

## Fiche Technique Provisoire

## Pyrénées Orientales

Du vendredi 12 août au lundi 15 août 2016

**Niveau Moyen ▲ ▲**

Nombre de personnes : 8 (yc les organisateurs), date de validation des inscriptions : vendredi 29 avril 2016



Crédit photos  
CAF IDF

*D'une vallée à l'autre dans les « Pyrénées du soleil », quelques pas sur la crête frontière, de grands espaces, des lacs et des pics à perte de vue, et même, peut-être, la mer au loin sur l'horizon .....*

### PROGRAMME

Rendez-vous le vendredi matin à la gare de Mont-Louis-la-Cabanasse à 10h30 (voir rubrique « Transports » ci-dessous).

#### **Vendredi 12 août (J1) :**

Nous retrouvons le GR 10 à Planès (1520m). Le sentier, au départ un peu raide, s'élève ensuite progressivement dans la forêt puis en balcon jusqu'au refuge de l'Orri (1810m) et la cabane d'Alxeques. La pente se redresse jusqu'au Col de Mitja (2367m), qualifié de « plus beau col des Pyrénées Orientales », où la vue est grandiose sur les sommets environnants et sur la vallée de la Carança, que nous remonterons le lendemain. En contre-bas, on aperçoit le refuge du Ras de la Carança (1831m), où nous passerons 2 nuits. *Distance : 15 km, durée : 6h00 environ, dénivelé cumulé : + 900m / - 650m. \_\_\_*

#### **Samedi 13 août (J2) :**

Départ tôt le matin pour la vallée de la Carança et ses lacs somptueux : l'Estany de la Carança (2264m), qui incite à une halte rafraîchissante, et plus haut l'Etang Noir. Encore un effort pour atteindre la crête frontière au Col de la Carança (2725m). Retour par le Col de la Vaca et l'Etang Bleu. *Distance : 14 km, durée 6h30 environ, dénivelé cumulé : + 1050 m / - 1050 m. \_\_\_*

#### **Dimanche 14 août (J3) :**

Si le temps le permet, nous partons de bon matin pour l'ascension du Pic du Géant (2881m), puis suivons la crête frontière jusqu'à la Portelle de Mantet (2412m), avant de redescendre versant français dans les prairies de la vallée de l'Aleman. Nous retrouvons le GR 10 un peu avant le village de Mantet (1527m). Nuit en gîte d'étape. *Distance : 16 km, durée : 7h00 environ, dénivelé cumulé : + 1200 m / - 1450 m.* En cas de météo incertaine, nous prendrons un autre itinéraire, plus bas en altitude.

#### **Lundi 15 août (J4) :**

Du Col de Mantet (1761m), le parcours en crête du Pla Segalar nous conduit au Roc de la Mort de l'Escola, et à la Portelle de Rotja (2377m). Descente dans le charmant vallon de la Tech, modelé par l'érosion glaciaire, et dominé par le Pic de Costabonne sur la crête frontière, pour rejoindre, par une belle forêt de hêtres, le village thermal de la Preste. De là un bus nous ramènera à Perpignan. *Distance : 16 km, durée : 6h00 environ, dénivelé cumulé : + 850 m / - 1300 m.*

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. Les organisateurs se réservent le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction de la météo et des conditions de terrain pouvant poser danger, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe, et pour d'autres raisons de sécurité. .

**NIVEAU TECHNIQUE : ▲ ▲ :** Le parcours se déroule principalement sur des sentiers de montagne, sans difficulté technique particulière mais parfois mal tracés ou rocailleux. Quelques rares pentes sont raides, et quelques passages de cols peuvent comporter des éboulis.

**NIVEAU PHYSIQUE : Moyen.** Cette randonnée est itinérante sur 4 jours d'affilée, et les dénivelés ne sont pas négligeables. Le sac sera léger le samedi, mais il faut être capable d'enchaîner les autres étapes en portant ses affaires. Le rythme de progression sera modéré. Cependant, sur les crêtes, en cas de menace d'orage, pouvoir marcher rapidement est un facteur de sécurité. Cette randonnée exige donc un minimum d'entraînement et une **bonne forme physique**.

