

## **Pyrénées : GR10 guidé - 7ème partie - De Ax-Les-Thermes à Prades**

### ***Séjour itinérant - sans portage***

*Randonnée Guidée*

*8 jours, 7 nuits*

*6 jours de marche*

Quel randonneur, amoureux des Pyrénées, n'a pas rêvé un jour de parcourir les quelques 450 km qui séparent l'Atlantique de la Méditerranée ?

Nous vous proposons La Grande Traversée des Pyrénées par le GR10 découpée en 8 tronçons d'une semaine.

Cette 7ème partie du GR10 vous conduira d'Ax-Les-Thermes à Prades à travers la Haute Vallée d'Aude et les reliefs insolites du Capcir pour plonger sur le Conflent au pied du légendaire Pic du Canigou. La mer se rapproche à grand pas...

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : [info@tour-aventure.com](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://www.tour-aventure.com)

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

## Programme

### Jour 1 : Début de séjour GR10 GUIDÉ : D'AX-LES-THERMES À PRADES

Accueil dans l'après-midi à Ax-Les-Thermes.

### Jour 2 : Sur le Chemin des Bonshommes

Départ pour une semaine tout à fait inédite sur la traversée. Afin de rester sur le versant nord de la ligne de partage des eaux, vous parcourez l'historique Chemin des Bonshommes qui vous mène dans le département de l'Aude.

### Jour 3 : Par le col des Sept frères et le défilé de Niort

Après avoir passé le Col des Sept Frères (1253 m) vous franchissez la rivière du Rebenty au niveau du spectaculaire Défilé de Niort. La suite s'effectue facilement, sur de bons sentiers, jusqu'au village retiré de Rodome.

### Jour 4 : A travers les cols de la Clause et de Tournéou

Une fois atteint le Col de la Clause (1164 m), l'itinéraire emprunte une des plus belles portions du GR 7, surplombant les Gorges de l'Aude. Traversée de la rivière puis remontée en forêt au Col de Tournéou.

### Jour 5 : Bains d'Escouloubre et château de Quérigut

Belle étape à travers les paysages uniques de la Haute Vallée d'Aude et du Haut Capcir. Découverte des Bains d'Escouloubre et du château cathare de Quérigut. Passages des cols des Moulins, de l'Estagnou, du Viala et ascension du Roc Mercadal (1743 m).

### Jour 6 : Ascension du Madres (2469 m)

Magnifique ascension du maître de ces lieux : le Madres (2469 m). Du sommet la vue est fantastique : le regard embrase la quasi-totalité des Pyrénées Orientales!!! Nuit dans une clairière au cœur de la Forêt de Lapazeuil.

### Jour 7 : Montée au Pic del Torn

Vous concluez la semaine par l'ascension facile du Pic del Torn (1632 m) puis par un beau parcours de crête qui vous guide jusqu'au fond de la Vallée du Têt.

### Jour 8 : Fin de séjour

Repos récupérateur, accueil des nouveaux participants et derniers adieux à ceux qui repartent...

### **Infos programme :**

Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Sur place, les guides sont les meilleurs juges, ils peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite.

### Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

## Quelques précisions

### **Niveau**

Modéré. Randonnée sur bons sentiers, nécessitant néanmoins une bonne forme physique.

En moyenne 6h de marche par jour.

Sentiers de moyenne et haute montagne, altitude globale de la randonnée : entre 339 et 2469m.

### **Prix**

- Du 01/01/2009 au 31/12/2009 : Prix/adulte 673 €

### **Le prix comprend :**

- L'hébergement en pension complète
- Les transferts locaux
- Le transport des bagages
- L'accompagnement

### **Le prix ne comprend pas :**

- Les boissons
- Les assurances
- Les visites de sites
- Les transferts non prévus sur le programme

### **Encadrement**

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.

### **Portage**

Durant la randonnée, portage uniquement de vos affaires personnelles pour la journée de marche (pique-nique, eau ...).  
Prévoir un bagage suiveur facilement transportable (voir nos conseils sur l'équipement).

### **Hébergement/nourriture**

#### **Hébergement**

En gîtes et refuges en dortoirs communs. Prévoir un drap de sac.

#### **Nourriture**

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture)
- Repas du soir au gîte à base très souvent de spécialités locales, incluant une entrée, un plat et un dessert.
- Repas du midi pris sous forme de pique-nique sur le terrain.
- Boissons non comprises.

### **Début/fin**

Début : Le samedi en fin d'après-midi, à la gare d'Ax-Les-Thermes (09).

Fin : Le samedi en début de matinée, à la gare de Villefranche-de-Conflent (66).

