

Entre promenade et remise en forme, une semaine de "rand'eau" calme et relaxante au cœur de la plus orientale des grandes vallées pyrénéennes : le Conflent, berceau de la Catalogne et terre refuge du célèbre Pablo Casals.

Entre torrents tumultueux et sommets "étoilés", vous découvrirez une terre pyrénéenne empreinte de nature sauvage, de pastoralisme et de patrimoine religieux. Des profondes châtaigneraies et de l'atmosphère rafraîchissante des flancs nord de la montagne, vos errances vous mèneront jusqu'à la "solana" réchauffée par le soleil, ponctuée de cabanes et de murets de pierres sèches au milieu des chênes verts et des plantes aromatiques... là bas, la mer paraît si proche !

De la montagne à sa source : chaque jour après votre grand bol d'air, vous profiterez d'un programme complet de remise en forme : gym aquatique, jacuzzi, sauna, hammam, massages...

► Repères

Début du séjour : le jour 1 à 10H à Villefranche-de-Conflent (66)

Fin du séjour : le jour 7 après le petit-déjeuner à Villefranche-de-Conflent (66)

Hébergement : en hôtel** avec centre de balnéothérapie

Niveau 2 : 500 à 600 m de dénivelé positif et 4 heures de marche effectives.

Portage : affaires pour la journée

Dossier de voyage : topo-guide, cartographie précise, traces GPS

Prix à partir de 615 €

Réduction sans la remise en forme : - 100 €

Supplément chambre individuelle : 135 €

Réduction "mini-groupe", nous consulter

Dates : départ possible tous les jours d'avril à novembre

Programme jour par jour

Jour 1 : rendez-vous à 10h en gare de Villefranche-de-Conflent. Court transfert à Vernet-les-Bains ou rendez-vous directement à l'hôtel à Vernet si vous arrivez en voiture.

Découverte du formidable belvédère de la tour de Goa, tour à signaux médiévale récemment rénovée. Facile parcours de crête avec des vues splendides sur tout le massif du Canigou et les vallées environnantes. Vous aurez la possibilité de découvrir le parc animalier de Casteil.

4 heures de marche ; +600 m, -600 m de dénivelé.

Jour 2 : transfert au col de Mantêt. Vous découvrirez Mantêt "paradis des Pyrénées" et village du bout du monde avec sa réserve naturelle, où abondent isards et grands rapaces. La balade facile vous mènera par ses flancs jusqu'au sommet du pic de Tres Estelles, charmant massif sauvage et peu fréquenté.

4 heures 15 de marche ; +500 m, -500 m de dénivelé.

Jour 3 : partant à pied de l'hôtel, vous traversez le vieux village de Vernet-les-Bains pour rejoindre le haut du bourg. Vous profitez d'une promenade rafraîchissante en début de journée avec les cascades du Saint Vincent et des Anglais. Pour ensuite prendre de l'altitude au cœur d'une végétation foisonnante et variée : genêts, cistes, châtaigniers, chênes, pins... Le circuit sportif vous offrira un point de vue étonnant sur le Conflent.

Option facile : 3 heures 50 de marche ; +450 m, -450 m de dénivelé.

Option sportive : 5 heures de marche ; +800 m, -800 m de dénivelé.

Jour 4 : les fortifications Vauban classées à l'Unesco. Une journée qui se partagera entre courte randonnée et découverte d'un des bijoux historiques du Conflent : Villefranche et ses remparts, son Fort Libéria, son escalier souterrain... Vous arriverez à pied par les hauteurs de Villefranche par des chemins ancestraux chauffés par un soleil méditerranéen, sentiers qui fleurissent bon le ciste de Montpellier, le romarin, le thym, la lavande...

3 heures 30 de marche ; +550 m, -600 m de dénivelé et 2 heures de visite de Villefranche-de-Conflent.

Jour 5 : transfert au col de Jou. Sur les contreforts du massif du Canigou, montée bien ombragée au cœur d'une épaisse sapinière typique de l'étage montagnard. Le site de Mariailles (refuge gardé) offre un panorama inoubliable sur le défilé des gorges de Cadi et les hautes crêtes du Canigou. Retour par les forêts peu fréquentées de Marquirol.

3 heures 30 de marche ; + 700 m, - 700 m de dénivelé.

