



LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

Randonnée et Bien Être A Vernet Les Bains



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 !

> PROGRAMME

FL291

7 jours - 6 nuits - 6 jours de randonnée.

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 ; +650 m, -650 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, -700 m de dénivelé.

JOUR 3 : Randonnée au départ 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 : Visite des fortifications Vauban et de Villefranche-de-Conflent. Une journée qui se partagera entre courte randonnée et découverte d'un des joyaux 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 fleurent 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 et marche 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.

4 heures 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, - 750 m de dénivelé.



JOUR 7 : Fin du séjour après le petit déjeuner.

› DATES ET TARIFS

Du 01/04 au 31/10

A partir de deux participants

Les chiens ne sont pas acceptés.

› LE PRIX COMPREND

- Hébergement en demi-pension
- Transferts prévus au programme
- 4 ou 5 entrées (selon les jours d'ouverture) à l'espace forme du centre thermal
- Dossier de voyage pour 2 à 4 personnes avec cartes, topoguide

› LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (+15 € / personne), les frais d'envoi à l'étranger (+20 € / dossier) ainsi que les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+45 € / dossier).
- Les transferts de votre domicile au point de rendez-vous et dispersion.
- Les assurances
- Les boissons
- Le pique-nique du midi et les dépenses personnelles.

› ACCUEIL / DISPERSION

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.

› NIVEAU

 En moyenne chaque jour : 550 m de dénivelé positif et 4 heures de marche

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | www.lapelerine.com



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
Dénivelé positif	+ 650 m	+ 500 m	+ 450 m	+ 550 m	+ 700 m	+ 550 m -
Dénivelé négatif	- 650 m -	700 m	- 450 m	- 600 m	-700m	- 750 m -
Durée de marche	4 h	4 h 15	3 h 50	3 h 30	4 h 00	5 h

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

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).

› HEBERGEMENT / RESTAURATION

En hôtel** ou Formule "confort" en hôtel***

Les repas sont la plupart du temps composés du menu du jour (pas de choix de menu).

› REPAS DE MIDI

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.

› 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.

> BIEN ÊTRE

Bienvenue aux Thermes de Vernet-les-Bains au Pied du Canigou ! Établissement familial & indépendant. Bénéficiez des bienfaits de l'eau thermale sulfurée sodique !!

Le programme prévoit 4 ou 5 entrées (selon jours d'ouverture) 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 et 1 massage individuel. Possibilité d'effectuer le séjour sans la balnéo.

> ACCES

 Autoroute A9 jusqu'à Perpignan (à 55km) puis la N116, direction Andorre, jusqu'à Villefranche de Conflent (à 5km), puis la D116 jusqu'à Vernet-les-Bains

 Arrivée à la gare de Perpignan, puis train (TER à 1€) jusqu' à Villefranche de Conflent/Vernet-les-Bains et bus ou taxi pour Vernet-les-Bains

 Aéroport de Perpignan/Rivesaltes (desserte Air France, Ryanair, Hop, ...)

En bus : ligne directe Perpignan/Vernet-les-Bains (bus à 1€)



> DOSSIER DE VOYAGE

Pour effectuer cette randonnée, nous vous enverrons au versement du solde, le dossier de voyage (pour 2 à 4 personnes) comprenant la liste des hébergements, un topo-guide descriptif du parcours, une cartographie précise et, sur demande les traces GPS du parcours (format .gpx).

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.

> LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

- 1 sac à dos confortable (minimum 30 à 40 litres) pour le transport de vos affaires de la journée (appareil photo, pique-nique réparti entre tous les participants, couvert, gourde...)
- chaussures de randonnée de préférence à tiges et avec des semelles suffisamment épaisses de type VIBRAM
- 1 pantalon solide ou knicker
- 1 fourrure polaire, selon saison
- 1 pull chaud et léger (prévoyez un pull chaud pour les soirées qui peuvent être fraîches même s'il fait beau)
- 1 vêtement de pluie (type K-Way ou cape de pluie)
- 1 short
- lunettes de soleil
- crème solaire, pharmacie individuelle (Elastoplast si vous êtes sujet aux ampoules)
- 1 gourde de 1 litre et demi à 2 litres.

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLÉE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION

