

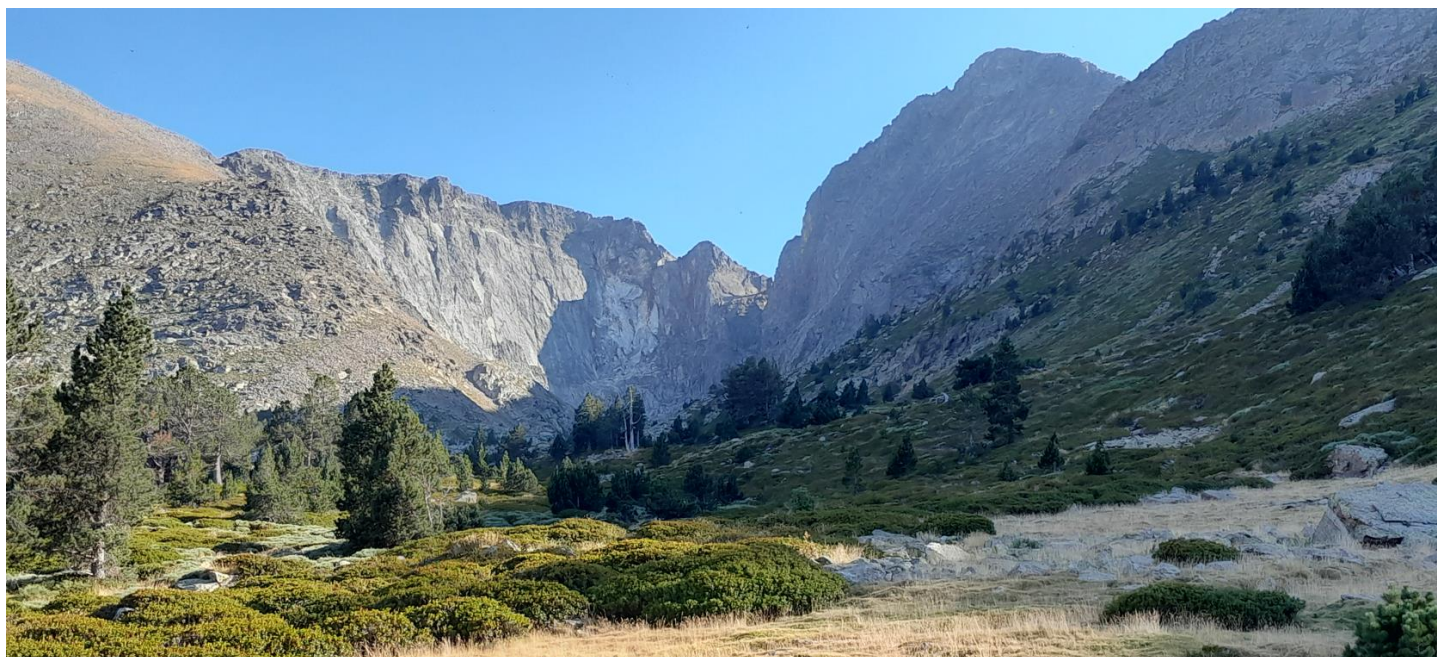
« LE MASSIF DU CANIGOU » (RANDONNÉE-CAMPING)

VALLÉE DU CONFLENT – SAINT MICHEL DE CUXA – LA PINOSA – PRIEURÉ DE SERRABONE

4 jours du jeudi 29 mai au dimanche 1^{er} juin 2025 - Itinérant niveau So+ / T2

Organisateurs : [Pascal BAUD](#), tél. 06 80 35 51 42 et [Isabelle POULET](#)

Entre vallée du Vallespir et vallée du Conflent, le Massif du Canigou qui surplombe la plaine Roussillonnaise du haut de ses 2785 m, est la montagne emblématique du Pays Catalan. Si les conditions sont favorables, nous prévoyons d'en atteindre le sommet. Cette randonnée nous fera parcourir le piémont méditerranéen du massif et découvrir les paysages des Aspres.



Niveau requis : soutenu+ et T2 (voir [définitions](#) sur le site du CAF-IdF), pour randonneurs-campeurs habitués au portage de leurs effets personnels sur des étapes de 7 à 9 heures effectives de marche par jour sur des sentiers de moyenne montagne et accoutumés aux contraintes du bivouac (poids du sac, manque de confort, participation à la recherche d'un terrain adapté, intempéries, froid nocturne...).

