



Vous avez choisi de marcher avec l'équipe de Randonades, et nous vous en remercions. Nous espérons vivement que vous passerez un agréable séjour en notre compagnie et que nous saurons vous faire apprécier pleinement notre pays...

Bonne randonnée !

LES BALCONS DU CANIGOU

Rando et balnéo à Vernet-les-Bains

7 jours - 6 nuits - 6 jours de marche

Séjour en étoile en liberté

Entre promenade et remise en forme, une semaine de "rand'eau" calme et relaxante au cœur de la plus orientale des grandes vallées pyrénéennes : le Conflent, berceau de la Catalogne et terre refuge du célèbre Pablo Casals.

Entre torrents tumultueux et sommets "étoilés", vous découvrirez une terre pyrénéenne empreinte de nature sauvage, de pastoralisme et de patrimoine religieux. Des profondes châtaigneraies et de l'atmosphère rafraîchissante des flancs nord de la montagne, vos errances vous mèneront jusqu'à la "solana" réchauffée par le soleil, ponctuée de cabanes et de murets de pierres sèches au milieu des chênes verts et des plantes aromatiques... là bas, la mer paraît si proche !

De la montagne à sa source : chaque jour après votre grand bol d'air, vous profiterez d'un programme complet de remise en forme : gym aquatique, jacuzzi, sauna, hammam, massages...

PROGRAMME

Jour 1 : Rendez-vous à 10h en gare de Villefranche-de-Conflent. Court transfert à Vernet-les-Bains ou **rendez-vous à directement à l'hôtel à Vernet si vous arrivez en voiture.**

Découverte du formidable belvédère de la tour de Goa, médiévale tour à signaux récemment rénovée. Facile parcours de crête avec des vues splendides sur tout le massif du Canigou et les vallées environnantes. Vous aurez la possibilité de découvrir le parc animalier de Casteil.

4 heures de marche ; +600 m, -600 m de dénivelé.

Jour 2 : Transfert au col de Mantêt. Vous découvrirez Mantêt "paradis des Pyrénées" et village du bout du monde avec sa Réserve Naturelle, où abondent isards et grands rapaces. La balade facile vous mènera par ses flancs jusqu'au sommet du pic de Tres Estelles, charmant massif sauvage et peu fréquenté.

4 heures 15 de marche ; +500 m, -500 m de dénivelé.

Jour 3 : Partant à pied de l'hôtel, vous traversez le vieux village de Vernet-les-Bains pour rejoindre le haut du bourg. Vous profitez d'une promenade rafraîchissante en début de journée avec les cascades du Saint Vincent et des Anglais. Pour ensuite prendre de l'altitude au cœur d'une végétation foisonnante et variée : genêts, cistes, châtaigniers, chênes, pins... Le circuit sportif vous offrira un point de vue étonnant sur le Conflent.

Option facile : 3 heures 50 de marche ; +450 m, -450 m de dénivelé.

Option sportive : 5 heures de marche ; +800 m, -800 m de dénivelé.

Jour 4 : les fortifications Vauban classées à l'UNESCO. Une journée qui se partagera entre courte randonnée et découverte d'un des joyaux historiques du Conflent : Villefranche et ses remparts, son Fort Libéria, son escalier souterrain... Vous arriverez à pied par les hauteurs de Villefranche par des chemins ancestraux chauffés par un soleil méditerranéen, sentiers qui fleurissent bon le ciste de Montpellier, le romarin, le thym, la lavande...

3 heures 30 de marche ; +550 m, -600 m de dénivelé et 2 heures de visite de Villefranche-de-Conflent.

Jour 5 : Transfert au col de Jou. Sur les contreforts du massif du Canigou, montée bien ombragée au cœur d'une épaisse sapinière typique de l'étage montagnard. Le site de Mariailles (refuge gardé) offre un panorama inoubliable sur le défilé des gorges de Cadi et les hautes crêtes du Canigou. Retour par les forêts peu fréquentées de Marquirol.

3 heures 30 de marche ; + 700 m, - 700 m de dénivelé.

Jour 6 : Le sentier du marbre : découverte du marbre rose du Conflent. A la croisée des vallées de la Têt, du Cadi et de la Llitera, randonnée à travers les prestigieux sites d'extraction du fameux marbre rose de Villefranche qui servit à la construction de nombreux monuments locaux et nationaux. Après avoir longé le joli canal de Bohère, vous constaterez de quelle manière le marbre rose fut utilisé, dans l'enceinte de l'abbaye millénaire de Saint Michel de Cuxa.

