



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. Merci de venir partager une tranche de vie avec un accompagnateur qui se fera un plaisir de vous faire découvrir nos Pyrénées catalanes, pas moins de 5 pics majestueux et emblématiques... et leur berceau historique : le Conflent !

Bonne randonnée !

LE RAID DES ISARDS

De la Pique d'Estats au Canigou

8 jours - 7 nuits - 7,5 jours de marche
Randonnée accompagnée itinérante de refuges en gîte

Voici la plus belle des traversées pyrénéennes en altitude sur d'agréables sentiers pour un défi sportif d'envergure. La plus belle peut être, certainement la plus symbolique et surtout la plus majestueuse : nous rallierons en une semaine de randonnée itinérante le toit de la Catalogne et ses trois 3000 (Estats, Montcalm et Port de Sotllo), le toit de l'Andorre et son inoubliable balcon, les vallées constellées de lacs du Madriu et du Campcardos, avant d'aborder le triptyque oriental et mémorable du Carlit - Puigmal - Canigou !

Avec une altitude tous les jours souvent supérieure à 2000 m, nous pas nous mèneront au gré d'hébergements sélectionnés sur le volet, en fonction de leur situation ou de leur confort mais surtout de leur accueil "comme à la maison".

PROGRAMME

Jour 1 : de la gare de Villefranche-de-Conflent, transfert jusqu'au Vicdessos (2h30). Agréable progression en balcon dans un vallon oublié pour une mise en jambe progressive pour se hisser au refuge du Pinet. Nuit en refuge gardé.

4 à 5 heures de marche, + 1200 m ; - 200 m de dénivelé

Jour 2 : montée vers le Montcalm (3077 m), passage au toit de la Catalogne, la pica d'Estats (3143 m), puis au pic de Sotllo (3072 m), descente parmi les lacs éponymes. Nuit en refuge gardé.

6 heures de marche, + 1300 m ; - 1600 m de dénivelé

Jour 3 : le doux vallon de Boet, le cirque et les lacs de Baiau, pour passer la spectaculaire brèche. Ascension du toit de l'Andorre, la Coma Pedrosa (2942 m). Nuit en refuge gardé.

6 heures de marche, +1100 m ; - 800 m de dénivelé

Jour 4 : jolie descente parsemée de cascades, et petit transfert de 30'. Remontée de la plus longue et sauvage vallée d'Andorre au bâti pastoral séculaire. Les lacs succèdent à la forêt, de toutes les couleurs et de toutes les formes, innombrables. Nuit en gîte d'étape.

9 heures de marche, + 1700 m ; - 2000 m de dénivelé

Jour 5 : ambiance très changeante avec l'épaisse pinède d'altitude contrastant avec les immensités semi-désertiques de l'altiplano cerdan pour atteindre le "seigneur" local, gardien de mouflons et de lacs : le pic Carlit (2921 m). Vue et descente inouïes sur les étangs supérieurs du Carlit. Nuit en refuge gardé.

7 heures de marche, + 1500 m ; - 1000 m de dénivelé

Jour 6 : petit transfert (40'). Progressive montée au Puigmal (2910 m), pour prendre pied sur la puissante montagne hercynienne. L'itinéraire emprunté picore une multitude de pics, tous au-dessus de 2800 m au fil d'une crête toujours en hauteur, mais facile à cheminer. Les vallées adjacentes s'enchaînent les unes aux autres, Sègre, Eyne et sa réserve naturelle, Riberole, Careença et ses lacs, Nuria et son sanctuaire. Les isards succèdent aux mouflons. Nuit en refuge gardé.

7 heures de marche, + 1500 m ; - 1200 m de dénivelé

Jour 7 : une extraordinaire traversée, soit au milieu de vastes et hauts plateaux hercyniens, soit sur le fil d'une crête, le long des aiguilles des Esquerdes de Rotja (un pied dans la réserve naturelle de Py et un pied dans celle de Prats-de-Mollo). Après la grimpe aux "Sept homes", petit parcours en crête puis une courte descente nous mène aux abords du pic symbole. Ascension tant attendue du Pic du Canigou (2785 m), avec vue sur la mer ! Nuit en refuge gardé.

9 heures de marche, + 1200 m ; - 1200 m de dénivelé

Jour 8 : une descente tout en douceur par les rafraîchissantes pessières du Canigou nous ramènent dans le piémont villageois du Conflent pour terminer cet inoubliable raid transpyrénéen. Petit transfert en gare de Villefranche de Conflent.

4 heures de marche, + 50 m ; - 1550 m de dénivelé

Nota : nous pouvons être amenés à modifier l'itinéraire indiqué en cas de force majeure en fonction de la météo, de la date, du nombre et/ou du niveau des participants. Ayez confiance car ces éventuelles modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et/ou votre confort...

