*

### Les principes :

Pour le haut du corps, le **principe des 3 couches** permet de gérer quasiment toutes les situations :

- Un sous-pull à manches longues (ou courtes en fonction de la saison) en matière respirante (fibre creuse).
- Une veste en fourrure polaire chaude.
- Une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement**, proscrire le coton, préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud.

Pensez à **vous découvrir avant d'avoir trop chaud** ; la sueur est l'ennemi du randonneur, elle humidifie les vêtements et donne froid lors des pauses.

### Les vêtements à emporter : (à adapter suivant la saison)

- 1 chapeau ou casquette et/ou foulard.
  - 1 paire de gants fins
  - 1 bonnet
  - T-shirts manches courtes (et/ou en fonction de la saison, sous pulls à manches longues) en matière respirante.
  - 1 veste en fourrure polaire.
  - 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore tex avec capuche.
  - 1 pantalon de montagne (trekking) déperlant.
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnées. Évitez le coton (ampoules).
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram.
- Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- Des sous-vêtements.
  - 1 pantalon confortable pour le soir.
  - 1 paire de chaussures de détente très légères pour le soir.
  - 1 paire de claquettes pour les thermes

### L'équipement :

- 1 bagage (voir remarque précédemment)
- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple.
- 1 sursac à dos.
- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos pour en protéger le contenu.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- 1 paire de bâtons télescopiques (facultatif)
- 1 gourde (1,5 litre minimum).
- 1 thermos si vous emportez thé, café...
- 1 boîte plastique hermétique (volume 0,5 à 0,75 litre environ) pour le pique-nique.
- 1 couteau de poche type Opinel.
- Couverts + gobelet
- 1 petite pochette étanche pour mettre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Nécessaire de toilette.
- 1 maillot de bain et une serviette qui sèche rapidement (inutile séjour en hôtel sauf si baignade envisageable).
- Boules Quiès ou tampon Ear (si votre voisin ronfle !)

- Papier toilette + 1 briquet.
- Crème solaire + écran labial.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie
- 1 drap-sac (sauf séjour en hôtel ou séjour mentionné avec « draps fournis »)
- Appareil Photo, jumelles (facultatif).

### **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 gæel (utile pour se laver/désinfecter les mains

**N.B: Vos affaires personnelles transportées devront être contenues dans UN SEUL BAGAGE (de préférence sac à dos ou sac de voyage) n'excédant pas 10 kg.**

**Un supplément sera demandé aux personnes qui se présenteront au départ avec plusieurs sacs à transporter par véhicule.**

Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8-10 kg :

- *Les journées sont bien remplies, donc côté-lecture n'amenez pas une bibliothèque !*
- Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement...
- Votre trousse de pharmacie doit être réduite au strict nécessaire (voir liste). Votre accompagnateur est équipé d'une trousse de pharmacie avec ce qui est véritablement utile.
- Trousse de toilette réduite ; pensez petites contenances, échantillons et kits de voyages.
- Si vous partez pour plusieurs semaines, pensez à mettre dans un deuxième sac les affaires dont vous n'aurez pas besoin durant votre randonnée.

## **MOYENS D'ACCÈS :**



### **VOITURE :**

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.voyages-sncf.com/>



### **TRAIN :**

**Gare d'accès et de dispersion :** 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.voyages-sncf.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.*



### **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/>



### **Si vous désirez arriver la veille ou rester après le séjour :**

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

- **Hôtel\*\* Paris-Barcelone** (<http://www.hotel-paris-bcn.fr/>), 1 av. du Général de Gaulle, à Perpignan. Simple mais très pratique, situé juste en face de la gare SNCF (sortie place Salvador Dali). Tél : 04 68 34 42 60. Mail : [contact@hotel-paris-bcn.fr](mailto:contact@hotel-paris-bcn.fr)
- **Appart'City Perpignan** (appart-hôtel\*\*\* avec service de petit-déjeuner), 12 boulevard Saint-Assisclé à Perpignan. Confortable et 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](mailto:perpignan-centre@appartcity.com) Adresse d'hébergement pendant la semaine :

### **Le Canigou, montagne de tout un peuple :**

Le Canigou est de ces massifs qui jouissent d'un grand prestige, mêlant la beauté du massif à l'histoire d'un pays et à l'identité d'un peuple. Olympe Catalan, le gravir procède autant du pèlerinage que de l'attrait de la Montagne. Il fut longtemps considéré comme la plus haute montagne des Pyrénées, bien qu'en fait son altitude soit modeste : 2784 m.

