

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

LA HAUTE ROUTE PYRÉNÉENNE : ÉTAPE 8

Randonnées itinérantes et accompagnées, avec quelques transferts des bagages

Séjour 8 jours, 7 nuits, 6 jours de randonnée

Nuits en gîtes et en refuges gardés

				Saison						Départ garanti 
5 chaussures	Refuges, Gîtes	En itinérance	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	À partir de 4 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Voici la Reine de toutes les traversées des Pyrénées : la Haute Route Pyrénéenne.

Lors de cette superbe semaine entre la France et l'Espagne, vous découvrirez la belle vallée d'Angoustrine, l'enclave insolite de Llivia, la vallée spirituelle de Nuria ou encore les immenses plateaux de Campagne et de Segalar. Côté sommets, vous parcourrez le Puigmal (2 910 m), le Canigou (2 784 m) et, si vous le souhaitez, le Pic de la Fosse du Géant (2 801 m), le Pic de l'Infern (2 869 m) ou encore le Pic de Noufonts (2 861 m).

Entre crêtes, sommets et sentiers forestiers, laissez-vous tenter par cette belle étape de 8 jours. Un itinéraire qui vous mènera de cols en sommets pour découvrir nos belles Pyrénées.

De superbes vacances pour les amoureux des traversées sauvages et engagées.

ÉTAPES	DATES	TARIFS
Du Pic Carlit au Mont Canigou	Du 10/08 au 17/08/2024	885 €

Autres dates possibles pour groupes constitués, nous consulter pour les dates

LE TARIF COMPREND	LE TARIF NE COMPREND PAS
<ul style="list-style-type: none"> - l'encadrement par un accompagnateur en montagne, diplômé d'état, et connaissant parfaitement les Pyrénées, - les services d'un chauffeur logisticien, - la pension complète : hébergements, nourriture (petit déjeuner, déjeuner, dîner et vivres de courses), - les transports locaux à partir du lieu de rendez-vous, - les taxes de séjour. 	<ul style="list-style-type: none"> - le trajet aller jusqu'au lieu de rendez-vous et retour à partir du lieu de dispersion, - les boissons et dépenses personnelles, - les douches dans les refuges, - les assurances (facultatives).

POURBOIRES :

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage.

Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

RÈGLEMENT :

A l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

LES ASSURANCES :

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (3,4% du montant du séjour).

Assurance Assistance Rapatriement + RC + pandémie et épidémie (2% du montant du séjour).

Assurance Multirisques : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (4,8% du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

Déroulement du séjour

DU PIC CARLIT AU PIC CANIGOU

Jour 1 : RDV À LATOUR-DE-CAROL



Rendez-vous : le samedi à **14h30 à la gare de Latour-de-Carol (66)**

Accueil, transfert, installation à votre hébergement et présentation de la semaine, à venir...

Nuit en gîte

Vous retrouvez vos bagages.

Jour 2 : VALLÉE D'EYNE



Petite journée de remise en route consistant à traverser la Cerdagne via la belle Vallée d'Angoustrine et l'insolite enclave espagnole de Llivia.

Nuit en gîte.

Environ 5h de marche pour un dénivelé positif de 400 m et 420 m en négatif.

Vous retrouvez vos bagages.

Jour 3 : VALL DE NURIA

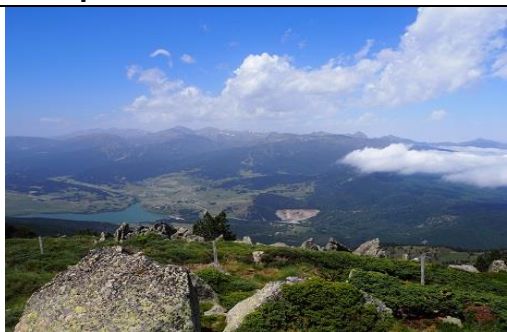


C'est en surplombant la superbe Vallée d'Eyne que nous gravissons les quelques 1600 m qui nous séparent du grand sommet qu'est le Puigmal d'Err (2910 m). Panorama embrassant la quasi-totalité de la Catalogne !
Descente sur Nuria, haut lieu spirituel.

Environ 5h30 de marche pour un dénivelé positif de 1200 m et 800 m en négatif.

Nuit en gîte.

