



Pyénées : GR10 liberté - 7ème partie - De Mérens les Vals à Vernet les Bains

Entre les limites de la Haute-Ariège et les lointains rivages de la Côte Vermeille, les massifs pyrénéens de l'Est de la chaîne s'abaissent graduellement vers la plaine du Roussillon, avec quelques sursauts d'orgueil, tels qu'en témoignent les hauts plateaux du Capcir, les proches Pays de Conflent et de Vallespir, sur fond de sommets princiers tels que le Carlit en Capcir ou le Canigou proche de la Catalogne française.

Au départ de Mérens, la haute montagne ouvre son espace au GR10 avec une étape au refuge des Bésines, altitude 2104m, et une autre sur les bords du célèbre lac des Bouillouses à 2020m dans le massif du Carlit. La traversée du haut plateau du Capcir vers le Pays de Conflent reste un plaisir permanent pour le randonneur attentif : découverte de villages de montagne au patrimoine toujours aussi présent concentré autour d'une remarquable église romane comme à Planès, ou à Mantet, sans oublier l'étape de la Carança, et la traversée des Réserves Naturelles de Mantet et de Py.

L'arrivée à la station thermale de Vernet-les-Bains, au pied du renommé Mont Canigou servira de point d'orgue à un périple fort en émotions et en sensations, sous le soleil catalan.

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 : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



Programme

J1 - Début de séjour à Mérens les Vals

Installation à votre hébergement de Mérens les Vals. En fonction de votre heure d'arrivée, possibilité d'effectuer une randonnée.

De Mérens les Vals vers le Col de Joux

Marche vers le Col de Joux, aller-retour. Ce col constitue un belvédère intéressant sur les proches sommets de la vallée d'Orgeix et du massif du Rulhe.

Distance : 11km, durée : 4h00, dénivelé plus : +600m, dénivelé moins : -600m.

J2 - De Mérens les Vals au refuge gardé des Bésines

Le GR10 va quitter progressivement la Haute-Ariège pour se rapprocher du Capcir, avec une étape pyrénéenne classique de vallée profonde, en passage de col. Au départ de Mérens, ascension jusqu'à la Porteille des Bésines, à 2333m d'altitude, avant de redescendre vers l'Étang des Bésines et son refuge gardé. De la terrasse du refuge, la vue vers l'étang et le proche Pic Pédrois est superbe.

Distance : 10km, durée : 5h30, dénivelé plus : +1273m, dénivelé moins : -229m.

J3 - Du refuge des Bésines au Lac des Bouillouses

Du refuge des Bésines, l'itinéraire franchit le col de la Coume d'Anyell, altitude 2391m, avant de redescendre vers l'étang du Lanoux, sur fond de Carlit. Cet étang, ou plutôt lac de Lanoux, est le plus grand des Pyrénées françaises, avec sa superficie de 1,1 km². Lors de votre descente jusqu'au Lac des Bouillouses, par la Porteille de La Grave, prenez le temps d'observer les environs, propices à la rencontre d'isards et de mouflons.

Distance : 17km, durée : 6h30, dénivelé plus : +572m, dénivelé moins : -656m.

J4 - Du lac des Bouillouses au village de Planès

Au départ des Bouillouses, paradis des marcheurs, le GR10 chemine de lacs de montagne en forêts domaniales. Lors de votre descente en direction du village de Bolquère, le GR passe de la forêt de Barrès à celle de Bolquère. A hauteur de la Cabanasse, village typique du Capcir, vous pouvez gagner Planès directement, ou bien hors GR, poursuivre jusqu'à l'ancienne place forte de Mont-Louis, dont les fortifications ont été conçues par Vauban.

Distance : 15km, durée : 5h00, dénivelé plus : +28m, dénivelé moins : -513m.

J5 - Du village de Planès au refuge gardé du Ras de la Carança

Le profil topographique de l'étape rappelle les montagnes russes, sachant qu'à une descente correspond souvent un col ou un haut-plateau à franchir. Aujourd'hui, la Pla de Cédeilles (1911m), et surtout le col Mitja (2367m), remarquable belvédère en direction du proche Capcir et l'émblématique Pic du Carlit, sont au programme, avec une ambiance un peu particulière, aux sensations déjà tournées vers la proche Catalogne française.

Distance : 13km, durée : 6h30, dénivelé plus : +1058m, dénivelé moins : -762m.

