



Canigou-Vernet, la randonnée balnéo "plein soleil"



Au pied du Canigou, c'est le Conflent ; un territoire de belles montagnes, de monastères et de sources chaudes... idéal pour combiner randonnée et détente !

**7 jours - 6 nuits - 6 jours
de marche et visites**

- Départ garanti à partir de 1
- Séjour en étoile
- Sans portage
- Liberté

Code voyage :
FP2MMPT



Les points forts

- des randonnées douces
- centre thermal au sein même de l'hôtel !
- un des meilleurs climats de France



Avant votre départ, pensez à vérifier la validité de la fiche technique sur notre site web.

http://www.labalaguere.com/canigou_vernet_randonnee_balneo_plein_soleil.html

*Le Canigou, véritable "château d'eau" du Conflent, domine une région privilégiée verdoyante et ensoleillée, de torrents et cascades sculptant de profonds canyons dans le granit. La proche Méditerranée apporte un climat et une diversité rares, où vignes et garrigues ne sont guère loin des villages de Vernet, des abbayes millénaires comme **Saint Michel de Cuxa** ou du nid d'aigle de **Saint Martin du Canigou**. Les eaux chaudes souterraines émergent en sources thermales pour notre plus grand bonheur, et complètent les richesses de ce bout de la Catalogne.*

■ PROGRAMME

EN GUISE DE PRÉSENTATION

Le Canigou, montagne de tout un peuple :

Le Canigou est de ces massifs qui jouissent d'un prestige qui mêle la beauté du massif à l'histoire d'un pays et l'identité d'un peuple. Olympe Catalan, le gravir procède autant du pèlerinage que de l'attrait de la Montagne.

Il fut longtemps considéré comme la plus haute montagne des Pyrénées, bien qu'en fait l'altitude soit modeste : 2784 m.

Outre la passion, la géographie explique bien ce sentiment. Au nord du massif, la vallée de la Têt a creusé un large sillon, qui le sépare du Fenouillède et des Corbières, qui dépassent à peine les 1000m. Au sud, c'est le Tech qui, en creusant le Vallespir, le détacha des Albères, qui culmine à 1450 m. au Roc de France.

Dernière avancée de la chaîne pyrénéenne, il domine toute la plaine du Roussillon, avec à 50 kms de là la Méditerranée.

Enfin, il est rattaché au reste de la chaîne, à l'ouest, par une fine épine dorsale, faite de hauts plateaux comme le Pla Guillem, ou des Esquerdas de Rotja, à peine 2300 m., sur presque 15 kms. Bref, seul, isolé de tout autre haut sommet, sa masse imposante est visible de partout, plus haute que tout ce qui l'entoure.

Cette situation géographique en fait de plus un belvédère de tout premier ordre sur la montagne, mais aussi la Méditerranée.

Cependant, sa légende ou son panorama ne sont pas ses seuls attraits.

Il possède une flore remarquable, totalement représentative de l'étagement de la végétation en montagne.

Il abrite aussi une faune sauvage protégée à forte population.

Enfin, se nichent à ses pieds les plus remarquables témoignages de l'Art Roman Catalan à Saint Martin du Canigou, Serrabonne ou Saint Michel de Cuxa, une des premières manifestations de cet art. Autre particularité, le Canigou est visible depuis Marseille, quelques jours par an !

JOUR 1

Petite balade de mise en jambe dans les environs de Vernet.

JOUR 2

Autour de **Saint-Martin** l'abbaye «nid d'aigle» inaccessible et protégé de toutes parts (plusieurs variantes sont décrites afin de pouvoir rallonger le parcours). Séance thermique.

Temps de marche : 3h30. Dénivelé : + 250 ou 600m / - 250 ou 600m.

JOUR 3

Du **Col de Jau**, randonnée sur les belles crêtes de la mythique montagne du Madres, à très beaux panoramas. Séance thermique.

Temps de marche : 4 ou 4h30. Dénivelé : + 300 ou 600m / - 300 ou 600m.

JOUR 4

Au fil de l'eau, balade le long des canaux riches d'un passé proche, visite de l'abbaye Saint-Michel. Séance thermique.

Temps de marche : 3h15 ou 5h30. Dénivelé : + 300m / - 300m.

JOUR 5

Le Pla Guilhem est un vaste plateau d'altitude à l'accès facile et l'ambiance pastorale, de toute beauté. Séance thermique.

Temps de marche : 2h30 ou 4h30 ou 5h30. Dénivelé : + 400 ou 600 ou 700m / - 400 ou 600 ou 700m.