Jour 6 : le sentier du marbre : découverte du marbre rose du Conflent. A la croisée des vallées de la Têt, du Cadi et de la Llitera, randonnée à travers les prestigieux sites d'extraction du fameux marbre rose de Villefranche qui servit à la construction de nombreux monuments locaux et nationaux. Après avoir longé le joli canal de Bohère, vous constaterez de quelle manière le marbre rose fut utilisé, dans l'enceinte de l'abbaye millénaire de Saint Michel de Cuixà.

5 heures de marche ; +550 m, - 650 m de dénivelé.

Jour 7 : Fin du séjour après le petit-déjeuner.

▷ Nota bene

- La durée est donnée à titre indicatif et correspond aux heures effectives de marche (hors pauses).
- Festival Pablo Casals en Conflent en juillet/août, possibilité d'assister à des concerts à prix réduit, nous consulter.

Balnéo

Le programme prévoit 5 entrées à l'Espace Forme du centre thermal (jacuzzi, sauna, hammam) et cours avec moniteur : aquagym en piscine d'eau thermale et 2 soins en baignoire individuelle hydro-massante. Possibilité d'effectuer le séjour sans la balnéo : réduction à déduire (cf. "dates et prix").

Accès

Début du séjour : le jour 1 à 10H en gare SNCF de Villefranche - Vernet-les-Bains OU directement à l'hôtel à Vernet-les-Bains si vous arrivez en voiture. En cas de problème ou retard, appelez le numéro d'urgence fourni dans les documents de voyage.

Fin du séjour : le jour 7 après le petit-déjeuner en gare SNCF de Villefranche - Vernet-les-Bains OU à l'hôtel à Vernet si vous repartez en voiture.

Arriver sur place :

- En train : gare d'accueil Villefranche - Vernet-les-Bains (66). Horaires et tarifs : www.voyages-sncf.com.
- Par la route depuis Narbonne, suivre la RN 9 ou l'autoroute A9 jusqu'à Perpignan (sortie Perpignan Sud - Andorre - Prades), puis prendre la RN 116 direction Prades / Andorre puis Vernet-les-Bains. Carte Michelin Local 1/150 000e n°344.

Parkings :

- À l'hôtel à Vernet-les-Bains.

Arriver la veille :

Réservation à l'avance par vos soins.

- en voiture : à Vernet-les-Bains, Hôtel Les Sources**, Tél : 04 68 05 52 84.

- en train : à Villefranche-de-Conflent, Auberge du Cèdre (à 300 mètres de la gare), Tél. 07 50 43 90 87

Hébergement

En chambre de 1, 2 ou 3 personnes en hôtel** avec centre de remise en forme en eau thermale.

Les repas de midi sont à votre charge ; vous pourrez soit vous ravitailler au cours de la semaine soit, sur demande la veille, vos hôtes pourront vous préparer des pique-niques.

Les repas sont la plupart du temps composés du menu du jour (pas de choix de menu). Les coordonnées des hébergements vous seront fournies avec votre dossier de voyage.

Les chiens ne sont pas acceptés.

Niveau 2

En moyenne chaque jour : 550 m de dénivelé positif et 4 heures de marche effectives. Possibilité de parcours plus sportif le jour 3. Terrain : alternance de bons sentiers et de pistes et chemins plus larges.

Dénivelé positif maximum : + 700 m
Dénivelé total en montée : + 3 350 m

Dénivelé total en descente : - 3 500 m
Altitude mini / maxi de passage : 430 m / 2 099 m

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Dénivelé positif	+ 600 m	+ 500 m	+ 450 m	+ 550 m	+ 700 m	+ 550 m	-
Dénivelé négatif	- 600 m	- 500 m	- 450 m	- 600 m	- 700 m	- 650 m	-
Durée de marche	4 h	4 h 15	3 h 50	3 h 30	3 h 30	5 h	-

NB : la durée est donnée à titre indicatif et correspond aux heures effectives de marche (hors pauses).

Cet itinéraire s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications et la logistique nécessaires au bon déroulement de votre randonnée. Vous devez être capable d'autonomie en jugeant de vos forces et en appréciant des situations inattendues (fatigue, météo, présence d'animaux, modification du terrain, etc.).

Nous déclinons toute responsabilité en cas d'erreur de votre part concernant l'orientation (erreur ou changement d'itinéraire) ou la gestion du temps (départ trop tardif le matin, pause pique-nique trop longue).

Portage & Transport des bagages

Portage des affaires personnelles pour la journée de marche.