J6 - Du refuge gardé du Ras de la Carança au hameau de Py

Pour se rapprocher du Pays de Conflent, le GR10 traverse la Réserve Naturelle de Mantet puis celle de Py, avec passage au col del Pal (2294m), et au col de Mantet (1761m). Les efforts fournis sont toujours récompensés en matière

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 : Route du Vazzio, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



d'émotions : plaisirs des sens avec la multitude de fleurs de montagne rencontrées et découvertes culturelles avec l'observation des églises romanes de Saint Vincent à Mantet ou de Saint Paul à Py (XIème siècle).

Distance : 16km, durée : 6h15, dénivelé plus : +848m, dénivelé moins : -1646m.

J7 - Du hameau de Py à Vernet-les-Bains

Cette étape nous mène au pied du célèbre Massif du Canigou, montagne emblématique des Pyrénées Orientales et de tous les catalans. Couvert de neige jusqu'à la fin du printemps, bien qu'à seulement 50km de la mer, il est surnommé le Fujiyama catalan, et fut considéré comme la plus haute montagne des Pyrénées jusqu'au XVIIIème siècle. Voilà pourquoi l'idée de revenir sur les pentes du Canigou puis de rejoindre la Côte Vermeille naîtra rapidement dans vos projets de randonneur.

Distance : 8,5km, durée : 3h00, dénivelé plus : +195m, dénivelé moins : -579m.

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.

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 : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



Quelques précisions

Niveau

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

Prix

- Du 15/06/2010 au 30/09/2010 : Prix / personne 440 €

Suppléments/réductions :

- Supplément 4 nuits en chambres et 2 nuits en dortoir (selon les disponibilités) : 60 €/pers.

Le prix comprend :

- L'hébergement en demi-pension
- Le transport des bagages que vous retrouverez les J3, J4, J6 et J7
- Le dossier de voyage avec cartes et topo-guide

Le prix ne comprend pas :

- Les boissons, pique-niques et dépenses personnelles
- Les assurances
- Les visites de sites
- Les transferts non prévus sur le programme

Encadrement

Randonnée en liberté, sans encadrement.

Portage

Uniquement les affaires personnelles de la journée et votre pique-nique, exceptés pour les nuits en refuge des J2 et J5, où devrez porter vos affaires personnelles nécessaires pour la nuit (drap de sac, vêtement de rechange, nécessaire de toilette). Un véhicule d'assistance achemine votre bagage suiveur, que vous retrouvez les J3, J4, J6 et J7. Prévoir un bagage suiveur facilement transportable (voir nos conseils sur l'équipement).

Hébergement/nourriture

Hébergement

Hébergement en demi-pension en dortoirs communs, en gîtes d'étape (J1, J3, et J4) et refuges gardé de montagne (J2 et J5) et demi-pension en chambre d'hôtes (J6), base 2 personnes dans la chambre. Prévoir un drap de sac (couvertures fournies).

Nourriture

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture)
- Repas du soir à base très souvent de spécialités locales, incluant une entrée, un plat et un dessert.
- Pique-niques non inclus. Achat sur place possible.
- Boissons non comprises.

Début/fin

Début : Le Jour 1, sur votre lieu d'hébergement à Mérens les Vals (09).

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 : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



En cas d'enchaînement de la 6ème et la 7ème partie du GR10, la nuit à Mérens est offerte.

Fin : Le Jour 7, à Vernet-les-Bains (66), après votre randonnée.

En cas d'enchaînement de la 7ème et la 8ème partie du GR10, la nuit à Vernet-les-Bains est offerte.

Organisation

Nous nous chargeons des réservations de vos différents hébergements sur le circuit, du transport des bagages que vous retrouverez les J3, J4, J6 et J7; nous vous fournissons un dossier complet avec cartes et topos détaillés. De plus, durant votre randonnée notre équipe d'assistance pourra également répondre à toutes vos questions et vous apporter si nécessaire les conseils utiles au bon déroulement de votre séjour.

Dates

Départ tous les jours de mi-juin à fin septembre. Inscription à partir de 2 personnes.

Nombre de participants

A partir de 2 personnes

Accès

Aéroport de Toulouse-Blagnac, Gare de Mérens (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

- 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 Mérens

- Par avion :

Aéroport de Toulouse-Blagnac (140km) : tel 0561424400, relié à la gare SNCF de Toulouse Matabiau par navette toutes les 20mn.

