

Adresses et informations utiles

Office de Tourisme Conflent Canigó
10 Place de la République
66500 Prades
Web : www.tourisme-canigou.com
Tel. 04 68 05 41 02

Comité Départemental de la Randonnée
Pédestre des Pyrénées-Orientales
pyrenees-orientales@ffrandonnee.fr
Tel. 04 68 61 48 85
Web : mongr.fr

Météo : 08 99 71 02 66

Secours

- Urgence : 112 ou 15
- Pompiers : 18
- Gendarmerie : 17
- PGHM : 04 68 04 51 03

Bonne Conduite en Montagne

- ✓ Se renseigner sur les conditions atmosphériques
- ✓ Etre 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**



Devenez photo-reporter en taguant vos plus belles photos de randos [#justcanigo](https://www.instagram.com/justcanigo) sur Instagram



Photos visibles sur notre page Facebook, pensez à en devenir fan en flashant le QR code ci-contre ou sur : facebook.com/TourismeConflentCanigó



FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
Pyrénées-Orientales



Conflent Canigó
Office de Tourisme

Conflent Canigó

GR®36 en Conflent Canigó

Distance : 107km

Temps : 7 jours

Dénivelé Positif Cumulé : 5062m



Difficulté : **Difficile**

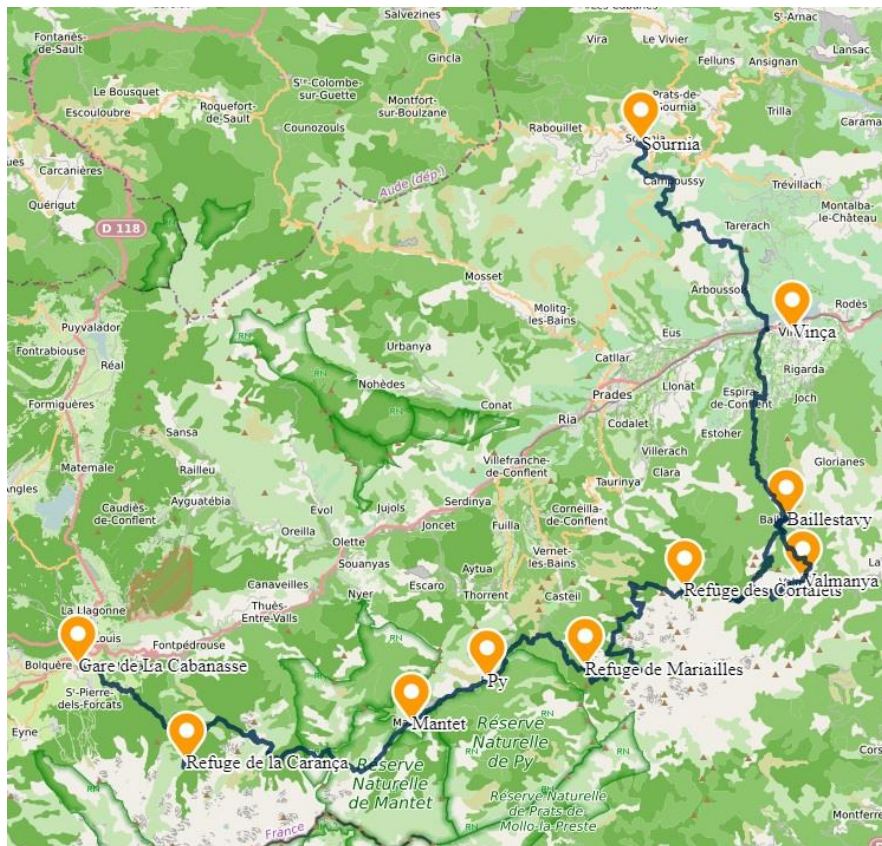
Balisage : **Blanc et Rouge**



Expériences et panoramas

Le GR®36, qui part de Ouistreham dans le Calvados, traverse la destination Conflent Canigó en 7 étapes. Une expérience unique ponctuée de rencontres, de paysages et panoramas à couper le souffle. De la Carança au Canigó, en traversant les réserves naturelles et le Parc Naturel des Pyrénées Catalanes et les Fenouillèdes, terres de vignobles, cet itinéraire vous conduira dans des vallées sauvages, où pastoralisme et vie sauvage cohabitent dans un espace préservé.



Carte IGN 1/25^{ème} 2349 ET, 2250 ET et 2248 ET

TopoGuide® disponible sur le site de la Fédération Française de Randonnée :
<https://boutique.ffrandonnee.fr/> ou sur 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*

Etape 6 : Valmanya – Vinça 19,10kms 5h45 D+ 436m D- 1059m

Etape 6 (variante) : Baillestavy – Vinça 13,40kms 3h50 D+ 250m D- 614m

Etape 7 : Vinça – Sournia 19,20kms 5h40 D+ 709m D- 467m

**L'étape 5 propose une variante au niveau du Ras de Prat Cabrera et redescendre au choix sur Valmanya ou Baillestavy.*

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 9 70 35 85 06

Refuge de Mariailles : +33 4 68 05 57 99

Refuge des Cortalets : +33 4 68 96 36 19

Gîte d'étape Roc de l'Ours à Valmanya : +33 4 68 96 25 79

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

Vinça et Sournia : voir notre site internet www.tourisme-canigou.com



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 Canigou ou sur www.tourisme-canigou.com