JOUR 6

Dans la haute vallée du Cady, vers le Canigou. Les plus hardis pourront s'approcher de la cime... Séance thermique.

Temps de marche : 3h15 ou 4h ou 6h45. Dénivelé : + 420 ou 600 ou 1100m / - 420 ou 600 ou 1100m.

JOUR 7

Fin du séjour après le petit déjeuner.

Des éléments indépendants de notre volonté (météo, niveau du groupe, aléa logistique, divers...) peuvent amener notre équipe à modifier le programme. Nous demeurerons attentifs à votre satisfaction mais votre sécurité sera systématiquement privilégiée.

■ LA BALNEOTHERAPIE

Le centre thermal se trouve au sein même de l'hôtel. Pendant la semaine 5 séances thermales avec : gym en piscine, accès libre au bain bouillonnant, hammam, sauna et salle de musculation. Chaque jour un soin individuel : 2 massages détente et 3 bains hydromassants.

LE FESTIVAL PABLO CASALS

Du 25/07 au 12/08, le festival Pau Casals à Prades réunit les meilleurs artistes de la musique de chambre. Vous pouvez profiter de cet événement extraordinaire pendant votre séjour à ces dates.

■ INFOS PRATIQUES

DATES DE PROGRAMMATION

A votre convenance entre 1 juin et 1 novembre.

RENDEZ-VOUS

Dans l'après-midi à l'hôtel à Vernet.

FIN DU SÉJOUR

Fin de programme après le petit-déjeuner.

ACCÈS AU LIEU DE RV

Suivre la N 9 en direction de l'Espagne jusqu'à Perpignan, ou sortir à Perpignan nord si vous venez de l'A9. À l'entrée de Perpignan, prendre la N116 en direction d'Andorre jusqu'à Villefranche-de-Conflent. Prendre à gauche la D116 sur 8km direction Vernet-les-bains.

PARKING

L'hôtel dispose d'un parking.

SI VOUS DESIREZ ARRIVER LA VEILLE OU RESTER APRES LE SEJOUR :

Adresse d'hébergement :

• Hôtel Les Sources (www.thermes-vernet.com) à Vernet les Bains, Tél : 04 68 05 52 84, Mail: hotel@thermes-vernet.com

Attention, il se peut que pour votre séjour nous ayons dû choisir un autre hébergement que celui mentionné ci-dessus ; renseignez-vous auprès de nos bureaux quelques jours avant le départ.

DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)

1

NIVEAU

Randonnées de 3 à 4 heures de marche par jour avec des dénivelés de 300 à 400 m (possibilité de rallonger certaines étapes).

PORTAGE

Vous ne porterez que vos affaires de la journée.

HÉBERGEMENT

Hôtel ** dans le beau village de Vernet-les Bains. Centre thermal à l'intérieur de l'hôtel.

ORGANISATION

Véhicule personnel nécessaire pour se rendre au départ de certaines randonnées.

LE PRIX COMPREND

6 nuits en demi-pension, 5 séances thermales et 1 soin par jour, un carnet de voyage avec topoguide et une carte pour 1 à 4 personnes.

LE PRIX NE COMPREND PAS

Les repas de midi, les transferts, les visites, les boissons, les frais d'inscription, l'assurance.

FORMALITES_FT

Carte d'identité ou passeport en cours de validité. N'oubliez pas dans votre sac à dos le contrat d'assistance-rapatriement.

CONTENU POCHETTE VOYAGE

Dans le mois précédant le départ et après réception du solde de votre séjour, nous vous enverrons une pochette voyage comprenant tous les documents nécessaires à la réalisation de votre randonnée : une fiche pratique détaillant le déroulement de votre séjour (horaires de rendez-vous, transferts, contacts et adresses des hébergements...) un topoguide détaillant votre itinéraire et le plus souvent complété d'informations culturelles, naturalistes etc., cartes (parfois intégrées au topoguide), ainsi que les documents contractuels (facture, contrat d'assurance) et des étiquettes pour vos bagages. Sur certains séjours ou à certaines périodes, nous pouvons être contraints d'expédier votre pochette à l'hébergement du premier jour ; nous vous en informerons aussi tôt que possible.

■ ÉQUIPEMENT

CONSEILS POUR LE CHOIX DE VOTRE ÉQUIPEMENT

Pour le haut du corps : quelle que soit la région ou la saison, le principe des 3 couches respirantes (Tee-shirts - pull ou veste chaude - surveste imperméable/coupe-vent) permet de répondre à la plupart des situations.

