

# Adresses et informations utiles

Office de Tourisme Conflent Canigó  
Tel. 04 68 05 41 02  
www.tourisme-canigou.com

Les Balises	GR®	GR®P	PR	PR
Bonne Direction Continuité				
Changement de Direction Tourne à Gauche				
Changement de Direction Tourne à Droite				
Mauvaise Direction				

## Bonne Conduite en Montagne

- Se renseigner sur les conditions atmosphériques
- Être bien équipé : chaussures, chapeau, eau...
- Rester sur les sentiers balisés
- Respecter la Faune et la Flore
- Ramener ses déchets
- Respecter la réglementation affichée
- Ne pas oublier de refermer les barrières
- Rester silencieux et discret
- **- Ne pas faire de feu**

Météo : 08 99 71 02 66

Urgences : 112 ou 15

Pompiers : 18

Vous rencontrez un problème sur nos sentiers ? Signalez-le sur les fiches dédiées dans les différentes antennes de l'Office de Tourisme ou sur [sentinelles.sportsdenature.fr](https://sentinelles.sportsdenature.fr)

# SENTINELLE, NE PARTEZ PAS SANS...

La nouvelle application SURICATE est disponible !



[sentinelles.sportsdenature.fr](https://sentinelles.sportsdenature.fr)



## Destination Conflent Canigó



## Le GR®10 en Conflent Canigó

Distance : **68 km**

Temps : **5 jours**

Dénivelé Positif Cumulé : **4541 m**



Difficulté : **Difficile**

Balissage : **Blanc et Rouge**



## Expériences et Panoramas

Le célèbre GR®10 ! Une expérience unique ponctuée de rencontres, de paysages et panoramas à couper le souffle. La destination Conflent Canigó est traversée en 5 étapes. De la Carança au Canigó, en traversant les réserves naturelles et le Parc Naturel des Pyrénées Catalanes, cet itinéraire vous conduira dans des vallées sauvages, où pastoralisme et vie sauvage cohabitent dans un espace préservé.

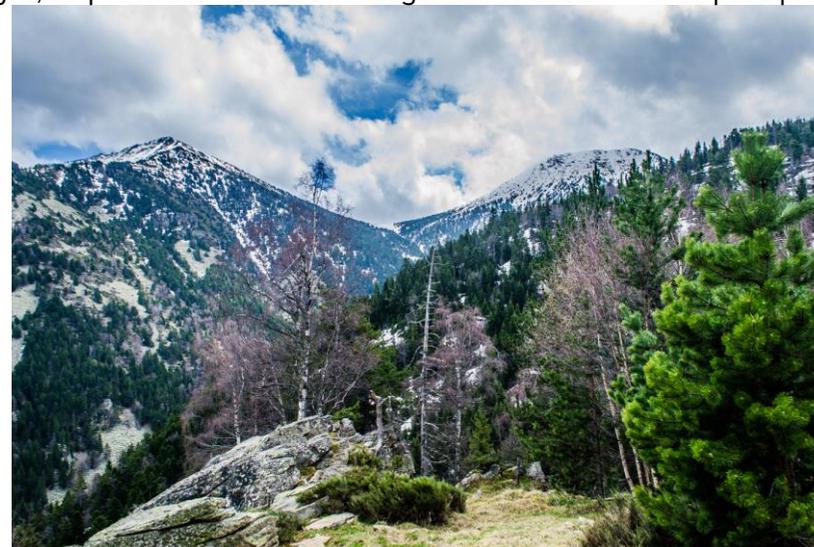
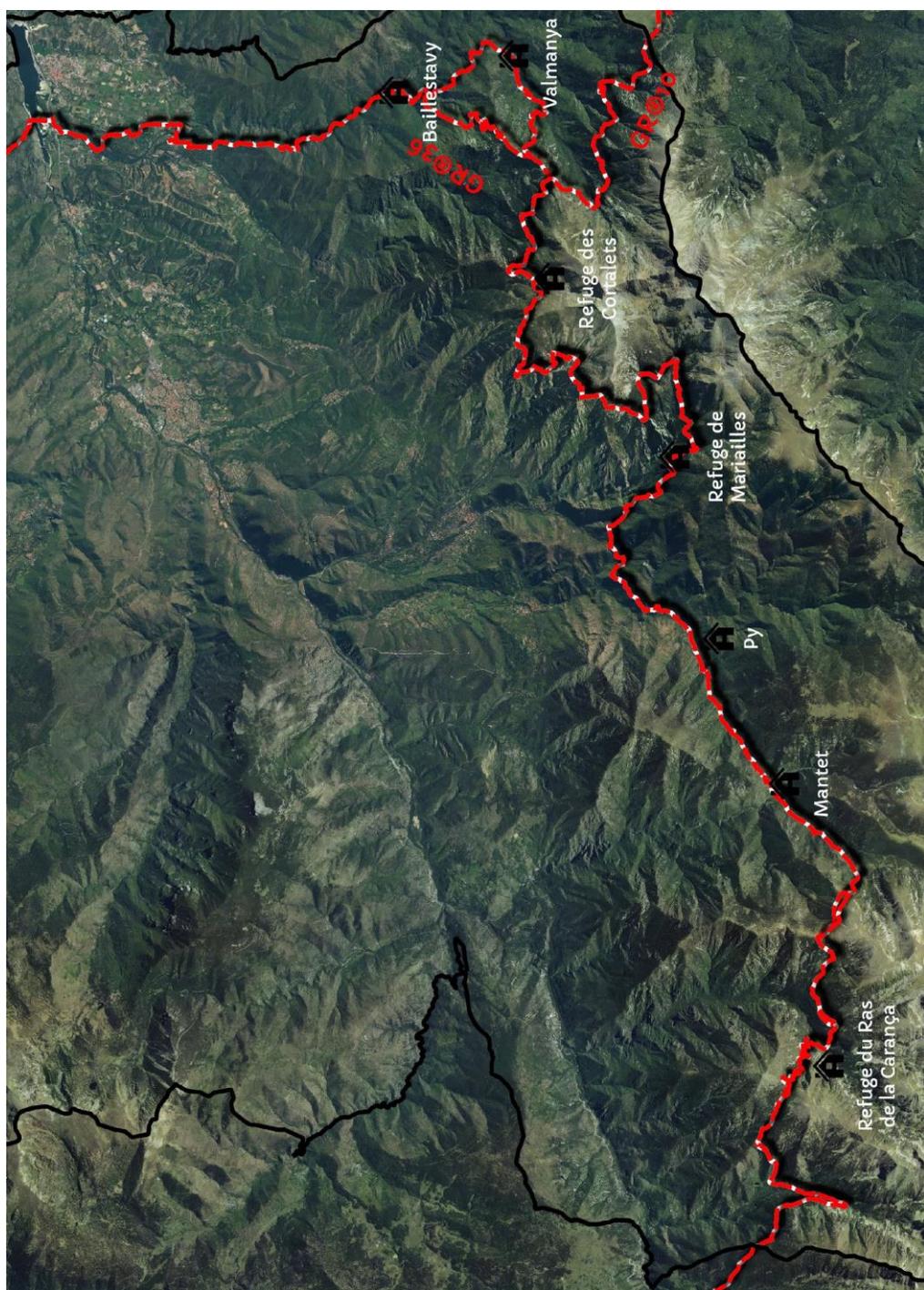


