

« CERDAGNE, CAPCIR & CONFLENT »

Pont de l'Ascension du Jeudi 17 au Dimanche 20 mai 2012 - Itinérant niveau So ▲

Organisateur : Pascal BAUD, tél. 06 80 35 51 42 - pascal-baud@wanadoo.fr

Géographiquement, la Cerdagne française devrait se situer en Espagne, mais historiquement celle-ci s'est retrouvée annexée par la France lors du traité des Pyrénées de 1659. Cette région habituellement très ensoleillée aux confins des Pyrénées Orientales est entourée de sommets approchant les 3000 m, probablement encore enneigés à cette saison. Après une incursion dans le Capcir, le pittoresque train jaune nous emmènera dans le Conflent et la vallée de la Têt.

Niveau requis : soutenu et ▲ (voir définitions sur le site du Caf IdF) ; pour randonneurs habitués au portage de leurs effets personnels sur des étapes de 6 à 9 heures effectives de marche par jour sur des sentiers de moyenne montagne avec passages possibles de névés (altitude 420 à 2006 m).

La totalité du trajet est d'environ 75 km, 1860 m de dénivelée montante, 1560 m de dénivelée descendante. Pour raison de bains chauds le 1^{er} et 2^{ème} jour et de longueur d'étape le 3^{ème} jour les pauses seront courtes.



Description du parcours : à titre indicatif, modifiable selon le niveau du groupe, les aléas d'itinéraires et la météorologie.

- 1^{ère} étape Jeudi 17 mai. 21 km, D+350 m, D-190 m
Rendez-vous en gare de Latour-de-Carol-Enveigt à 07h51, petit déjeuner (que vous aurez pris avec vous). Départ de la randonnée, nous quittons rapidement la France pour nous rendre dans la ville espagnole de Puigcerdà puis retour dans notre pays par Bourg-Madame. Nahuja, Err, Vedrinyans, Llo. Installation au gîte d'étape puis nous irons nous relaxer aux Bains d'eau chaude sulfureuse de Llo. Dîner et nuitée au gîte en chambres collectives (draps fournis).
- 2^{ème} étape Vendredi 18 mai. 21 km, D+410 m, D-430 m
Départ pour Saillagouse et l'enclave espagnole de Llivia. Retour en France par Villeneuve puis Angoustrine où nous nous installons à l'hôtel**restaurant Le Relais du Belloch, puis aller retour aux antiques bains romains de Dorres. Dîner et nuitée en chambres de 2 lits individuels.
- 3^{ème} étape Samedi 19 mai. 28 km, D+900 m, D-740 m
Départ matinal pour le Capcir car la journée sera longue. Montée par la vallée d'Angoustrine jusqu'à l'étang de la Pradella et, si nous avons le temps, jusqu'au lac des Bouillouses, col del Pam, l'Ermitage, Font-Romeu, descente à la gare de Font-Romeu-Odeillo-Via où à 16h33 (au pire à 17h35) nous prenons le célèbre Train Jaune qui, par la gare Sncf la plus haute de France (Bolquère) et le passage du col de la Perche, nous fait basculer dans la vallée de la Têt et la région du Conflent. Arrivée à Villefranche-de-Conflent : hôtel**restaurant du Cèdre où nous dînons et passons la nuit (chambres de 2 lits individuels).

4^{ème} étape

Dimanche 20 mai.

5 km, D+200 m, D-200 m

Villefranche-de-Conflent (nous laisserons les sacs à l'hôtel), visite de la Cité fortifiée par Vauban puis raide montée au fort Libéria, sentinelle de la Vallée, que nous visiterons, descente au village par l'escalier souterrain dit des « 1000 marches ». Retour à l'hôtel puis gare SnCF pour prendre notre TER pour Perpignan, déjeuner (facultatif) au restaurant Le Perroquet. Dispersion du groupe. Trains pour Paris.

Inscription, coût : dès la diffusion de cette fiche vous pouvez vous pré-inscrire en ligne sur le site internet du CAF Ile-de-France ou auprès du secrétariat en retournant le bulletin d'inscription. Un règlement de 195 € vous sera demandé.