## TRANSPORTS

Le rendez-vous est transport est libre, à la charge et à l'initiative de chacun. La sortie est cependant adaptée aux transports collectifs, dont les horaires au départ de l'île de France sont les suivants (*à vérifier*) :

Aller : **jeudi 11 août** : train de nuit, au choix :

- départ de Paris Austerlitz à 21h39 pour Latour de Carol (arrivée à 7h51), puis TER départ 8h28 pour Mont Louis la Cabanasse (arrivée à 10h20)
- départ de Paris Austerlitz à 21h29 pour Perpignan (arrivée à 7h12), puis TER départ 7h26 pour Villefranche-Vernet-les-Bains (8h19 / 8h55) et Mont Louis la Cabanasse (arrivée à 10h15).

Retour : **lundi 15 août** : bus à 16h20 à Prats-de-Mollo pour Perpignan (arrivée à 18h30), puis au choix :

- TGV de Perpignan (départ 19h19, arrivée à Paris gare de Lyon à 00h53)
- train de nuit départ 20h55 (arrivée à Paris Austerlitz à 7h23 le mardi matin).

**HEBERGEMENT** : en gîte d'étape et refuges de montagne (dortoirs), en formule demi-pension (dîners et petits déjeuners). **N'oubliez pas votre drap sac et votre serviette de toilette.**

Les **REPAS DE MIDI** sont à tirer du sac et à la charge des participants, ils seront pris sur le terrain. Prévoir pour les 4 jours, sinon les refuges proposent des piques niques (en supplément, à votre charge, compter environ 10€).

**COUT PREVISIONNEL : 225 €** comprenant l'hébergement en demi-pension (3 nuits), les frais CAF, les frais d'organisation (courrier, cartes, etc...) et de transport des organisateurs, mais ne comprenant pas les repas des midis, les en-cas et boissons diverses, ni le petit déjeuner du vendredi (que vous aurez pris avant le rendez-vous), ni le dîner du lundi soir (à Perpignan ou dans le train du retour), **ni les transports jusqu'au lieu de rendez-vous et retour.**

## CLIMAT

Les Pyrénées catalanes jouissent d'un climat méditerranéen, à l'ensoleillement exceptionnel. Un mauvais temps durable, comme on en rencontre parfois dans les Pyrénées occidentales et centrales, ou en Savoie, est ici plus rare. Toutefois, en raison de la proximité de la mer et de la chaleur qui règne en plaine, des orages éventuellement violents sont susceptibles d'éclater l'après-midi et quelquefois dès la mi-journée, en particulier sur le versant espagnol et la crête frontière. Il est donc nécessaire dans tous les cas de partir tôt et si besoin est de forcer l'allure, voire de modifier l'itinéraire. Exceptionnellement une situation orageuse établie pendant un ou plusieurs jours peut contraindre à limiter ses ambitions. D'autre part la montagne catalane est exposée à des vents qui peuvent être très violents, et il peut y faire froid même en été. Crème solaire, vêtements chauds, imperméables et coupe-vent nous seront donc également nécessaires.

## EQUIPEMENT : faites un sac le plus léger possible !

**Indispensable** : **chaussures de marche** à semelles crantées type « Vibram » montantes et imperméables, déjà rôdées mais pas usées, **poche à eau** ou gourde(s) **contenance totale minimum 1,5 litre**, **sac à dos contenant toutes vos affaires**, veste coupe-vent, vêtements de pluie et sur-sac, bâtons de marche, polaire, guêtres, gants, bonnet, chaussettes et affaires de rechange, **chapeau**, **crème solaire**, pharmacie personnelle, papier toilette, votre **carte du CAF à jour de cotisation**, un **sifflet** (léger, en plastique), **couverture de survie**, piques niques et en-cas, **drap sac** pour les gîtes et refuges, affaires de toilette et serviette légère, chaussures légères pour le soir, lampe frontale, boules Quiès. **En option** : appareil photo, téléphone portable (sur mode silence en cours de randonnée, appels personnels discrètement passés à l'écart du groupe), maillot de bain.

**INSCRIPTION** : dès la parution de cette fiche technique, soit en ligne, soit par courrier ou directement auprès du secrétaire du CAF Ile de France, validation des inscriptions à partir du **vendredi 29 avril 2016**. Attention seules les inscriptions accompagnées du paiement sont prises en compte le jour de la validation. Il existe une assurance annulation (se renseigner au secrétariat du CAF).

**CARTOGRAPHIE** : cartes IGN 1/25 000 n°2250 ET et 2249 ET, IGN 1/50 000 Pyrénées n° 8 « Cerdagne-Capcir »