

**« LA TRAVERSÉE DU CANIGO » (RANDONNÉE-CAMPING)
DU VALLESPİR AU CONFLENT PAR LE MASSIF DU CANIGO**

4 jours du jeudi 14 au dimanche 17 juillet 2016 - Itinérant niveau So ▲▲

Organisateur : Pascal BAUD, tél. 06 80 35 51 42 ou 07 50 99 09 04 - pascal-baud@wanadoo.fr

Le massif du Canigou qui domine la plaine du Roussillon et la mer Méditerranée du haut de ses 2784 m, est la montagne emblématique des Catalans. Cet itinéraire de 4 jours propose une traversée intégrale du massif depuis le Haut-Vallespir au sud jusqu'au Conflent au nord avec, en option, un aller-retour au sommet.



Niveau requis : soutenu et ▲▲ (voir définition sur le site du Caf-Idf), pour randonneurs-campeurs habitués au portage de leurs effets personnels lors d'étapes de 6 à 8 heures effectives de marche par jour sur des sentiers de moyenne montagne et accoutumés aux contraintes du bivouac (poids du sac, participation à la recherche d'un terrain adapté, manque de confort, intempéries, froid nocturne ...).

Environ 75 km en 4 jours, 3600 m de dénivellée positive (principalement répartie sur les 3 premiers jours) et 4270 m de dénivellée négative.

Description du parcours : (à titre indicatif, modifiable selon le niveau du groupe, les aléas d'itinéraires et la météorologie).

La découpe précise des étapes n'est pas figée et dépend des lieux sauvages choisis pour les campements.

1 ^{ère} étape	<u>Jeudi 14 juillet</u>	22 km	D+ 1700 m	D- 520 m	Rassemblement à la gare de Perpignan où nous prenons un petit déjeuner dans un bar en attendant notre car de 08h25 pour La Preste (ligne 341, arrivée 10h20) ; départ de notre randonnée par la vallée du Tech, Pic de Costabonne (2465 m), source du Tech, Portelle et Esquerdas de Rotja, Collade des Roques Blanches, Pla Guillem. Recherche d'un lieu sauvage pour notre campement.
2 ^{ème} étape	<u>Vendredi 15 juillet</u>	21 km	D+ 1000 m	D- 1120 m	Mariailles, Jasse de Cady, Bonne-Aigue, Les Cortalets. Recherche d'un lieu sauvage pour notre campement.
3 ^{ème} étape	<u>Samedi 16 juillet</u>	24 km	D+ 750 m	D- 2280 m	Départ matinal en aller-retour au sommet du Pic du Canigou (2784 m), retour aux Cortalets, col des Voltes, col de Juell, Vernet-les-Bains. Recherche d'un lieu sauvage pour notre campement.
4 ^{ème} étape	<u>Dimanche 17 juillet</u>	8 km	D+ 150 m	D- 350 m	Descente dans la vallée de la Têt à Villefranche-de-Conflent, visite de la ville-citadelle, possibilité de visiter le pittoresque Fort Libéria (si départ matinal), déjeuner (facultatif) au restaurant, puis gare SNCF, dispersion du groupe. Train pour Perpignan puis Paris. ... / ...

Inscription, coût : dès la diffusion de cette fiche vous pouvez postuler pour une inscription en ligne sur le site internet du CAF Ile-de-France ou auprès du secrétariat en retournant le bulletin d'inscription. Un règlement de 17 € vous sera demandé pour les frais administratifs. Date de début de validation des inscriptions le vendredi 4 mars selon les modalités en vigueur et dans la limite des places disponibles.

Budget : les transports, le transfert en car de Perpignan à La Preste (apparemment 1 €) et toutes les dépenses sur place (notamment le restaurant) sont à votre charge.

Pour se rendre sur place : chaque participant est libre de son transport. En train depuis Paris prévoir billets SNCF aller Paris/Perpignan puis car jusqu'à La Preste et retour Villefranche - Vernet-les-Bains/Paris via Perpignan.

Rendez-vous : facultatif vendredi vers 21h15 au bar face à la voie 14 à Paris Gare d'Austerlitz, rendez-vous officiel et prise en charge du groupe à la gare de Perpignan à l'arrivée du train.

HORAIRES SNCF préconisés (à confirmer)

Trajet aller :	Mercredi 13 juillet		
	Paris Gare d'Austerlitz	départ 21h39	Intercité de nuit n° 3731
	Perpignan	arrivée 07h12	
Trajet retour :	Dimanche 17 juillet		
	Villefranche - Vernet-les-Bains	départ 15h25	TER n° 77660
<i>Changement à :</i> Perpignan		arrivée 16h13, départ 17h49*	TGV n° 2922*
	Paris Gare de Lyon *	arrivée 22h45*	(* d'autres retours sont possibles)

Équipement (liste non exhaustive) : sac à dos de 45 à 65 litres environ, bonnes chaussures de marche étanches, vêtements contre la pluie et le froid, guêtres, tente légère, sac de couchage performant, matelas mousse ou autogonflant, réchaud, matériel de cuisine, gourde(s) pour 2 à 3 litres, lampe (frontale), pharmacie personnelle, produit purificateur d'eau, protections contre les ampoules et les coups de soleil, bâtons de marche (si vous en avez l'habitude), votre carte d'adhérent au CAF-IdF (licence 2015/2016), carte d'identité ou passeport (important, nous ferons quelques pas en Espagne), de la monnaie pour les pauses bistro ...

Carte facultative : IGN n° 2349 ET (Massif du Canigou).

Nourriture : vous devrez prendre vos repas du jeudi midi au dimanche matin, plus des en-cas. Pour ne pas perdre de temps, remplissez votre gourde au plus tard à Perpignan.



Nota : chaque participant devra être autonome en matériel et nourriture,
... et n'hésitez pas à me contacter pour tout renseignement complémentaire.

Bureaux : 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : accueil@clubalpin-idf.com

Site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne
Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C