Opter pour des vêtements qui sèchent rapidement -fibres synthétiques- et proscrire le coton (séchage trop lent => inconfortable). La laine est une fibre naturelle qui possède aussi d'excellentes qualités et qui, grâce aux nouveaux procédés de fabrication, connaît un retour en force dans la confection des vêtements Outdoor.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud : la sueur est l'ennemi du randonneur -surtout en hiver- car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés. Proscrire les anoraks, qui peuvent transformer une agréable randonnée en véritable calvaire !

Pour le bas du corps : shorts et pantalons en toile solide, en matière synthétique, permettent aussi un séchage rapide et procurent donc plus de confort.

Apportez un soin particulier au choix des chaussettes : prenez des chaussettes de randonnée, renforcées (solidité) et à coutures plates (pour éviter les ampoules). En hiver, choisissez des chaussettes chaudes. Dans ce domaine aussi, proscrire le coton.

LES BAGAGES

Pour votre séjour, prévoyez :

- 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulette). Ne prenez pas un bagage trop volumineux afin d'éviter des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.

Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, limitez également le poids à 10-12 kgs, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages.

Évitez absolument d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.

- 1 sac à dos de 35-40 litres environ, avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort

LES VÊTEMENTS

- 1 chapeau, ou casquette, ou foulard

- 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou

- 1 paire de gants chauds

- des tee-shirts en matière respirante à manches courtes (1 tous les 2-3 jours) et 1 ou 2 à manches longues

- 1 veste chaude type polaire (voire déperlante type "softshell") ou type "primaloft" (chaud et compressible)
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "gore-tex" avec capuche
- 1 pantalon de trekking solide et déperlant
- 1 short ou short 3/4, confortable et solide
- des sous-vêtements
- 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- 1 maillot de bain (slip de bain pour les hommes) et des "tongs" pour les thermes
- des chaussettes de randonnée (au moins 1 paire tous les 2 jours) à bouclettes, en synthétique et/ou en laine
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type "Vibram". À éprouver impérativement avant votre séjour.
- 1 paire de guêtres (facultatif)
- des vêtements et chaussures confortables pour le soir

LE MATERIEL A EMPORTER

- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- 1 protège-carte étanche (qui peut aussi servir de pochette étanche pour les documents mentionnés précédemment)
- 1 boussole
- 1 GPS (facultatif)
- 1 paire de bâtons (facultatif)
- 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3) couvrant bien les côtés + crème solaire avec un bon indice de protection et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litre mini ou gourde souple type Platypus (déconseillée en hiver) ou une simple bouteille en plastique
- 1 petit thermos 50 cl (facultatif et surtout utile en hiver si vous souhaitez amener thé, café...)
- 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée
- 1 couteau de poche pliant (type Opinel)
- pour le pique-nique : couverts et 1 boîte plastique de 0,5 litre minimum type Tuperwear (utile si vous souhaitez emporter des salades pour votre pique-nique)
- nécessaire de toilette
- boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- 1 drap-sac dit aussi "sac à viande", pour nuit(s) en dortoir (gîte et/ou refuge)
- des mouchoirs
- du papier toilette
- 1 briquet (attention à ne pas provoquer d'incendie ; donc à n'utiliser qu'en cas de nécessité et avec un maximum de précautions)
- 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut survenir même au cours d'une randonnée facile

- des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- appareil photo, jumelles, matériel de peinture... (facultatif)

LA PHARMACIE

Prévenez vos compagnons de voyage de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée

- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- médicaments contre les troubles digestifs
- pastilles contre le mal de gorge
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m.
- pansements type Steri-Strip
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- pince à épiler
- petits ciseaux
- vitamine C
- pince à écharde
- gel désinfectant utile pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel")

AUTRES PRÉCISIONS

N'oubliez ni votre bonne humeur, ni votre curiosité !

■ EN SAVOIR PLUS...

CARTOGRAPHIE

Carte N10 au 1/50000ème « Canigou ». Randonnées Pyrénéennes.

BIBLIOGRAPHIE

- « L'histoire des Catalans » de M.Bouille&C.Colomer. Ed. Milan.
- « Le Canigou, montagne Sacrée », de Joseph Ribas.

ADRESSES UTILES

Office de tourisme de Villefranche-de-Conflent ; tél. : 04 68 96 22 96.

■ ASSURANCES

Conformément à la réglementation de notre profession, La Balaguère est assurée en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.

Nous vous rappelons qu'une carte de crédit ne couvre en général que l'assistance rapatriement et pas l'annulation de votre voyage, et ce, à condition d'avoir utilisé cette carte pour payer l'intégralité du voyage.

Nous vous proposons 3 formules d'assurance au choix à souscrire au moment de l'inscription.

