



**Du dimanche 13 août au vendredi 18 août 2017**

▲ ▲ - moyen +

8 participants, organisateurs compris

*Date de validation des inscriptions le 14 mars 2017*

**Une semaine de randonnée dans un environnement préservé, au cœur du Parc naturel régional des Pyrénées Catalanes et dans les Réserves naturelles de Mantet, Py et Prats de Mollo-La Preste. Nous irons à la découverte de vallons perdus et de hauts plateaux insoupçonnés. Nous parcourrons de longues crêtes faciles et panoramiques et nous gravirons quelques beaux sommets. Une bonne partie des Pyrénées, la Montagne Noire au sud du Massif Central, les côtes française et espagnole de la Méditerranée s'offriront à notre regard (si le temps est clair, bien sûr !) : ici la montagne s'élève directement au-dessus de la mer.**

**Et ceux qui se demandent : "où suis-je, où vais-je, où cours-je et dans quel état j'erre ?", pourront faire progresser leur réflexion : nous proposerons, à ceux qui le souhaiteront, une approche de l'orientation en montagne.**

## PROGRAMME

### **Dimanche 13 août : Au-dessus des vallées**

Rendez-vous à 8h à la gare routière de Perpignan. Départ en car pour La Preste (possibilité de rejoindre le groupe à 10h30 devant l'établissement thermal de La Preste). Nous débuterons notre randonnée en découvrant le **Vallespir**, vallée la plus méridionale de la France continentale. Forêts et clairières, fonds de vallée et passages en corniche alterneront jusqu'au **gîte de Les Conques**. En option, aller-retour à la Roca Redona (1632 m) ou au Puig de Cagallops (1777 m), pour un avant-goût des paysages que nous parcourrons les jours suivants.

*Distance : 10 km, durée de marche : 5h environ, dénivelé cumulé : + 700 m / -200 m.*

**Lundi 14 : Vers la frontière**

Journée sac léger. Un circuit depuis le gîte de Les Conques nous mènera au **Roc Colom (2507 m)** sur la frontière franco-espagnole : c'est le sommet frontière de plus de 2 500m le plus proche de la Méditerranée. Nous découvrirons au passage le vallon suspendu, loin de tout, des **sources du Tech**, le haut plateau du **Pla de Campagre**, les rochers des **Esquerdes de Rotja** et ceux des **Roques Rouges**.

*Distance: 18 km, durée de marche : 7h environ, dénivelé cumulé : + 1000 m / - 1000 m. Sac léger.*

**Mardi 15 : Hautes terres**

Retour aux Esquerdes de Rotja, puis long parcours à proximité de la crête séparant le Vallespir du Conflent, à une altitude supérieure à 2200 m et dans un paysage particulièrement ouvert. Arrivés sur le **Pla Guillem**, haut plateau au pied du massif du Canigou, nous descendrons dans le vallon de la Llipodère, qui se fera de plus en plus encaissé, jusqu'au **refuge de Mariailles**.

*Distance : 18 km, durée de marche : 6h30 environ, dénivelé cumulé : + 800 m / - 700 m.*

**Mercredi 16 : Quatre sommets dans le vent**

Encore une journée sac léger, en aller-retour depuis le refuge de Mariailles ! Après être remontés sur le Pla Guillem, nous gravirons le **Pic des Sept Hommes (2651 m)**. Puis nous entamerons un spectaculaire parcours de crête : d'un côté, le regard plonge sur le Vallespir et l'Espagne ; de l'autre, la face sud du Canigou domine le paysage. Nous traverserons le **Pic de Bassibès (2637 m)** avant de gravir le **Puig Roja (2724 m)**.

En option (niveau physique SOutenu) : possibilité de continuer la balade jusqu'au **Puig dels Tres Vents (2731 m)** pour bénéficier d'un panorama encore plus vaste et découvrir en contrebas les petits étangs des Gourgs de Cady.

*Distance : 17 km, durée de marche : 6h45 environ, dénivelé cumulé : + 1200 m / - 1200 m. Sac léger.*

*Avec le Puig dels Tres Vents : 20 km, durée de marche : 7h15 environ, dénivelé cumulé : + 1500 m / - 1500 m.*

**Jeudi 17 : La traversée du Canigou**

Nous remonterons d'abord la **haute vallée du Cady**, à travers des paysages paisibles et romantiques, typiques de Pyrénées Catalanes. Puis nous nous élèverons en direction du **Canigou (2784 m)**, que nous atteindrons par la célèbre « cheminée », passage rocheux aménagé à la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle à coups d'explosifs par... le CAF, moins soucieux alors qu'aujourd'hui de sauvegarder la nature. N'espérons pas être seuls au sommet ! Mais nous profiterons quand même d'un panorama extraordinaire par beau temps. Descente tranquille au **refuge des Cortalets**.

*Distance : 14 km, durée de marche : 6h environ, dénivelé cumulé : + 1200 m / - 700 m.*

**Vendredi 18 : C'est loin, la mer ?**

Une journée en balcon, au-dessus des profondes **vallées du Liech et de la Lentilla**. Notre regard portera sur les collines et les plaines du Roussillon et jusqu'à la côte. Le col de la Cirère (1731 m) nous ramènera en Vallespir, puis une dernière descente nous conduira au hameau minier de **Batère**, d'où un taxi nous conduira à Arles-sur-Tech, où nous trouverons un car pour Perpignan.

