



LES RANDONNEURS D'ÉTIOLLES

1, rue de Thouars 91450 ÉTIOLLES

Association Loi de 1901

Siret :503 855 918 00010

[www.lesrandonneursdetiolles.fr](http://www.lesrandonneursdetiolles.fr)

Mail : bagneres65@yahoo.fr

Garantie financière:

GROUPAMA

Assurance-crédit & Caution

126, rue de la Piazza

93199 Noisy Le Grand Cedex

Tel 33(0)149313131

ct. n° 4000716162/1

**CDRP 91**

Maison des comités sportifs

Bd Charles De Gaulle

91540 MENNECY

**Assurance R.C.P.** WTW Dpt Sport et  
Évènement Immeuble Quai 33 33/34 quai  
De Dion Bouton - CS70001 – 92814  
Puteaux Tél. : 09 72 72 01 19  
ffrandonnee@grassavoie.com Contrat  
n° :41789295M / 0002

# Les Randonneurs d'Étiolles

Vous proposent du 7 au 14 mai 2023 (8 jours 7 nuits)

**Animateurs : Pierre Roche et Jean Michel Deloron**

**Validé par la FFR sous le N°FR013256**

## Un projet de séjour sur la Côte Vermeille et le Haut Vallespir (Mar i Munt)



Port-Vendres



Réserve naturelle de Prats de Mollo

Comité bénéficiaire de l'Immatriculation Tourisme fédérale de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64, rue du Dessous des Berges 75013 Paris – Numéro d'immatriculation : IM075100382.

Tél. 01 44 89 93 90 – CENTRE D'INFORMATION: tél. 01 44 89 93 93

La Fédération Française de la Randonnée Pédestre est une association reconnue d'utilité publique. Agréée et délégataire du Ministère chargé des Sports pour la randonnée pédestre et le Longe Côte . Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre  
Code APE : 9319Z – SIRET : 303 588 164 00051.

Le séjour est ouvert aux adhérents de l'Association des Randonneurs d'Étiolles titulaires de la licence FFR avec assurance IRA et FRA.

Les transports entre la région parisienne et le lieu du séjour (aller et retour) se feront sous la responsabilité des participants.

## Le projet comprend :

**Quatre randonnées à la journée autour de Port-Vendres, Banyuls, Le massif des Albères et le Haut Vallespir.** Amplitude maximale des journées : 9 h 00 à 17 h / 17 h 30.

**Une randonnée à la journée autour à Prats-de-Mollo (Ville royale, Fort Lagarde, Thermes et Village)**

**Une journée culturelle consacrée à Saint Laurent de Cerdans et à Serralongue.**

La durée des randonnées est estimée largement afin de laisser place à la pleine appréciation des lieux.

- **Niveau: moyen/difficile**

- Deux hébergements : Hôtel à Port-Vendres (2 nuits) et en VVF à Prats-de-Mollo (5 nuits).

## Présentation des sites visités :

**La Côte Vermeille** est le nom donné à la côte des Albères au sud des Pyrénées-Orientales. Elle commence au sud d'Argelès-sur-Mer sur la plage du Racou et se prolonge sur 20 km jusqu'à la frontière espagnole à Port-Bou en passant par Collioure, Port-Vendres, Banyuls-sur-Mer et Cerbère.

C'est au XIX<sup>ème</sup> siècle que la côte du Roussillon prend le nom de côte Vermeille, en raison de la couleur que prennent les roches schisteuses au lever du jour ou à la tombée de la nuit, donnant de superbes reflets sur l'eau.

Elle présente une succession de caps limitant de magnifiques petites anses sablo-gravillonnées entre des falaises atteignant 30 à 100m de hauteur. Elle comporte deux phares: celui du cap Béar et celui du cap Cerbère.



Panorama de la Côte Vermeille depuis la tour de *Madeloc*.

Le **massif des Albères** est la pointe orientale des Pyrénées, entre la France et l'Espagne. Il est délimité par le col de Pertuis à l'ouest et la mer Méditerranée à l'est. Il se jette littéralement dans l'eau. Son point culminant est le pic du Néoulous, à 1256 m d'altitude.

Au pied de ce massif, **Laroque des Albères** est devenu, au fil du temps, un endroit incontournable pour découvrir les possibilités qu'offre le territoire en matière d'itinéraires pédestres.

Comité bénéficiaire de l'Immatriculation Tourisme fédérale de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64, rue du Dessous des Berges 75013 Paris – Numéro d'immatriculation : IM075100382.

Tél. 01 44 89 93 90 – CENTRE D'INFORMATION: tél. 01 44 89 93 93

La Fédération Française de la Randonnée Pédestre est une association reconnue d'utilité publique. Agréée et délégataire du Ministère chargé des Sports pour la randonnée pédestre et le Longe Côte. Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre  
Code APE : 9319Z – SIRET : 303 588 164 00051.



