

« **CONFLENT - VALLESPİR** »

Pont de l'Ascension - 5 au 8 mai 2005 - Itinérant niveau **M⁺▲▲**

Organisateur : Pascal BAUD, tél. 01 30 45 29 01 - 06 80 35 51 42 - pascal-baud@wanadoo.fr

Montagne emblématique des Catalans, français et espagnols, le Canigou domine la plaine Roussillonnaise du haut de ses 2785 mètres. L'enneigement probable à cette saison nous empêchera d'approcher sa cime c'est pourquoi nous parcourons ses pentes orientales chargées d'histoire : le Prieuré de Serrabone, la piste du fer avec ses mines habitées seulement d'isards, la Pinosa lieu tragique de la résistance, la visite des gorges de la Fou, les plus étroites du monde. Nous terminerons par Amélie-les-Bains, agréable station climatique et thermale et ses pittoresques gorges du Mondony.

Niveau requis : moyen+, destiné à des randonneurs motivés et habitués au portage de leurs effets personnels lors d'étapes de 6 à 8 heures de marche par jour sur de bons sentiers en moyenne montagne (altitude 220 à 1731 m).

Attention : risque important de marche sur névés.

Inscription : auprès du secrétariat du CAF Ile-de-France à partir du 5 mars, en retournant le bulletin d'inscription et un chèque d'avance de 163 €.

Prévenir le secrétariat dès que possible en cas de désistement (pensez aux candidats en liste d'attente).

Ce prix estimatif comprend : les frais divers et administratifs du CAF, les 3 nuitées en gîtes d'étape (dortoirs) et hôtel, les 3 repas du soir, les 4 petits déjeuners, la visite de l'Abbaye et des gorges de la Fou, le transfert entre Arles et Amélie puis Perpignan. Les frais réels seront comptabilisés en fin de séjour et régularisés (en + ou -) directement par l'organisateur auprès des participants.

Ce prix ne comprend pas : le trajet A/R en train, les 4 repas de midi, les boissons en dehors des repas, les visites non prévues au programme et les dépenses personnelles.

Déplacement en train : **chaque participant se chargera d'acheter son billet SNCF** : aller Paris/Vinça, retour Perpignan/Paris. Prenez votre billet le plus tôt possible (risque d'affluence).

Rendez-vous à 21h30 précises le soir du départ devant le guichet n° 1 des grandes lignes à Austerlitz, sinon à Perpignan.

Trajet aller : Mercredi 4 mai
Départ Paris Austerlitz 21h56, train couchettes n° 3731
Arrivée Perpignan 07h21 (le jeudi 5 mai) / Départ 07h47, train n° 77653
Arrivée Vinça 08h22

Trajet retour : Dimanche 8 mai
Départ Amélie-les-Bains 13h25, car « Les Courriers Catalans »
Arrivée Perpignan 14h20 / Départ 15h02, TGV n° 6216
Arrivée Paris Gare de Lyon 20h05

Description du parcours : (sous réserve et à titre indicatif ; itinéraires modifiés en cas d'enneigement important)

1^{ère} étape Jeudi 5 mai. 25 km, D+1140 m, D-850 m.
Arrivée en gare de Vinça. Petit déjeuner pris dans un bar. Début de la randonnée : montée à l'Abbaye de Serrabone (visite), dolmen du Coll de Les Arques, Puig Soubiranne, descente sur Baillestavy, installation au gîte d'étape, dîner au restaurant de la Farga.

2^{ème} étape Vendredi 6 mai. 15 km, D+1400 m, D-570 m.
Circuit des anciennes mines de fer, Valmanya, la Pinosa, l'Estanyol, Col de la Cirère, Batère, gîte d'étape, repas au gîte.

3^{ème} étape Samedi 7 mai. 22 km, D+350 m, D-1530 m.
Du col de la Descarga nous rejoignons le chemin du câble qui nous mène jusqu'à Arles-sur-Tech. Visite des Gorges de la Fou. Taxi ou car à 17h30 pour Amélie-les-Bains, installation à l'hôtel Jeanne d'Arc, dîner au restaurant.

4^{ème} étape Dimanche 8 mai. 12 km, D+500 m, D-500 m.
Visite d'Amélie-les-Bains, gorges du Mondony, chapelle Santa-Engracia, Fort-les-Bains, pique-nique puis car pour Perpignan, retour sur Paris.

Équipement (liste non exhaustive) : sac à dos de 40 à 55 L, bonnes chaussures étanches de randonnée en montagne, un sac de couchage léger ou un drap-sac, vêtements contre le froid et la pluie, guêtres, gourde(s) pour 2 litres, lampe (frontale), pharmacie personnelle, protections contre les ampoules et les coups de soleil. Bâtons de marche fortement conseillés.

Éventuellement : cartes IGN TOP25 n° 2448 OT, 2349 ET & 2449 OT, ou la carte n° 10 au 1/50 000^{ème} de Rando Éditions.

Nourriture : ravitaillement possible le 3^{ème} et 4^{ème} jour. Vous devrez donc prévoir à l'avance vos 2 premiers repas de midi.