En option : en cas de très beau temps et de grande forme, possibilité de remplacer le petit déjeuner par une montée à la crête du Barbet (2489 m), voire (niveau SOutenu) au sommet du Pic Barbet (2712 m) pour admirer le lever du soleil sortant de la Méditerranée.

*Distance : 17 km, durée de marche : 5h environ, dénivelé cumulé : + 300 m / -1000 m*

*Avec la Crête du Barbet : 18 km, 6h30, +650 m, -1350m. Avec le Pic du Barbet : 20km, 8h, +850 m, -1550 m.*

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. Les organisateurs se réservent le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions de terrain, d'obstacles imprévus, de problèmes liés aux transports, de la météo, de la forme du groupe ou pour d'autres raisons de sécurité.

**Pratiquez l'orientation en montagne !**

*Les participants qui le souhaiteront pourront, au cours de la randonnée, perfectionner leur pratique de l'orientation en montagne, ou s'initier à celle-ci. Ensemble nous verrons comment définir un itinéraire, savoir où on se trouve (avec ou sans GPS), suivre ou retrouver son chemin ou encore identifier les détails d'un panorama,...*

*Certaines places sont réservées en priorité aux personnes ayant déjà suivi une initiation à l'orientation.*

**NIVEAU**

**Niveau technique ▲ ▲ : itinéraire montagnard peu difficile.** Le parcours proposé se déroule principalement sur des chemins et sentiers de montagne sans difficulté technique particulière. Cependant certains passages sont hors sentier, dans un terrain qui peut être un peu raide et très caillouteux.

La cheminée du Canigou est un passage rocheux sommairement aménagé. Ce passage, emprunté par la Grande Randonnée Transfrontalière n°83, n'est pas considéré comme difficile : en principe, il n'est pas nécessaire d'utiliser ses mains, même si la plupart des randonneurs s'en servent pour s'équilibrer. Néanmoins le lieu peut paraître impressionnant, il faut éviter de tomber et être attentif aux risques de chutes de pierres.

Chaque participant devra avoir le niveau demandé.

**Niveau physique Moyen + :** Cette randonnée se déroule sur 6 jours d'affilée, les durées de marche et les dénivelés ne sont pas négligeables. Le sac sera léger le lundi et le mercredi, 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 et chaque participant devra avoir le niveau demandé.



Esquerdes de Rotja

**ALLER A PERPIGNAN ET EN REVENIR**

Les trains de nuit entre Paris et Perpignan sont le moyen le plus pratique pour gagner cette ville depuis l'Ile-de-France. Il est probable que ces trains circuleront cet été mais, au moment où paraît cette fiche technique, nous n'avons pas de certitude à ce sujet.

**CLIMAT**

Les Pyrénées catalanes jouissent d'un climat méditerranéen, à l'ensoleillement exceptionnel. Un mauvais temps durable, comme on en rencontre dans les Pyrénées occidentales et centrales, ou en Savoie, est ici nettement plus rare en été. 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. 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**

**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, 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.

**Recommandé :** appareil photo, téléphone portable (sur mode silence en cours de randonnée, appels personnels discrètement passés à l'écart du groupe), guêtres.

**Et si vous voulez participer aux activités d'orientation :** carte IGN Top 25 n° 2349 ET, carte IGN Top 100 n° 174, boussole, altimètre, GPS si vous en avez un, smartphone avec applis localisation si vous en avez un et, si ça ne surcharge pas trop votre sac : crayon, petite règle graduée, rapporteur, 50 cm de fil à coudre.

Pour votre confort et votre sécurité, votre sac doit être le plus léger possible (en tous cas pas plus du 1/8 de votre propre poids).

*Pla de Campmagre*

## HEBERGEMENT ET REPAS

**Hébergement** en refuges de montagne et gîte d'étape, en demi-pension (**dîners** et **petits déjeuners** fournis). N'oubliez pas votre drap sac, ni votre gant 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 6 jours, sinon les refuges proposent des piques niques (en supplément, à votre charge, compter environ 10€ et prévenir à l'avance).

## COÛT PRÉVISIONNEL

**330 € comprenant** l'hébergement en demi-pension (5 nuits, 5 dîners, 5 petits déjeuners), les frais administratifs, 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 dimanche (que vous aurez pris avant le rendez-vous), ni le dîner du vendredi soir, **ni** les transports pour se rendre à Perpignan et en repartir.

## INSCRIPTION

Soit en ligne, soit par courrier ou directement auprès du secrétariat du CAF Ile de France, validation des inscriptions **après accord des organisateurs** (sur le formulaire d'inscription en ligne, ou par courriel si vous ne vous inscrivez pas en ligne). **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).

**Jusqu'au 28 mars**, la moitié des places seront réservées en **priorité** aux personnes ayant participé à une **formation** (UF1, UF2, etc.) **cartographie-orientation** du CAF ou à une formation équivalente (préciser dans le message demandant l'accord des organisateurs). Après le 28 mars : ouverture à tous les adhérents de la totalité des places restant disponibles.

## COURRIEL DES ORGANISATEURS

Voir le « **kifaikoi** ».