Massif des Albères

La commune de **Prats-de-Mollo – La Preste** est nichée au cœur du Haut-Vallespir sur le territoire Sud Canigó au fin fond du Pays Catalan. C'est une ville royale aux 1000 ans d'histoire fortifiée par Vauban. (Fort Lagarde, Église Saintes Juste et Ruffine, Ermitage Notre Dame du Coral, l'enceinte médiévale avec ses chemins de ronde et ses ruelles tortueuses...).

Les eaux thermales de la Preste sont réputées dans le traitement des affections génito-urinaires d'origine infectieuse mais aussi pour le métabolisme et la rhumatologie.



Prats-de-Mollo

## L'Organisation du séjour :

Deux groupes de 12 randonneurs chacun, au maximum, seront mis en place. Le premier groupe « dynamique/sportif » sera encadré par Jean-Michel Deloron. Le second groupe « rando tranquille » sera encadré par Pierre Roche.

Chacun des deux groupes sera animé alternativement par l'un des deux accompagnateurs en montagne locaux diplômé d'État et sous leur responsabilité.

Comité bénéficiaire de l'Immatriculation Tourisme fédérale de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64, rue du Dessous des Berges 75013 Paris – Numéro d'immatriculation : IM075100382.

Tél. 01 44 89 93 90 – CENTRE D'INFORMATION: tél. 01 44 89 93 93

La Fédération Française de la Randonnée Pédestre est une association reconnue d'utilité publique. Agréée et délégataire du Ministère chargé des Sports pour la randonnée pédestre et le Longe Côte . Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre  
Code APE : 9319Z – SIRET : 303 588 164 00051.

# Le Programme du séjour :

## Dimanche 7 mai 2023

### Journée :

Les participants seront attendus à partir de 16 heures à l'hôtel : Les Paquebots, 14 rue Jules Ferry à Port-Vendres.

### Soir :

Pot d'accueil et dîner à l'hôtel.

## Lundi 8 mai 2023 : Le Cap Béar et le site classé des Paulilles

- **Groupe sportifs** : Randonnée en ligne de Port-Vendres à Banyuls via le cap Béar de 15 km.

Dénivelé >0 : 450 m, durée totale de la randonnée 7 h 00.

Points d'intérêt : Village et port de Port-Vendres, sentier côtier, panorama et phare du Cap Béar, plage et site classé de Paulilles, village et plage de Banyuls.

- **Groupe rando tranquille** : Randonnée en boucle au départ de Port-Vendres vers le Cap Béar de 6 km,

Dénivelé >0 : 70 m, durée totale de la randonnée 6 h 00. Village de Port Vendres au retour.

Points d'intérêt : Village et port de Port-Vendres, sentier côtier, panorama et phare du Cap Béar.

Transport aller aucun. Retour en TER : Banyuls-Port-Vendres (groupe sportifs).

Dîner et coucher à Port-Vendres



Larrey Frédéric

Le Cap Béar



Le sentier côtier

Comité bénéficiaire de l'Immatriculation Tourisme fédérale de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64, rue du Dessous des Berges 75013 Paris – Numéro d'immatriculation : IM075100382.

Tél. 01 44 89 93 90 – CENTRE D'INFORMATION: tél. 01 44 89 93 93

La Fédération Française de la Randonnée Pédestre est une association reconnue d'utilité publique. Agréée et délégataire du Ministère chargé des Sports pour la randonnée pédestre et le Longe Côte . Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre  
Code APE : 9319Z – SIRET : 303 588 164 00051.

## Mardi 9 mai 2023 : Le massif des Albères

### Randonnées en boucle au départ de Laroque-des-Albères

- **Groupe sportifs** : Dolmen, puits à glace. Distance : 9 km, dénivelé >0 : 550 m, durée totale de la randonnée 5 h 00.
- **Groupe rando tranquille** : Cabane de bergers. Distance : 6 km, dénivelé >0 : 300 m, durée totale de la randonnée 3 h 00.

Transport en voiture. Aller : Port-Vendres-Laroque-des-Albères 25 minutes. Retour : Laroque-des-Albères – Prats-de-Mollo 1h15 minutes.

Points intérêt : patrimoine bâti du monde paysan et historique (dolmen), village médiéval et château, panorama sur le Roussillon, les Corbières.

Dîner et coucher à Prats-de-Mollo.



Laroque-des-Albères

## Mercredi 10 mai 2023 : Entre Canigo et Costabonne

Randonnées en boucle au départ du refuge de Les Conques.