NIVEAU 6

En moyenne, 1100 à 1500 m de dénivelé et 7 à 8 heures de marche effectives sur et hors sentier. Rythme de montée : 400 mètres à l'heure.

ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne du pays et diplômé (brevet d'Etat).

HEBERGEMENT

Nous dormirons 1 nuit en gîte et 6 nuits en refuge gardé.

Les pique-niques du midi seront préparés par nos hôtes du jour.

RENDEZ-VOUS

Le dimanche à 8H30 en gare SNCF de Villefranche-de-Conflent. Si problème ou retard, appelez le 04 68 96 16 03.

DISPERSION

Le dimanche vers 13H en gare SNCF de Villefranche-de-Conflent.

POUR ARRIVER SUR PLACE

En train : gare d'accueil Villefranche-de-Conflent (66). Pour de plus amples renseignements concernant les horaires et tarifs : Tel 36 35

En voiture : depuis Narbonne, suivre la RN 9 ou l'autoroute A9 jusqu'à Perpignan (sortie n°42 Prades / Andorre), puis prendre la RN 116 direction Prades / Andorre jusqu'à Villefranche.

L'avantage Randonades : Nous vous proposons le stationnement gratuit et en toute sécurité sur le parking de l'hôtel Les Sources à Vernet-les-Bains ; nous prévenir avant le départ.

VOUS ARRIVEZ LA VEILLE

Il est impératif de réserver à l'avance votre hébergement.

En train : à Villefranche de Conflent, hôtel le Terminus** Tel : 04 68 05 27 03

En voiture : à Vernet les Bains, Hôtel Les Sources** Tel : 04 68 05 52 84

LE PORTAGE ET LES DEPLACEMENTS

Affaires personnelles pour 7 nuits en refuge et gîte (duvet non nécessaire)

LE GROUPE

5 à 12 personnes

CARTOGRAPHIE

- Carte 1/50000^{ème}. Institut Cartogràfic de Catalunya n° 21 Andorra - Cadi
- Carte 1/50000^{ème}. IGN n° 8 Cerdagne - Capcir. Rando Editions
- Carte 1/50000^{ème}. IGN n° 10 Canigou. Rando Editions

BIBLIOGRAPHIE

- « L'histoire des catalans » de M.Bouille&Colomer. Ed Milan
- « Le canigou, montagne sacrée » de Joseph Ribas

POUR PREPARER VOTRE RANDO

La vie de groupe demande parfois de la tolérance et patience, un peu de discipline et beaucoup d'humour. Pensez-y avant de partir en vacances, cela vous aidera à "lâcher prise" et à profiter au mieux de tous les instants.

Il arrive aussi que la météo soit capricieuse : heureusement, on ne peut pas garantir le beau temps. Ne vous laissez pas démoraliser par quelques gouttes de pluie. Elles peuvent avoir un certain charme au cours de votre randonnée !

QUEL EQUIPEMENT PREVOIR ?

- Sac à dos (50 litres ou plus) pour les affaires de la journée et 7 nuits en refuge et gîte
- Drap cousu type "sac à viande"
- Chaussures de marche montantes étanches 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
- Gants légers et bonnet
- Plusieurs paires de chaussettes et sous-vêtements
- Lunettes de soleil (indice 3 ou 4), chapeau, crème solaire et stick lèvres haute protection
- Guêtres ou "stop-tout"
- Lampe de poche
- 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...), une pharmacie de première urgence est transportée par l'accompagnateur
- Facultatif : bâtons de marche qui favorisent la stabilité et soulagent les articulations

PRATIQUE

> Pensez à vous munir de la **carte européenne d'assurance maladie** (auprès de sécurité sociale) nécessaire pour les voyages en Europe.

> 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 ou contacterons votre accompagnateur.

> Si vous habitez une région à la gastronomie réputée (ou non), pourquoi ne pas apporter un échantillon de votre terroir à déguster ensemble !

> **Avant le départ**, veuillez nous signaler tout renseignement important pour le bon déroulement de votre séjour (régime alimentaire spécifique, allergies...).

Le prix comprend : l'encadrement, la pension complète, l'hébergement en gîte et refuge gardé, tous les transferts en minibus ou taxi.

Le prix ne comprend pas : les assurances éventuelles, les boissons en dehors et au cours des repas, les dépenses personnelles et les éventuelles visites non prévues au programme.

*Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions **n'hésitez pas à nous contacter** :*

RANDONADES - 30 allée Arago - 66500 Prades - Tél : 00 334 68 96 16 03

www.randonades.com / randonades@wanadoo.fr