

NATURA

Randonnées et Aventures



*Canigou - Puigmal,
les Pyrénées du levant*

Canigou - Puigmal, les Pyrénées du levant

Une boucle catalane originale à saute frontière entre France et Espagne

Au départ des villages isolés et resserrés du Conflent, franchissant la frontière en son point bas, nous irons parcourir les combes autour du Canigou qui n'est autre ici que le plus haut sommet. Nous longerons cette vaste échine d'altitude invariable, presque plate, ancrée à 2200 mètres, que le Canigou projette vers l'Ouest comme pour mieux le retenir d'aller se tremper dans la Méditerranée. La sensation est unique sur ces immensités en plein ciel que rien ne domine et qui dominant tout. Mais voici venir la Collada dels Vents dominée par le Puig dels Tres Vents, tout pour nous rappeler qu'Eole est le maître des lieux. Parfois alors nous préférons la quiétude des lisières de forêts, tout comme l'isard ou le lagopède, et apprécierons encore plus la chaleur et le réconfort du gîte de notre prochaine soirée, tantôt Français, tantôt Espagnol mais toujours Catalan...

Jour 1 : Transfert à Py pour une étape de mise en jambe qui nous conduira jusqu'au village de Mantet parfois isolé du reste du monde quand l'hiver s'en mêle.

Jour 2 : La traversée du bois de Mouscaillou nous conduit au vaste altiplano de Ségala. Un ultime effort et nous atteignons le sommet du Pomarole (2456m) au vaste panorama.

Jour 3 : Montée progressive par la douce vallée de l'Alemaný jusqu'à la Portella de Mantet (2412m) qui s'ouvre sur le cirque espagnol d'Ulldeter.

Jour 4 : Par la Portella de Morenç nous accédons aux larges sommets qui dessinent la frontière franco-espagnole. Ascension de la Roca Colom (2506m) puis descente dans le Haut Vallespir.

Jour 5 : Parcours de la longue échine des Esquerdes de Rotja pour une longue journée en plein ciel qui se termine au pied du Canigou. Sensations garanties!

Jour 6 : Une dernière belle étape, de clarières en clarières entre les forêts d'en bas Mattes Rouges et celles d'en haut Mattes verts, nous conduit jusqu'au village de Py.

Remarque : Itinéraires susceptibles de modifications en fonction des conditions du milieu et du niveau des participants.

Caractéristiques du séjour

Type de randonnée : itinérant avec portage réduit

Niveau de la randonnée : modéré

Difficultés particulières : quelques pentes raides mais courtes

Altitude globale de la randonnée : entre 1023 et 2570 m

Dénivelé positif moyen : 590 m

Dénivelé maximum : 980 m

Durée moyenne des journées : 5h30

Nature de l'hébergement : 2 nuits en gîte, 3 en refuge gardé

Nombre de participants : 5 à 12 personnes

Infos pratiques

Dates :

du 05/02 au 10/02

du 04/03 au 09/03

du 01/04 au 06/04

du 12/02 au 17/02

du 11/03 au 16/03

du 08/04 au 13/04

du 19/02 au 24/02

du 18/03 au 23/03

du 15/04 au 20/04

du 26/02 au 02/03

du 25/03 au 30/03

Prix : 604 € tout compris

Sont inclus dans le prix :

- l'encadrement des randonnées par un accompagnateur montagne, diplômé d'Etat;
- les pensions complètes : hébergement, nourriture (petit déjeuner, pique-nique, dîner et vivres de courses);
- le prêt des raquettes et bâtons et du matériel de sécurité individuel;
- les transports locaux à partir des lieux de rendez-vous.

Sont exclus du prix :

- le trajet jusqu'au lieu de rendez-vous;
- les boissons et dépenses personnelles;
- les assurances assistance-rapatriement-annulation-bagage-interruption (facultatives).

Rendez-vous : le dimanche à 11h00 à la gare de Villefranche-de-Conflent (66)

Dispersion : le vendredi vers 17h00 à la gare de Villefranche-de-Conflent (66)

Moyens d'accès : **en voiture :** depuis Perpignan N116 jusqu'à Villefranche-de-Conflent

en train : gare de Villefranche-de-Conflent

en avion : aéroport de Perpignan

Office de Tourisme de Villefranche-de-Conflent : 04.68.96.22.96

Infrastructure

En cas d'urgence avant le départ, contactez directement *Natura au 05.62.97.99.65.*

Possibilité de se faire appeler pendant le séjour, **en cas d'urgence**, par l'intermédiaire de Natura qui transmettra vos coordonnées.

Pour mieux connaître la région

Bibliographie :

"Les Pyrénées", Collectif, Ed. Privat

Cartographie :

Cartes Randonnées pyrénéennes au 1/50 000ème, n 20 : Puigmal-Costabona

Equipement

Les chaussures : Choisissez des chaussures de randonnée confortables et imperméables avec bonne tenue de cheville (couvrant les malléoles) et pourvues d'une semelle de qualité, crantée mais relativement souple (type Vibram). Prévoir aussi éventuellement pour le soir des nu-pieds ou des tennis en toile légers.

Le sac à dos : Le portage étant réduit aux affaires personnelles du séjour et au pique-nique du midi, un sac à dos d'une capacité de 50 litres (mini 40 l) est le plus adapté. Prenez un sac solide, avec des bretelles matelassées et réglables, un dos à armature souple, une ceinture et un tissu résistant (type cordura).

L'habillement : Durant la randonnée veillez à **emporter**.

- | | |
|--|-------------------------------|
| - bonnet, gants, écharpe | - sous-vêtements pour la nuit |
| - pull ou fourrure polaire | - chaussures de randonnées |
| - pantalon et veste coupe-vent imperméable | - chaussettes de rechange |
| - collant et tee-shirt | - guêtres (facultatif) |

Dans tous les cas veillez à limiter vos affaires au minimum.

Le couchage : Les refuges sont pourvus de couvertures, un sac de couchage n'est donc pas indispensable (un sac à viande, drap cousu, de même forme est suffisant et plus léger). Cependant pour un meilleur confort thermique, un duvet est conseillé pour les frileux !

Le petit matériel :

- | | |
|---|---|
| - une gourde d'au moins 1 litre; | - une petite pharmacie personnelle comprenant : |
| - un couteau de poche et une petite cuillère; | elastoplast large, double peau (type compeed), |
| - une lampe de poche ou frontale; | médicaments personnels et boules quies! ; |
| - lunettes de soleil, crème solaire, crème labiale; | - jumelles, appareil photo ou caméscope selon |
| - un nécessaire de toilette réduit au maximum; | vos désirs... |
| - papier toilette; | |

Le budget : Prévoir un budget en euros pour vos boissons et achats personnels.

Les formalités : Carte d'identité ou passeport en cours de validité pour les ressortissants de la CEE et une Carte Européenne d'Assurance Maladie (valable un an et à demander 15 jours avant le départ à la Sécurité Sociale).

Et enfin, une **spécialité régionale** ou collation et de la **bonne humeur** à partager avec le groupe seront toujours les bienvenus !!!

NATURA 7, chemin de Pouey-Castet 65400 AYROS-ARBOUIX Tél : 05.62.97.99.65

E-mail : asso@e-natura.com Site internet : <http://e-natura.com>

N°SIRET : 417 910 007 000 18

Association affiliée APRIAM – IM 73 100023 - 73800 FRANCIN

Garantie financière COVEA CAUTION (72) – R.C.P. : MMA IARD (72) LE MANS