- **Groupe sportifs** : Roc Nègre. Distance : 10 km entre 1600 m et 2200 m d'altitude, dénivelé >0 : 650 m, durée totale de la randonnée 6h 00.
- **Groupe rando tranquille** : Randonnée en balcon, Pla de « las Basses », entre 1600 m et 1800 m d'altitude, Distance : 6 km, dénivelé >0 : 250 m, durée totale de la randonnée 5h 00.

Transport en voiture. Aller/Retour : Prats-de-Mollo- refuge de Les Conques. 25 minutes par trajet.

Points intérêt : milieu naturel en altitude, paysages des massifs du Costabonne et du Canigo, pastoralisme en montagne, histoire des lieux.

Dîner et coucher à Prats-de-Mollo.

Comité bénéficiaire de l'Immatriculation Tourisme fédérale de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64, rue du Dessous des Berges 75013 Paris – Numéro d'immatriculation : IM075100382.

Tél. 01 44 89 93 90 – CENTRE D'INFORMATION: tél. 01 44 89 93 93

La Fédération Française de la Randonnée Pédestre est une association reconnue d'utilité publique. Agréée et délégataire du Ministère chargé des Sports pour la randonnée pédestre et le Longe Côte . Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre  
Code APE : 9319Z – SIRET : 303 588 164 00051.



Roc Nègre



Pla de las Basses

## Jeudi 11 mai 2023

### Journée culturelle

Déplacement en voiture depuis Prats-de-Mollo à :

- **Saint Laurent de Cerdans**, visite de la maison du patrimoine et de la mémoire (Retrirada, fête de l'ours, culture catalane, artisanat –bois, fer, tissage, ...).
- **Serralongue**, visite du musée médiéval (église, « conjurador »).



Saint Laurent de Cerdans



Église Notre Dame de Serralongue

## Vendredi 12 mai 2023 : Col d'Arès et Tour du Mir

- **Groupe sportifs** : Randonnée en boucle au départ de Prats-de-Mollo vers la tour de Mir. Distance : 13,5 km, dénivelé >0 : 800 m, temps de marche 5h30, durée totale de la randonnée 7h 00.
- **Groupe rando tranquille** : Randonnée en boucle sur les crêtes au départ du Col d'Ares. Distance : 8 km, dénivelé >0 : 150 m, temps de marche 3h30, durée totale de la randonnée 5h 00.

Transport en voiture. Aucun (groupe sportifs), AR Prats de Mollo- Col d'Arès (groupe rando tranquille).

Points intérêt : milieu naturel en altitude (faune et flore), lecture de paysages, tours à signaux, retirada)

Dîner et coucher à Prats-des-Mollo

Comité bénéficiaire de l'Immatriculation Tourisme fédérale de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64, rue du Dessous des Berges 75013 Paris – Numéro d'immatriculation : IM075100382.

Tél. 01 44 89 93 90 – CENTRE D'INFORMATION: tél. 01 44 89 93 93

La Fédération Française de la Randonnée Pédestre est une association reconnue d'utilité publique. Agréée et délégataire du Ministère chargé des Sports pour la randonnée pédestre et le Longe Côte . Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre  
Code APE : 9319Z – SIRET : 303 588 164 00051.



Tour du Mir et panorama depuis la tour du Mir



Col d'Arès depuis Le Tech

## Samedi 13 mai 2023

Randonnée en boucle au départ de Prats-de-Mollo

### Pour les deux groupes :

- Le matin : Visite de la ville royale et du fort Lagarde, Durée : 3 h. Distance 3 km. Dénivelé >0 : 100 m.
- L'après-midi :

En option : Les thermes. Formule avec 2 soins et accès au bassin vapeur. 45€ par personne.

- Ou petite randonnée au-dessus de Prats-de-Mollo pour celles ou ceux qui n'iraient pas aux thermes.

Transport en voiture. Aucun

Points intérêt : Thermes de la Preste, patrimoine architectural local, histoire des lieux (traité des Pyrénées, ville royale fortifiée par Vauban, célèbres batailles et révolte des habitants).

## Dimanche 14 mai 2023

Fin de séjour après le petit déjeuner.

Comité bénéficiaire de l'Immatriculation Tourisme fédérale de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64, rue du Dessous des Berges 75013 Paris – Numéro d'immatriculation : IM075100382.

Tél. 01 44 89 93 90 – CENTRE D'INFORMATION: tél. 01 44 89 93 93

La Fédération Française de la Randonnée Pédestre est une association reconnue d'utilité publique. Agréée et délégataire du Ministère chargé des Sports pour la randonnée pédestre et le Longe Côte . Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre  
Code APE : 9319Z – SIRET : 303 588 164 00051.

## **Conditions :**

Nombre de participants : 24 au maximum.