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 : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



- Par train :

Nombreux trains au départ de la gare Toulouse Matabiau en direction de Latour-de-Carol ; descendre à Mérens. Contacter la SNCF au 36.35, appel direct ou consulter le site : www.ter-sncf.com pour confirmation des horaires.

- Par route :

De Toulouse, 140km, autoroute A61 jusqu'à Pamiers (direction Andorre/Foix).

Pour rejoindre Mérens de Foix, suivre Tarascon sur Ariège, Ax-les-Thermes. Mérens est sur la N20 entre Ax-les-Thermes et l'Hospitalet près d'Andorre.

PARKING VEHICULE :

Parking à Mérens : Pas de parking payant.

Parking dans le village, ou devant la gare ou voir avec la responsable du gîte d'étape.

Comment quitter Vernet-les Bains :

- Le samedi pour quitter Vernet en direction de Villefranche : navettes partant de devant la poste : 12h30, 13h15, 14h30, arrivée devant les remparts de Villefranche 10mn après ; accès à la gare SNCF en 5mn.

De Villefranche-de-Conflent, trains vers Perpignan ou Latour-de-Carol.

Rejoindre Mérens depuis la gare d'Enveitg - Latour de Carol pour récupérer votre véhicule :

Une fois à la gare SNCF d'Enveitg – Latour-de-Carol, correspondances vers Mérens les Vals, ligne SNCF Latour-de-Carol – Toulouse.

A emporter dans vos bagages

Votre bagage

Dans la mesure du possible nous vous conseillons de prévoir un bagage suiveur avec cadenas, facilement transportable (roulettes) pour vos déplacements avant et après le séjour (gare, aéroport).

Pour les randonnées itinérantes en montagne de type GR20, lorsque le transport de bagages est prévu par animaux de bât prévoir un sac de voyage solide pouvant être accroché sur des mulets car les valises sont interdites. En cas de doute consultez-nous.

-> Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac à 10kg-12kg avec un seul bagage suiveur par personne.

Le sac à dos

La taille du sac est très importante elle peut varier en fonction du type de séjour.

Pour une randonnée dite sans portage : 30L minimum

Pour une randonnée avec portage allégé ou partiel : 50L minimum

Pour une randonnée avec portage : 60L minimum

Le fond de sac

Quelque soit le séjour effectué vous devrez toujours emporter avec vous un vêtement de pluie, le pique-nique, une gourde d'eau ainsi qu'une petite trousse de secours et vos objets personnels, appareil photo, chapeaux, jumelles, ...

Les chaussures

Les chaussures dépendront du séjour sur lequel vous partirez, c'est l'un des éléments les plus importants. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable.

Pour les petites randonnées nous vous recommandons des chaussures de marche souples de type trekking avec une

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 : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



bonne semelle et un bon contrefort.

Pour les randonnées en montagne de plus de 4h, prévoir des chaussures à tige haute, avec une semelle assez rigide. Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite car vos pieds auront tendance à gonfler.

Les vêtements

- Une veste coupe-vent imperméable
- Un gros pull ou une veste polaire
- Un pantalon confortable pour la marche
- Un short, des tee-shirts..., ainsi que des sous-vêtements respirants
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un maillot de bain et une serviette
- Pour le début et fin de saison prévoir des gants fins et un bonnet pour les randonnées en altitude de type GR20.

Pour le couchage

- Un drap de sac est essentiel pour tous les séjours impliquant des nuits en gîte d'étape, en refuge.
- Pour les nuits en bivouac nous vous fournissons le matériel nécessaire (tente, tapis de sol), si vous possédez un matelas gonflable de type thermarest nous vous conseillons de l'emmener.
- Des boules quies
 - Un sac à viande (sac cousu)

Pour le pique-nique

- Une boîte hermétique en plastique (0,5L) pour transporter les salades éventuelles des pique-niques.
- Couverts (fourchette, couteau pliant)
- Gourde d'un litre minimum

Petit matériel

- Une paire de tennis style jogging, ou de sandalettes pour le soir
- Une paire de bâtons télescopiques
- Lunettes et crème solaire
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo...
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale pour les séjours en refuge et gîte
- Du papier hygiénique pour les randonnées en refuge et sous tente
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, Compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos... une couverture de survie

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 - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80