Jour 4 : REFUGE DE ULLDETER



Magnifique parcours de crête, entre France et Espagne, l'occasion pour nous d'effectuer facilement diverses ascensions telles que le Pic de Noufonts (2861 m), le Pic de la Fosse du Géant (2808 m) ou le Pic de l'Infern (2869 m).

Environ 5h30 de marche pour un dénivelé positif de 900 m et 650 m en négatif.

Nuit en refuge.

Jour 5 : GÎTE DE MANTET



Nous suivons le fil de la crête frontière jusqu'au Costabone (2465 m), pour un pique-nique avec une vue imprenable. Descente via les immenses plateaux de Campmagre et de Ségalar vers notre gîte.

Environ 6h30 de marche pour un dénivelé positif de 700 m et 1200 m en négatif.

Nuit en gîte.

Vous retrouvez vos bagages.

Jour 6 : REFUGE DE MARIAILLES



Après les crêtes des deux jours précédents, l'ombre des arbres est la bienvenue. Nous déambulons à travers le dédale de sentiers de la forêt de la Réserve Naturelle de Py. Nuit au pied du Mont Canigou.

Environ 7h de marche pour un dénivelé positif de 1150 m et 1000 m en négatif.

Nuit en refuge.

Jour 7 : REFUGE DES CORTALETS / PIC DU CANIGOU



Nous terminons cette semaine de randonnée en beauté par l'ascension du Mont Canigou (2784 m), dernier grand « 2000 m » de la chaîne et montagne fétiche du peuple catalan. Itinéraire d'ascension très sauvage...

Environ 7h de marche pour un dénivelé positif de 1200 m et 720 m en négatif.

Nuit en refuge.

Jour 8 : Repos récupérateur dans le Vallon des Cortalets.






DISPERSION : le samedi vers 15h à la gare de Prades (66)

Info séjour

NIVEAU : 5 CHAUSSURES

Pour très bon marcheurs, pratiquant régulièrement la randonnée, avec des dénivelées positives d'environ 850 mètres.

Etapes de 6h en moyenne, sur terrain difficile en montagne, sur éboulis, avoir un bon pied montagnard et surtout une bonne endurance.

	NIVEAU	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

PORTAGE :

Sans Portage ou porter réduit

Le sac à dos : Le portage étant réduit aux affaires personnelles de la journée et au pique-nique de midi, un sac à dos d'une capacité de 30 à 40 litres est le plus adapté. Cependant si vous enchaînez avec des tronçons en portage réduit optez pour une capacité supérieure (50 litres). Prenez un sac solide, avec des bretelles matelassées et réglables, un dos à armature souple, une ceinture et un tissu résistant (type cordura).

GROUPE :

De 4 personnes à 12 personnes

ENCADREMENT :

Par un **accompagnateur en montagne diplômé** connaissant bien le pays, le massif et les parcours. Professionnel enthousiaste, il sera à même de vous faire partager ses connaissances et son engouement pour le milieu naturel et ceci en toute sécurité. Sa passion du métier l'engage à s'adapter aux conditions météorologiques, aux contraintes du terrain et autres aléas, à gérer le rythme et la condition physique de chacun, tout en restant disponible.

HÉBERGEMENT :

En refuge

Pour ces nuits en refuge, prévoir un sac de couchage léger.

REPAS :

Pension complète pendant toute la durée du séjour, petit déjeuner et dîner pris au refuge, le matin en partant.

SANTÉ :

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs.

Penser à apporter votre **Carte Européenne d'Assurance Maladie**, qui est valable 1 an et qu'il faudra demander à votre Caisse d'Assurance Maladie 15 jours avant votre départ.

Etre à jour de ses vaccinations.

Cependant les rappels du tétanos et de la typhoïde sont néanmoins conseillés.

DÉPLACEMENT :

En minibus pour se rendre sur les sites de randonnées au début et en fin de parcours, pour le transfert retour.

SAVOIR VIVRE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :

Quelques règles de bonne conduite à connaître :

- Ne laisser aucun déchet errer dans la montagne, emportez toujours vos poubelles jusqu'à votre hébergement.