Ouverture officielle des inscriptions le vendredi 10 février selon modalités en vigueur et dans la limite des 8 places disponibles.

Ce prix estimatif comprend : les frais administratifs du CAF, le transfert local en Train Jaune, les 3 nuitées en gîte (dortoir) et hôtels, les 3 repas du soir, les 3 petits déjeuners, l'entrée aux 2 bains chauds, la visite du fort Libéria à Villefranche-de-Conflent, une participation aux frais de l'organisateur. Les frais réels seront comptabilisés en fin de séjour et régularisés (en + ou -) directement par l'organisateur auprès des participants.

Ce prix ne comprend pas : le trajet A/R en train, le petit déjeuner du jeudi matin, les 4 repas de midi (dont celui facultatif au restaurant de Perpignan), les boissons en dehors des repas, les visites non prévues au programme et les dépenses personnelles.

Prévenir le secrétariat dès que possible en cas de désistement (pensez aux candidats en liste d'attente).

Pour se rendre sur place : chaque participant est libre de son transport. En train depuis Paris prévoir billet SNCF aller Paris/Latour-de-Carol-Enveigt et retour Villefranche-Vernet-les-Bains/Perpignan/Paris selon horaires préconisés ci-dessous.

Rendez-vous facultatif mercredi 16 mai à 21h30 sous le tableau des départs de la salle intérieure à Austerlitz, sinon à Latour-de-Carol-Enveigt à l'arrivée du train.

Information importante : à l'heure où ce programme est diffusé, le train de nuit Lunéa pour Latour-de-Carol-Enveigt n'apparaît toujours pas sur le site de la SnCF. Il est devenu habituel de voir des trains Lunéa disponibles à la réservation seulement 15 jours avant le départ. Dans l'hypothèse, faiblement probable (mais un risque existe) où le train n'est pas confirmé, nous essayerons de trouver des solutions en fonction des événements, comme par exemple :

- pour ceux qui le peuvent : partir en train de jour le mercredi 16 mai et trouver un hébergement sur place.
- partir en train de jour le jeudi 17 mai et rejoindre Saillagouse en train Jaune puis à pied jusqu'à Llo (mais la journée de marche sera particulièrement réduite).

HORAIRES SNCF préconisés

Ceux-ci sont communiqués à titre indicatif car non officiels à la parution de cette fiche technique.

Il vous appartient de les vérifier par vous-mêmes auprès de la SNCF.

Trajet aller :	Mercredi 16 mai		
	Paris Gare d'Austerlitz	départ 21h53	Train Lunéa n° 3971
	Latour-de-Carol-Enveigt (le 17 mai)	arrivée 07h51	
Trajet retour :	Dimanche 20 mai		
	Villefranche-Vernet-les-Bains	départ 12h42	TER n° 77656
	Perpignan	arrivée 13h31, départ 16h22	TER n° 76424
	Montpellier	arrivée 18h10, départ 18h24	TGV n° 6220
	Paris Gare de Lyon	arrivée 21h56	

Équipement (liste non exhaustive) : sac à dos de 40 L environ, bonnes chaussures étanches de randonnée ou de montagne, vêtements contre le froid et la pluie (neige possible à cette époque), guêtres, **maillot de bain**, **serviette de bain**, gourde(s) pour 2 litres, gobelet, lampe (frontale), pharmacie personnelle, protections contre les ampoules et les coups de soleil, votre carte d'adhésion au Caf, de la monnaie pour les petites dépenses (bar, restaurant, ...). Pas besoin de duvet ni de drap-sac.
Éventuellement : cartes IGN TOP25 n° 2249 OT, 2249 ET, 2250 ET (et 2349 ET, peu utile).

Nourriture : prévoir dès le départ le petit déjeuner du jeudi matin ainsi que vos 3 piques-niques du jeudi au samedi.

N'hésitez pas à me contacter pour tout renseignement complémentaire.

Bureaux : 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : accueil@clubalpin-idf.com

Site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne

Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C