Forfait N°1 : assurance annulation simple à 2,5 %

Cette assurance permet le remboursement des sommes engagées (à l'exclusion des frais d'inscription et du coût de l'assurance) en cas d'**annulation** liée à l'une des causes ci-après : **accident grave, maladie ou décès** de l'assuré, de son conjoint ou de l'accompagnant, ainsi que de certains membres de leur famille.

Forfait N°2 : assurance annulation simple ET assistance/rapatriement à 3,7 %

Cette assurance permet, en plus des garanties décrites dans le forfait N°1,

- de profiter de **prestations d'assistance** en cas de maladie ou blessure au cours du voyage ainsi que la **prise en charge de votre rapatriement** à votre domicile si nécessaire.
- d'être remboursé au prorata temporis (hors frais de transport et avec un délai de carence) en cas d'**interruption de séjour** suite à un accident, au décès d'un proche ou à certains sinistres.

Forfait N°3 : forfait "super multi-risques" : 4,8 %

Cette assurance propose, en plus des garanties décrites dans les forfaits N°1 et N°2,

- une garantie annulation plus étendue avec le remboursement des sommes engagées (déduction faite d'une franchise) en cas d'**annulation pour toute cause justifiée** y compris le **départ impossible** lié à un cas de force majeure
- la prise en charge d'une partie des frais sur place en cas de **retour impossible** lié à un cas de force majeure
- un dédommagement (plafonné) pour la **perte, le vol ou la destruction de bagages**
- le paiement d'une indemnité pour un **retard de livraison de bagages** de plus de 48H

Vous recevrez avec la confirmation de votre inscription un extrait des conditions générales du contrat choisi. Veuillez le lire attentivement pour connaître les exclusions au contrat, les montants des franchises, les formalités de déclaration. Emportez ce document avec vous lors de votre voyage. La durée de validité de toutes les garanties correspond aux dates de voyage indiquées sur la facture et ne s'applique qu'aux prestations vendues. Pour les départs et les retours différés, nous consulter.

Attention : si vous souscrivez uniquement le contrat N° 1 (assurance annulation simple), cela signifie que vous possédez votre propre assurance assistance-rapatriement (liée notamment à certaines cartes de crédit). Nous vous conseillons de bien vérifier votre contrat et les garanties couvertes. Dans ce cas, nous vous demandons de nous indiquer lors de votre inscription le nom de votre compagnie et votre numéro de contrat. Mais sachez que vous assumerez, de ce fait, la responsabilité des risques encourus, notamment peut-être l'avance de certains frais.

Important : Si vous devez utiliser l'assistance en cours de voyage, vous devez impérativement obtenir l'accord préalable d'Europe Assistance avant de prendre toute initiative ou d'engager toute dépense en téléphonant au : 33 1 41 85 85 85 et en rappelant le n° de contrat . 58 662 860.

■ CERTIFICATION ATR

La Balaguère est membre fondateur d'ATR « **Agir pour un Tourisme Responsable** ».

La certification « Vers un Tourisme Responsable » nous a été décernée en **septembre 2009** par l'AFNOR certification.

À partir de valeurs communes basées sur le respect, la solidarité et la qualité, ATR a pour objectif d'harmoniser les pratiques professionnelles de ses membres. La certification impose de respecter des critères exigeants :

- promouvoir un tourisme qualitatif pour une découverte authentique et un développement durable des régions d'accueil;
- veiller au respect de la législation du pays en matière de tourisme et de sous-traitance;
- veiller à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs de nos voyages et assurent une juste rémunération des services ;
- respecter et vous sensibiliser aux usages et différences culturelles des régions d'accueil;
- respecter l'environnement et le patrimoine culturel et naturel;
- vous informer de façon transparente et sincère sur les conditions de votre voyage.

Nous vous invitons à partager nos engagements en vous référant notamment à la charte éthique du voyageur qui se trouve dans votre dossier voyage et qui vous accompagnera dans cette démarche. Plus d'informations sur la certification ATR sur www.tourisme-responsable.org

■ CONTACTS

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,

- consultez notre site sur : www.labalaguere.com
- appelez-nous au : 05 62 97 46 46
- envoyez-nous un fax au : 05 62 97 43 01
- un e-mail : labalaguere@labalaguere.com
- ou encore, écrivez nous à : La Balaguère Route du Val d'Azun, BP3 F 65403 Arrens-Marsous cedex

EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter pendant ce séjour, Faites appeler le 05 62 97 46 46, nous vous mettrons en relation.



CHAQUE PAS NOUS RAPPROCHE

