

N A T U R A

Randonnées et Aventures



La Traversée des Pyrénées par la HRP, la randonnée suprême

Sur la ligne de partage des eaux de l'Atlantique à la Méditerranée !

Elle se déroule sur 9 semaines et s'inspire quant à elle de l'itinéraire créé par Georges Véron mais en diffère parfois. Trois critères principaux ont été retenus lors du tracé du parcours.

Le premier résidait aussi dans une meilleure gestion de l'effort. En nous appuyant sur une logistique adaptée nous avons pu modifier le découpage des étapes de manière à rendre les durées effectives de marche journalière plus homogènes. D'autre part, nous avons aménagé des périodes de récupération (journées de repos, grasses matinées) à intervalle régulier. Enfin, grâce au ravitailleur, le sac à dos se trouve considérablement allégé (trois semaines s'effectuent sans portage, six semaines avec portage réduit) et quelque soit le type de portage vous retrouvez vos bagages tous les samedi.

La deuxième préoccupation était de traverser des massifs de grande beauté qui sont partiellement ou totalement occultés dans la H.R.P. Ainsi des lieux aussi magnifiques que les Aiguilles d'Ansabère ou les Canyons du Mont Perdu, pour ne citer qu'eux, peuvent être admirés lors de la traversée.

Enfin, innovation majeure, les ascensions des sommets les plus renommés, voire les plus mythiques, des Pyrénées, sont elles aussi intégrées à l'itinéraire : Rhune, Orhy, Anie, Ossau, Balaitous, Vignemale, Mont Perdu, Munia, Posets, Aneto, Mont Rouch, Certascan, Pique d'Estat, Carlit, Puigmal, Canigou, Roc de France, Sailfort... Quoi de plus frustrant en effet, durant un tel périple, de passer à proximité de grands sommets, sans y poser le pied! Aucun de ces sommets ne présente de véritables difficultés techniques. Cependant, à chacun son plaisir, ces ascensions, parfois effectuées en compagnie d'un guide de haute montagne, restent facultatives. Ainsi, en cas de fatigue, vous pouvez récupérer et rallier le terme de l'étape avec votre accompagnateur.

8ème partie : Du Pic Carlit au Mont Canigou

La Traversée des Pyrénées par la HRP, la randonnée suprême

8ème partie : Du Pic Carlit au Mont Canigou

Après avoir traversé la Cerdagne nous rejoignons la haute crête frontière qui s'étire entre Conflent et Haut Pays Catalan espagnol. Ascensions prévues du Puigmal (2910 m), du Pic de Costabonne (2465 m) et, pour terminer la semaine en beauté, du légendaire

Jour 1 : Accueil à Mont Louis, transfert, installation et présentation de la semaine.

Jour 2 : Petite journée de remise en route consistant à traverser la Cerdagne via la belle Vallée d'Angoustrine et l'insolite enclave espagnole de Llivia.

Jour 3 : C'est en surplombant la superbe Vallée d'Eyne que nous gravissons les quelques 1600m qui nous séparent du grand sommet qu'est le Puigmal (2910m). Panorama à la embrassant la quasi-totalité de la Catalogne !! Descente sur Nuria, haut lieu spiritue

Jour 4 : Magnifique parcours de crête, entre France et Espagne, l'occasion pour nous d'effectuer facilement diverses ascensions telles que le Pic de Noufonts (2861m), le Pic de la Fosse du Géant (2801m) ou le Pic de l'Infern (2869m).

Jour 5 : Nous suivons le fil de la crête frontière jusqu'au Costabone (2465m), pour un pique-nique avec vue imprenable. Descente via les immenses plateaux de Campmagre et de ségalar vers notre gîte.

Jour 6 : 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.

Jour 7 : Nous terminons cette semaine de randonnée en beauté par l'ascension du Mont Canigou (2784m), dernier grand « 2000 m » de la chaîne et montagne fétiche du peuple catalan. Itinéraire d'ascension très sauvage...

Jour 8 : Repos récupérateur dans le Vallon des Cortalets, accueil des nouveaux participants et derniers adieux à ceux qui nous quittent...

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 : soutenu

Difficultés particulières : quelques passages un peu aériens, hors sentier, éboulis

Altitude globale de la randonnée : entre 1190 et 2910 m

Dénivelé positif moyen : 1030

Dénivelé maximum : 1550 m

Durée moyenne des journées : 7h30

Nature de l'hébergement : 7 nuits en gîtes-refuges gardés

Nombre de participants : 5 à 12 personnes

Infos pratiques

Dates :

du 10/07 au 17/07

du 31/07 au 07/08

du 21/08 au 28/08

Prix : 624 € tout compris

Sont inclus dans le prix :

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne, diplômé d'état, et connaissant parfaitement les Pyrénées ;
- les pensions complètes : hébergements, nourriture (petit déjeuner, déjeuner, dîner et vivres de courses) ;
- des petits sacs à dos ultra-légers pour les ascensions ;
- les transports locaux à partir du lieu de rendez-vous ;
- les transports hebdomadaires des bagages.

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 samedi à 12h30 à la gare de Mont Louis (66)

Dispersion : le samedi vers 15h00 à la gare de Prades (66)

Moyens d'accès : **en voiture :** depuis perpignan N116 jusqu'à Mont Louis

en train : gare de Mont-Louis-La-Cabanasse

en avion : aéroport de Perpignan

Office de Tourisme de Mont Louis : 04.68.04.21.97

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 8 et 10 : Cerdagne-Capcir et Canigou

Equipement

Les chaussures : Choisissez des chaussures de randonnée confortables avec bonne tenue de cheville (couvrant les malléoles) et pourvues d'une semelle de qualité, crantée et relativement rigide (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**.

- chapeau, tee-shirts, short, chaussettes;
- maillot de bain;
- pantalon ample (toile ou jogging);
- pull ou fourrure polaire;
- sous-vêtements de nuit;
- pantalon et veste coupe-vent imperméables;
- poncho ou cape imperméable;
- gants et bonnets (au cas où...).

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, plus léger et moins encombrant).

Le petit matériel :

- 1 ou 2 bâtons télescopiques (facultatif)
- une gourde d'au moins 1 litre;
- un couteau de poche et une petite cuillère;
- une lampe de poche ou frontale;
- lunettes de soleil, crème solaire, crème labiale;
- un nécessaire de toilette réduit au maximum;
- papier toilette;
- quelques grands "sacs poubelle" pour protéger le contenu du sac à dos en cas de pluie;
- une petite pharmacie personnelle comprenant : elastoplast large, double peau (type compeed), médicaments personnels, boule quies!;
- jumelles, appareil photo ou caméscope selon vos désirs...

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 au moins 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 !!!