Transferts

- Jour 1 (si arrivée en train) à 10 h de Villefranche-de-Conflent gare SNCF à Vernet-les-Bains (10 min)
- Jour 2 à 9 h de Vernet au col de Mantêt (30 min) et à 16 h de Mantêt à Vernet (35 min)
- Jour 4 à 9 h de Vernet à Conat (20 min) et à 16 h de Villefranche à Vernet (10 min)
- Jour 5 à 9 h de Vernet au col de Jou (15 min) et à 16 h du col de Jou à Vernet
- Jour 6 à 17 h de Saint Michel de Cuixa à Vernet (20 min)
- Jour 7 (si retour en train) à 9 h de Vernet à Villefranche-de-Conflent gare SNCF (10 min)

Les temps de trajet sont donnés à titre indicatif, ils restent dépendants d'événements incontrôlables et imprévisibles (conditions météo, de circulation, etc.). Les transferts routiers sont assurés par des taxis ou des transporteurs privés ; cependant d'autres personnes peuvent également effectuer le même transfert que vous, ainsi nous vous prions d'être ponctuel et de ne pas décaler l'horaire qui a été fixé.

Dossier de voyage

Trois semaines avant le départ (et après réception du solde de votre séjour), nous vous fournirons le dossier de voyage (pour 2 à 4 personnes) comprenant la liste des hébergements, des étiquettes pour vos bagages, un topo-guide descriptif du parcours, une cartographie précise et, sur demande, les traces GPS du parcours (format .gpx).

Si vous souhaitez recevoir des dossiers de voyage supplémentaires (+ 25€ par dossier), la demande doit être faite à l'inscription.

Les itinéraires et les topo-guides sont régulièrement vérifiés et mis à jour. Cependant, l'itinéraire traverse des zones où les conséquences de l'activité humaine et/ou d'événements climatiques peuvent modifier significativement son tracé. À votre retour, nous vous serions reconnaissants de nous mentionner les changements ou imprécisions relevés sur le terrain.

Dates et prix

Départ possible tous les jours du 1^e avril au 24 novembre.

01/04 au 24/06	615 €
25/06 au 30/09	655 €
01/10 au 24/11	615 €

- Minimum 2 personnes
- Supplément chambre individuelle : 135 €
- Réduction sans la remise en forme : - 100 €
- Réduction "mini-groupe", nous consulter.

Le cas échéant, veuillez nous préciser à l'inscription si plusieurs dates de départ sont possibles ; ceci au cas où un ou plusieurs hébergements seraient complets aux dates retenues. Afin d'organiser au mieux votre séjour, nous vous conseillons de vous inscrire le plus tôt possible ; certains hébergements peuvent être complets parfois plusieurs mois à l'avance.

Le prix comprend :

- Frais d'organisation
- Hébergement en demi-pension
- Transferts prévus au programme
- 5 entrées à l'espace forme du centre thermal
- Dossier de voyage pour 2 à 4 personnes avec cartes, topoguide, traces GPS (dossier supplémentaire 25€).

Le prix ne comprend pas :

- Acheminement jusqu'aux lieux de rendez-vous et séparation
- Pique-niques
- Boissons pendant et en dehors des repas
- Assurances
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "le prix comprend"

Équipement à prévoir

Le sac à dos

Pour les affaires de la journée (+/- 30 litres).

- Fond de sac (vêtement de pluie, vêtement chaud, lunettes de soleil, crème solaire, trousse à pharmacie, nécessaire de pique-nique)
- Pique-nique du jour et de l'eau en quantité suffisante
- Affaires personnelles (papiers d'identité, carte européenne d'assurance maladie pour les circuits en Espagne et en Andorre, guide faune et flore, appareil photo, etc.)
- Pour les circuits liberté, dossier de voyage avec cartes, topo-guide, boussole, téléphone portable (batterie chargée), coordonnées des hébergement, numéro d'urgence.

Le pique-nique

- Gobelet ou quart
- Une boîte hermétique en plastique (environ 0,8 l)
- Couverts légers (fourchette, couteau pliant)
- Gourde (1,5 l minimum) ou poche à eau selon votre préférence

Les chaussures

C'est l'un des éléments les plus importants. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable. Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite, car vos pieds auront tendance à gonfler pendant la marche. Prévoir des chaussures à tiges hautes, avec une semelle de type Vibram avec une bonne accroche. Attention à vos chaussures restées trop longtemps dans un placard, au bout d'un certain temps les semelles se décollent et les coutures peuvent se déchirer.