Outre la passion, la géographie explique bien ce sentiment. Seul, isolé de tout autre haut sommet, la masse imposante du Canigou est visible de partout, plus haute que tout ce qui l'entoure. Dernière



avancée de la chaîne pyrénéenne, elle domine toute la plaine du Rousillon, à 50 km de la Méditerranée. Cette situation géographique en fait un belvédère de tout premier ordre sur la montagne, mais aussi la mer.

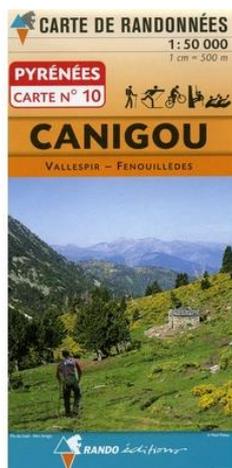
### **Le Conflent, en pays Catalan :**

En Pays Catalan, ces hautes terres ensoleillées et dominées par la masse imposante du Canigou font s'unir le Capcir, la Cerdagne et le Haut Conflent. De cette région émane une subtile harmonie entre l'homme et son environnement. Qu'il s'agisse de religion, de défense ou de savoir-faire, le patrimoine présente de nombreux particularismes.

A travers le temps, ce territoire a vu se construire maintes fortifications pour protéger ses habitants. Il nous reste de ces diverses luttes de nombreux vestiges comme les châteaux moyenâgeux d'Evol, de la Bastide d'Olette, de Puyvalador, de Nyer, de Prats-Balaguer, les restes de fortifications de villages à Jujols, à Llar, mais aussi les fortifications médiévales de Villefranche-de-Conflent. Au 17<sup>ème</sup> siècle, l'illustre Vauban marqua de ses ouvrages le pays par un système défensif exemplaire : la citadelle de Mont-Louis. Les villages de pierres et d'ardoises s'intègrent au paysage comme à Evol, Planès, Rieutort. Les églises romanes abritent des trésors d'art baroque. Citons Formiguères, Réal, Jujols, Llar, Serdinya, Prats-Balaguer, Sauto, La Llagonne, Planès et bien sûr Siant-Martin du Canigou. Construite au début du 20<sup>ème</sup> siècle pour désenclaver les hauts plateaux catalans, la ligne ferroviaire du Train Jaune est la fierté et le symbole d'un territoire dont il porte les couleurs. Sans oublier le four solaire d'Odeillo, construit dès 1949 et qui est le premier four solaire du monde.

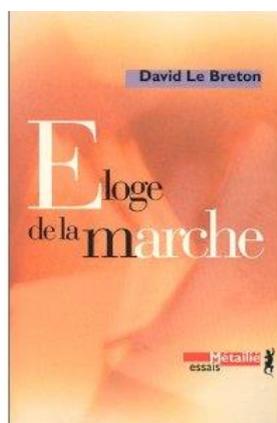
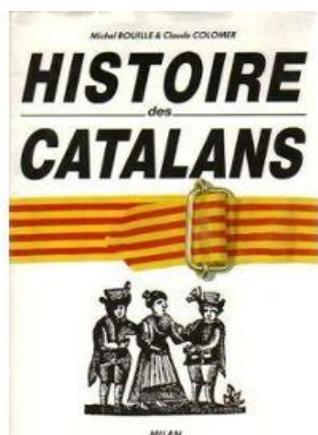
## **Cartographie :**

- Carte au 1/50000<sup>ème</sup>. IGN n°10 « Canigou ». Editions Randonnées pyrénéennes.



## **Bibliographie :**

- « L'histoire des Catalans » de M. Bouille & C. Colomer. Ed. Milan.
- « Pyrénées Magazine », n° 4. Ed. Milan Presse
- « Eloge de la marche ». D. Le Breton. Ed. Métailié
- « Marcher, méditer » de M. Jourdan. Ed. Albin Michel
- « Le Canigou, montagne Sacrée », de Joseph Ribas.



## NOTES PERSONNELLES

## NOTES PERSONNELLES



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**