Quelques infos complémentaires

Lors de cette belle étape, vous commencerez par la vallée d'Angoustrine qui fait la jonction entre la Cerdagne et le massif du Carlit, pour ensuite découvrir Llivia, petite ville espagnole enclavée à l'intérieur du département des Pyrénées-Orientales. D'après les fouilles archéologiques, on sait que Llivia est peuplée depuis 3 000 ans avant JC. Des haches en pierre polie, de la poterie, de la monnaie allant de l'époque de Jules César à celle de Septime Sévère, de la mosaïque et une nécropole ont été découverts sur place... Cela laisse à penser que cette ville était une ville importante.

Le lendemain, vous partirez pour l'ascension du Puigmal, qui culmine à 2 910 m d'altitude. Situé à la frontière franco-espagnole, ce sommet est le second plus haut des Pyrénées-Orientales après Le Carlit. Vous randonnerez sur une longue crête désertique jusqu'au sommet, où vous aurez un incroyable point de vue sur la quasi-totalité de la Catalogne.

Le cinquième jour, vous gravirez le pic de Costabonne qui culmine à 2 465 m d'altitude. Lui aussi situé sur la frontière franco-espagnole, ce sommet sépare la vallée du Tech de la vallée du Ter. Saviez-vous que jusqu'au 19^{ème} siècle, le grenat était exploité sur ce massif pour fabriquer le grenat de Perpignan ? Ces bijoux en or et en grenat sont fabriqués artisanalement à Perpignan, cette appellation est protégée depuis 2018.

Vous déambulerez ensuite au cœur de la Réserve Naturelle de Py. Ce territoire de plus de 3 900 hectares se situe entre le massif du Canigou et du Costabona. Le climat est de type méditerranéen subhumide, mais selon la topographie, vous pourrez y découvrir différents microclimats. Côté faune, il y a principalement des mammifères : des chats sauvages, des genettes, des isards, des sangliers ou des petits mustélidés. Concernant les oiseaux, des palombes, des aigles royaux, des lagopèdes et de grands tétras peuplent cette zone.

Côté flore, vous trouverez du noisetier, de l'aulne, du chêne pubescent puis du hêtre, du sorbier, et différents pins au fil de votre ascension.

Enfin, vous terminerez votre séjour par l'ascension du Canigou et de ses 2 784 m. Ce massif est le plus proche de la mer méditerranée, il a été habité dès la Préhistoire.

Le thermalisme, l'exploitation de mines et le pastoralisme sont des activités millénaires dans ce massif des Pyrénées-Orientales.

Le climat y est méditerranéen en plaine et alpin au niveau des sommets. Les précipitations augmentent avec l'altitude pour atteindre leur maximum entre 1 600 et 2 200 m. En grande partie dans le réseau Natura 2000, ce massif regroupe 3 réserves naturelles : celle de Py, celle de Mantet et enfin celle de Prats-de-Mollo-la-Preste.

Arrivés au sommet, vous pourrez profiter d'un superbe panorama...

Nécessaire et Indispensable

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR (liste non exhaustive) :

Pour le refuge

- Vos affaires de rechange
- Un sac de couchage léger
- Une trousse de toilettes
- Une lampe frontale
- Une paire de chaussures légères de type chaussons pour le soir
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Équipement vestimentaire pour la randonnée

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

1. Couche respirante
2. Couche isolante
3. Couche protectrice

Pour appliquer cette méthode, il vous faut

- Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- Gilet sans manche coupe-vent
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)
- Un pantalon de randonnée léger et stretch ou un sur pantalon imperméable
- Un short
- Paires de chaussettes semi montantes ou basses
- Casquette
- Gants légers ou sous-gants en soie.

Pour la randonnée

- Un sac à dos de **55 à 65 Litres** pour vos affaires de la semaine
- Une housse de protection du sac à dos (souvent intégrée dans celui-ci)
- Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville
- Une pochette étanche pour vos papiers, téléphone etc...
- Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos
- Protection solaire (crème et stick à lèvres)
- Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4
- Une boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- Couverts, couteau et gobelet
- Gourde
- Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- Papier toilette avec une petite poche (*pour ne pas le laisser dans la nature*)
- Couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange.

Une petite pharmacie personnelle (votre guide a une pharmacie pour le groupe)

- Vos médicaments si traitement
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Pansements et double peau type Compeed

En vous souhaitant un agréable séjour ...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- Appelez nous au : 05 61 97 66 04
- Un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- Ou bien un courrier à :

SUR LES HAUTEURS
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442