→ Environ 67 km en 4 jours, 3620 m de dénivelée positive et 3825 m de dénivelée négative. Altitude maximum : 2784 m.

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

1 ^{ère} étape	<u>Judi 29 mai</u>	17 km	D+ 1950 m	D- 160 m	Rassemblement du groupe à la gare de Prades, (le petit-déjeuner pourra être pris dans un bistro en gare de Perpignan). Départ en direction du Massif du Canigou par l'Abbaye St-Michel-de-Cuxa (visite non prévue), Coll de Clarà, Coll del Joal, Ras dels Cortalets ; recherche d'un lieu sauvage près du refuge CAF des Cortalets pour accueillir notre bivouac.
2 ^{ème} étape	<u>Vendredi 30 mai</u>	18 km	D+ 790 m	D- 1450 m	Avec un sac allégé nous partons à l'assaut du Pic du Canigou, seulement si l'enneigement le permet, retour au bivouac et récupération de nos bagages, Ras de Prat Cabrera, le Pinateil, l'Estanyol ; recherche d'un lieu sauvage pour accueillir notre bivouac.
3 ^{ème} étape	<u>Samedi 31 mai</u>	19 km	D+ 330 m	D- 1405 m	Départ pour les anciennes mines de fer de la Pinosa, Coll Palomeres, la Bastide (repas pris en commun au restaurant), Boule d'Amont ; recherche d'un lieu sauvage pour accueillir notre bivouac.
4 ^{ème} étape	<u>Dimanche 1^{er} juin</u>	21 km	D+ 550 m	D- 810 m	Retour vers le Conflent et la vallée de la Têt, Prieuré de Serrabona (visite possible, selon notre avancement), Bouleternère, Ille-sur-Têt ; dispersion du groupe, train pour Perpignan puis Paris.

En cas d'accident grave : si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles avec le lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.

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 à l'accueil du Club. Un règlement de 18 € vous sera alors demandé pour les frais administratifs. Date de début de validation des inscriptions le vendredi 7 février selon les **modalités** en vigueur et dans la limite des places disponibles. Voir en ligne les **conditions générales de vente**.

→ Ce prix comprend : uniquement les frais administratifs du CAF-IdF.

→ Ce prix ne comprend pas : les trajets en train et car pour Prades—Moligt-les-Bains et retour depuis Ille-sur-Têt, les repas, nuitée au refuge Caf des Cortalets en cas de mauvais temps, les visites de monuments, le **restaurant** à La Bastide (environ 25 €, boissons en sus), l'hébergement en camping si nécessaire, les arrêts bistrots, les frais imprévus.

Pour se rendre sur place : chaque participant est libre de son transport. En train depuis Paris : prévoir aller pour Prades—Moligt-les-Bains via Perpignan et retour depuis Ille-sur-Têt via Perpignan.

Rendez-vous : jeudi à la gare de Prades—Moligt-les-Bains à l'arrivée du car.

HORAIRES SNCF au départ de Paris

Attention : aucun horaire n'est encore confirmé par la Sncf à la date de parution de cette fiche technique

Trajet aller :	Mercredi 28 mai	
	Paris Gare d'Austerlitz	départ 20h10 , Intercité de nuit n° 5741
	→ Perpignan	arrivée 08h43 (le jeudi 29 mai), départ 10h10 TER n° 877669
	→ Ille-sur-Têt	arrivée 10h32, départ 10h37 Autocar n° 457079
	→ Prades - Moligt-les-Bains	arrivée 11h06
Trajet retour :	Dimanche 1 ^{er} juin	
	Ille-sur-Têt	départ 17h30 , TER n° 877676
	→ Perpignan	arrivée 17h55, départ 19h41, Intercité de nuit n° 5738
	→ Paris Gare d'Austerlitz	arrivée 06h40 (le lundi 2 juin)

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 (auto)gonflant, réchaud, matériel de cuisine, gourde(s) pour 2 litres (remplie à l'avance), éventuellement gourde filtrante, lampe (frontale), pharmacie personnelle, protections contre les ampoules et les coups de soleil, bâtons de marche si vous en avez l'habitude, votre licence FFCAM version papier, de la monnaie pour les menues dépenses.

Nourriture : prévoyez vos repas du jeudi midi au dimanche midi (restaurant le samedi midi). Aucune possibilité de ravitaillement sur le parcours.



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