Photo-reportez en taguant vos plus belles photos de randos **#justcanigo** sur Instagram



Photos visibles sur notre page Facebook, devenez fan en flashant le QR code ci-contre ou sur [facebook.com/TourismeConflentCanigou](https://facebook.com/TourismeConflentCanigou)





Carte IGN 1/25<sup>ème</sup> 2349 ET et 2250 ET

TopoGuide® disponible sur le site de la Fédération Française de Randonnée :  
<https://boutique.ffrandonnee.fr/> ou sur [www.mongr.fr](http://www.mongr.fr)

**Départ : Gare de Mont-Louis - La Cabanasse – altitude 1510m**

**Accès motorisé :** depuis la RN116, rejoindre Mont-Louis, puis la D10a en direction de La Cabanasse. Parking à la gare.

**Accès en Train Jaune :** depuis la gare SNCF de Villefranche-de-Conflent, 1h30 de train pour rejoindre la gare de La Cabanasse.

*Etape 1 : Gare de La Cabanasse – Refuge de la Carança 18,00kms 6h35 D+ 1258m D- 928m*

*Etape 2 : Refuge de la Carança – Mantet 10,00kms 4h00 D+ 643m D- 936m*

*Etape 2 (variante) : Refuge de la Carança – Py : 15,90kms 6h10 D+ 856m D- 1662m*

*Etape 3 : Mantet – Refuge de Mariailles 14,40kms 5h20 D+ 997m D- 839m*

*Etape 3 (variante) : Py – Refuge de Mariailles 8,50kms 3h35 D+ 784m D- 113m*

*Etape 4 : Refuge de Mariailles – Refuge des Cortalets 16,40kms 5h35 D+ 1017m D- 564m*

*\*Etape 5 : Refuge des Cortalets – Valmanya 9,80kms 3h15 D+ 2m D- 1274m*

*\*Etape 5 (variante) : Refuge des Cortalets – Baillestavy 12,70kms 4h15 D+ 47m D- 1581m*

*\*L'étape 5 et sa variante quittent le GR@10 au niveau du Ras de Prat Cabrera pour emprunter le GR@36 et redescendre dans la vallée. Vous avez la possibilité de continuer sur le GR@10 et rejoindre le refuge de Batera.*

**Pensez à réserver vos hébergements avant de partir !**

Refuge de la Carança : +33 9 88 66 73 81

Mantet :

- La Girada : +33 4 68 05 68 69
- La Cavale : +33 4 68 05 57 59
- Gîte à la ferme Cazenove : +33 4 68 05 60 99

Auberge de Py : +33 4 68 04 12 26

Refuge de Mariailles : +33 4 68 05 57 99

Refuge des Cortalets : +33 4 68 96 36 19

Refuge de Batère : +33 4 68 39 12 01

Valmanya – Roc de l'Ours : +33 4 68 96 25 79

Baillestavy – Gîte d'étape : +33 4 68 05 86 32

***Partez en toute sérénité !***

*N'hésitez pas à contacter les accompagnateurs en montagne, qui vous feront partager leurs expériences, savoirs et anecdotes. Vous retrouverez leurs coordonnées dans le Guide Activités de Pleine Nature, disponible dans chacune des antennes de l'Office de Tourisme Conflent Canigó ou sur [www.tourisme-canigou.com](http://www.tourisme-canigou.com)*

Comité Départemental de la Randonnée Pédestre des Pyrénées-Orientales

pyrenees-orientales@ffrandonnee.fr

Tel. 04 68 61 48 85

Web : mongr.fr