Groupe sportifs : niveau moyen/difficile. 12 personnes

Groupe rando tranquille : niveau facile/moyen. 12 personnes

Les deux groupes seront établis avant le début du séjour. Il pourra éventuellement être possible de modifier la composition des 2 groupes durant le séjour à la condition que ceux-ci restent équilibrés en nombre de personnes.

L'ordre du programme pourra être modifié en fonction des conditions de la météo.

**Coût du séjour par personne : 650 € lit double ou lits jumeaux et 750 € en chambre individuelle.**

### **Il comprend :**

- Les sept nuitées, la restauration, le forfait boissons avec café ou infusion, les pique-niques, le pot d'accueil, la taxe de séjour, l'agrément tourisme FFRP.

### **Ce prix ne comprend pas :**

- L'assurance annulation à souscrire au moment de l'inscription définitive. (facultative mais souhaitable), Nous vous proposerons celle de la FFRP au tarif de 21 €
- Les frais de déplacement (covoiturage).
- Les entrées des musées,
- Le TER,
- Les dépenses personnelles (les boissons hors repas, etc.),
- D'une manière générale tout ce qui n'est pas indiqué comme « compris ».

### **Inscriptions :**

Le programme du séjour est mis sur le site et info par mail auprès des adhérents, une semaine avant l'ouverture des inscriptions.

**Pré-inscriptions :** Auprès de l'animateur à compter du **1<sup>er</sup> février 2023** après la mise sur le site des Randonneurs d'Étiolles, et information par mail aux adhérents, aucun acompte ne sera accepté avant la validation du séjour par la FFRP et l'agrément tourisme.

**Inscriptions : Du 15 / 02 / 2023 au 15 /03 / 2023**

**Inscription définitive\***, après accord du séjour par la FF randonnée et de l'agrément tourisme, et à l'issue de la période d'inscription et après accord de l'animateur et après réception d'un premier acompte de **225 €** par personne en chambre individuelle ou de **195 €** par personne en chambre double ou lits jumeaux.

Comité bénéficiaire de l'Immatriculation Tourisme fédérale de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64, rue du Dessous des Berges 75013 Paris – Numéro d'immatriculation : IM075100382.

Tél. 01 44 89 93 90 – CENTRE D'INFORMATION: tél. 01 44 89 93 93

La Fédération Française de la Randonnée Pédestre est une association reconnue d'utilité publique. Agréée et délégataire du Ministère chargé des Sports pour la randonnée pédestre et le Longe Côte . Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre  
Code APE : 9319Z – SIRET : 303 588 164 00051.



Vous avez la possibilité de souscrire à l'assurance facultative annulation et interruption du séjour au tarif de » 21 € « à payer avec le règlement d'inscription au séjour, par chèque à l'ordre des randonneurs d'Étiolles ou bien par virement bancaire.

Paiement du solde de **475 €** en chambre individuelle ou de **455 €** par personne en chambre double ou lits jumeaux avant le 23 avril 2023, hors assurance annulation et interruption du séjour.

Voir avec l'animateur pour l'organisation du covoiturage.

**Annulation faite avant le 15 mars 2023 : Restitution des sommes versées.**

**Annulation postérieure au 15 mars 2023 : Retenue de 100% dans la limite des frais engagés.**

**Sauf : Si annulation grave sur justificatif et prise de l'assurance facultative annulation interruption qui est de « 21 € »**

Tout au long du séjour, les participants devront respecter toutes les mesures sanitaires en vigueur : Vous trouverez en pièces jointes l'annexe 12 bis + annexe 10 notices sur les assurances individuelles et facultatives. Vous recevrez le bulletin d'inscription pré rempli, ainsi que le bulletin d'assurance individuelle facultative, pour l'inscription définitive, à remettre signé avec votre choix impérativement avec le 1er acompte, auprès de l'animateur.

Le programme du séjour est mis sur le site et info par mail auprès des adhérents, une semaine avant l'ouverture des pré-inscriptions.

*\*Réglé par virement bancaire à l'association ou chèque établi à l'ordre des Randonneurs d'Étiolles adressé à l'animateur.*

*Pour les virements indiquez votre « votre Nom, Séjour Pyrénées, « Mar i Munt ».*

## **Clôture des inscriptions : 15 mars 2023**

***Inscriptions et renseignements administratifs auprès de Pierre Roche \****

***Renseignements sur le programme des randonnées auprès de Pierre Roche ou de Jean-Michel Deloron \*\****

***\*Tel : 06 07 17 60 96 ou 01 43 76 17 92 Mel : pierre.roche46@gmail.com***

***\*\*Tel : 06 81 82 10 98 ou 01 60 75 46 31 Mel : jean-michel@deloron.fr***