### **Organisation**

Nous nous chargeons de toute l'organisation en partenariat avec une structure locale : réservations de vos hébergements sur le séjour, de vos transferts comme marqué sur votre programme ainsi que de l'encadrement des

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

randonnées par un accompagnateur diplômé.

### **Dates**

Inscription possible à partir d'une personne :

Du 18/07/2009 au 25/07/2009

Du 15/08/2009 au 22/08/2009

Du 12/09/2009 au 19/09/2009

Du 10/10/2009 au 17/10/2009

### **Nombre de participants**

A partir de 5 jusqu'à 12 personnes

### **Accès**

Aéroport de Toulouse-Blagnac, Gare SNCF d'Ax les Thermes (09).

### **Bibliographie**

#### **Ouvrages généraux – tourisme – gastronomie**

Pyrénées Magazine, GR10, nos plus belles étapes, n°92 mars-avril

Guide vert Pyrénées Aquitaine, éd. Michelin

Guide Bleu, éd. Hachette

#### **Géographie – nature**

Chemins du Piémont n°1 G. Véron

L'épopée des Cimes, Bellefon, Ed. Alpes Pyrénées

### **Infos pratiques**

- Comité Départemental du Tourisme des Pyrénées Orientales : 7 Quai de Lattre de Tassigny BP 540 Perpignan - tel 0468342994

- Office du Tourisme d'Ax-les-Thermes : tel 0561646060 - [www.vallées-ax.com](http://www.vallées-ax.com)

- Office du tourisme d'Amélie-les-Bains : 0468390198

- Office du tourisme de Vernet-les-Bains : 0468055535

- Météo locale : 0892680209 (Ariège) ; 0892680266 (Pyr Orient)

- Peloton de Gendarmerie de Haute Montagne : tel 0561642258 (secteur Mérens); 0468357777 (Codis 66)

- Peloton de Gendarmerie Haute Montagne, 66340 Osséja : tel 0468045103

- CRS 58 : 0468613081

### **ACCES :**

#### **Comment rejoindre Ax-les-Thermes**

- Par avion :

Liaisons quotidiennes depuis:

Clermont-Ferrand, Lille, Lyon, Marseille, Metz-Nancy, Nantes, Nice, Paris, Rennes, Strasbourg => jusqu'à Toulouse.

- Par train :

Liaisons SNCF quotidiennes TGV:

Au départ des gares de Paris-Montparnasse ou Paris-Austerlitz, jusqu'à Toulouse, puis TER jusqu'à Ax-les-Thermes.

Contactez la SNCF au 36.35, appel direct ou consultez le site : [www.ter-sncf.com](http://www.ter-sncf.com) pour confirmation des horaires.

#### Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : [info@tour-aventure.com](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://www.tour-aventure.com)

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : +33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

- Par route :

Le nouvel axe autoroutier Toulouse-Pamiers vous permettra d'accéder plus rapidement à Ax-les-Thermes.

## **A emporter dans vos bagages**

### **Les chaussures :**

Choisissez des chaussures de randonnée confortables et robustes avec bonne tenue de cheville (couvrant les malléoles) et pourvues d'une semelle de qualité, crantée mais relativement souple (type vibram). Prévoir aussi pour le soir des nu-pieds ou des tennis en toile légers.

### **Le sac à dos :**

Le portage étant réduit aux affaires personnelles de la journée et au pique-nique de midi, un sac à dos d'une capacité de 30 à 40 litres 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
- maillot de bain
- short
- tee-shirts
- sous-vêtements
- pantalon ample (toile ou jogging)
- chaussettes
- pull ou fourrure polaire
- veste coupe-vent
- poncho ou cape imperméable
- gants et bonnets (au cas où...)

Veillez à limiter le reste de vos affaires (vêtement de rechange et de nuit). Elles doivent tenir dans un seul sac de voyage et ne pas dépasser une dizaine de kilos.

### **Le couchage :**

Les gîtes sont pourvus de couvertures, un sac de couchage n'est donc pas indispensable (un sac à viande, drap cousu, de même forme est suffisant et plus léger).

### **Le petit matériel :**

- 1 ou 2 bâtons télescopiques (facultatif)
- une gourde d'au moins 1,5 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
- 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, boules quies!
- jumelles, appareil photo ou caméscope selon vos désirs...

### **Le budget :**

Prévoir un budget en euros pour vos boissons et achats personnels.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

**Les formalités :**

Carte d'identité ou passeport en cours de validité pour les ressortissants de la CEE et un imprimé E-111 (à demander 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 !!!

**A votre service**

Toute l'équipe de Tour Aventure est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, alors n'hésitez pas à nous contacter : nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : [info@tour-aventure.com](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://www.tour-aventure.com)

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83