5 heures de marche ; +550 m, - 650 m de dénivelé.

Jour 7 : Fin du séjour après le petit-déjeuner.

REMISE EN FORME

Le programme prévoit 5 entrées à l'Espace Forme du centre thermal (jacuzzi, sauna, hammam) et cours avec moniteur : stretching et aquagym en piscine d'eau thermale... Et 2 soins en baignoire individuelle hydro-massante de 20 min.

NIVEAU 2

En moyenne 500 à 600 m de dénivelé positif et 4 heures de marche effectives.

TOPO-GUIDE et CARTE

Au règlement du solde, nous vous fournirons un topo-guide rédigé par nos soins et 1 carte IGN 1:25 000^e.

DATES

Départ possible tous les jours du 1^{er} mai au 31 octobre.

HEBERGEMENT

En hôtel** avec centre de remise en forme.

Les repas de midi sont à votre charge, sur demande la veille, vos hôtes pourront vous préparer des pique-niques.

RENDEZ-VOUS

Le jour 1 à 10H en gare SNCF de Villefranche - Vernet-les-Bains

DISPERSION

Le jour 7 après le petit-déjeuner en gare SNCF de Villefranche - Vernet-les-Bains.

POUR ARRIVER SUR PLACE

En train :

Gare d'accueil Villefranche - Vernet-les-Bains (66). Pour de plus amples renseignements concernant les horaires et tarifs : SNCF Tél 36 35

En voiture : Carte Michelin Local 1/150 000^e n°344

Depuis NARBONNE : suivre la RN 9 ou l'autoroute A9 jusqu'à Perpignan (sortie Perpignan Sud - Andorre - Prades), puis prendre la RN 116 direction Prades / Andorre.

BIBLIOGRAPHIE

- "L'histoire des catalans" de M.Bouille&Colomer. Ed Milan
- "Le Canigou, montagne sacrée des Pyrénées" de Joseph Ribas
- "Pyrénées Magazine" n° 4. Ed. Milan Presse

QUEL ÉQUIPEMENT PRÉVOIR

- Sac à dos (30 litres ou plus) pour les affaires de la journée
- Sac de voyage souple (maxi 10 kg) pour les affaires qui restent à l'hébergement
- Chaussures de marche montantes déjà rodées mais en bon état
- Short, pantalon ample (toile ou jogging), pull en laine ou fourrure polaire
- Veste coupe-vent imperméable (type goretex) ou cape de pluie, anorak (avant saison)
- Gants légers et bonnet
- Maillot de bain
- Plusieurs paires de chaussettes et sous-vêtements
- Lunettes de soleil (indice 3 ou 4), chapeau, crème solaire et stick lèvres haute protection
- Tenue de rechange pour le soir : sandales (ou tennis légères), vêtements amples
- Nécessaire de toilette, petite serviette
- Gourde (1,5 litre), quart ou gobelet, boîte plastique hermétique, couverts
- Pharmacie personnelle (gaze, élastoplast, biafine, antalgique, "compeed", boules Quiès...)
- Facultatif : bâtons de marche qui favorisent la stabilité et soulagent les articulations

PRATIQUE

- > Pour être contacté pendant votre randonnée, **seulement en cas d'urgence**, faites appeler le *04.68.96.16.03*, nous transmettrons les coordonnées pour vous joindre.
- > **Avant le départ**, veuillez nous signaler tout renseignement important pour le bon déroulement de votre séjour (régime alimentaire spécifique, allergies...).
- > En raison de frais de dossier importants, **toute modification de réservation** (changement de dates, nombre de personnes, nombre de nuits supplémentaires...), intervenant **après l'inscription**, vous sera facturée 50 €.

Le prix comprend : l'hébergement en demi-pension sur la base de 2 personnes minimum, les transferts prévus dans le programme, 5 entrées au centre de remise en forme, un dossier départ comprenant une carte IGN 1:25 000e , le topo-guide descriptif de la randonnée.

Le prix ne comprend pas : les pique-niques, les boissons pendant et en dehors des repas, le transport de votre domicile aux lieux de rendez-vous et dispersion, les visites, les assurances éventuelles.

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions, **n'hésitez pas à nous contacter** :
RANDONADES - 30, allée Arago - F-66500 PRADES - Tel : +33 (0)4 68 96 16 03
randonades@wanadoo.fr / www.randonades.com