Les vêtements et équipement spécifiques pour la randonnée

- Veste coupe-vent imperméable (type goretex) ou cape de pluie
- Vêtement chaud (veste polaire ou pull)
- Pantalon pour la marche, short, tee-shirt (privilégiez des matières respirantes)
- Protection solaire (lunettes, chapeau ou casquette, crème, stick à lèvres)
- Maillot de bain (baignade sous votre propre responsabilité)
- Bonnet de bain
- Gants fins et bonnet
- Mini-pharmacie : médicaments personnels, compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, antalgique, biafine, arnica (crème ou granules), une couverture de survie...

Et pourquoi pas :

- Bâtons de marche télescopiques qui favorisent la stabilité et soulagent les articulations

Bibliographie

- *Dictionnaire des Pyrénées* de André Levy
- *Les Pyrénées* de Claude Dendaletche
- *La grande flore illustrée des Pyrénées* de Marcel Saule
- *L'histoire des Catalans* de Bouille et Colomer
- *Le Canigou, montagne sacrée* de Joseph Ribas

Modifications de réservation

En raison de frais d'organisation importants, pour toutes modifications de la réservation demandées par le client (date, nombre de personnes, type de chambre, nombre de nuits supplémentaires, etc.), le client devra s'acquitter d'une somme forfaitaire de 50 € par dossier.

Conditions d'annulation

En cas d'annulation de votre part à plus de 30 jours du départ, Randonades rembourse l'intégralité du prix du séjour sous déduction de frais de dossier forfaitaires de 50 € par personne. Lors d'une inscription à plusieurs : en cas d'annulation de la personne avec laquelle vous deviez partager une chambre (et de non remplacement par une autre personne), le supplément chambre individuelle pourra vous être facturé.

À partir de 30 jours avant le départ, des frais d'annulation seront appliqués et calculés selon le barème suivant (par personne) en fonction de la date d'annulation :

- de 30 à 22 jours : 25% du prix du séjour
- de 21 à 15 jours : 50% du prix du séjour
- de 14 à 8 jours : 75% du prix du séjour

- de 7 à 2 jours : 90% du prix du séjour
- moins de 2 jours : 100% du prix du séjour

En cas de souscription à une assurance annulation, les frais d'annulation vous seront remboursés. Les primes d'assurance ne sont pas remboursables.

L'abandon de votre part au cours de la randonnée ne donne droit à aucun remboursement.

Assurances

Vous pouvez souscrire, **à l'inscription**, à une ou plusieurs assurances (assistance / rapatriement, annulation, interruption de séjour, bagages) qui s'ajoutent au prix du séjour ; conditions générales des contrats consultables sur : <http://www.randonades.com/sejour-randonnee/comment-sinscrire>. Ces assurances ne peuvent prendre effet qu'après le paiement intégral du séjour. La souscription est accessible à tous les résidents d'Union Européenne (résidents hors U.E. : contrats spécifiques, nous consulter).

L'assurance annulation

Comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation de voyage justifiée avant le départ.

L'assurance assistance / rapatriement

Comprend l'assistance aux personnes en cas de maladie ou d'accident pendant le séjour.

L'assurance interruption de séjour

Comprend le remboursement des prestations non consommées en cas d'abandon justifié pendant le séjour.

L'assurance bagages (jusqu'à 1 525€)

Comprend le remboursement en cas de vol, détérioration ou perte de vos bagages pendant le séjour.

Responsabilité

Pour les randonnées liberté, Randonades ne saurait être tenu pour responsable d'une mauvaise interprétation du descriptif ou d'une erreur de lecture de carte de l'utilisateur. La randonnée liberté suppose l'acceptation d'un risque, qui peut être dû notamment à une modification des éléments naturels sur le parcours. Randonades ne peut être tenu responsable des accidents ou incidents résultant de l'imprudence d'un participant.

RANDONADES – 30, allée Arago – F-66500 PRADES – Tél. (33) 04 68 96 16 03 – Fax (33) 04 68 05 29 44
randonades@wanadoo.fr – www.randonades.com
n° Siret 450 612 668 00027 – Agence de voyages Licence LI06609001- IM066100022
Assurance RC : MMA BP27 69921 OULLINS – Garantie financière : Groupama caution

