

Pyénées : GR10 guidé - 8ème partie - De Prades à Banyuls sur Mer

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 8ème partie du GR10 vous conduira de Prades à Banyuls à travers le Vallespir et la chaîne des Albères que vous suivrez jusqu'à la Côte Méditerranéenne pour une baignade bien méritée!!!

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

Programme

Jour 1 : Début de séjour GR10 GUIDÉ : DE PRADES À BANYULS

Accueil dans l'après-midi à Villefranche de Conflent dans les Pyrénées Orientales.

Jour 2 : Ascension du Puig des Maurous

Première journée marquée par l'ascension, toujours facultative mais conseillée, du Puig des Maurous (1211 m) pour un premier panorama sur les montagnes du Vallespir et des Albères. Suivent les passages de la Collade d'En Jaune et du Col de la Galline.

Jour 3 : Sur les flancs du Canigou

Bel itinéraire sillonnant les flancs orientaux du Canigou et rappelant par son profil... les montagnes russes! Le franchissement du Col de la Cirère (1731 m) vous fait pénétrer dans le Haut Vallespir.

Jour 4 : Descente sur Arles-sur-Tech

Descente régulière sur Arles-sur-Tech. Sur l'autre rive du Tech le relief se fait plus abrupt, et une bonne grimpe vous conduit ainsi au Col de Paracolis (902 m). De là un bon sentier glisse doucement sur votre hébergement.

Jour 5 : Sur la crête frontière

Vous rejoignez la crête frontière au Roc de France (1450 m) pour ne pratiquement plus la quitter jusqu'au terme de la traversée. Au loin l'horizon bleuté que vous apercevez n'est autre que... la Méditerranée!

Jour 6 : A travers le Massif des Albères

Au cours de la journée vous rencontrez la célèbre redoute du Perthus puis vous poursuivez plein Est sur les crêtes frontières à travers le Massif des Albères. Dernière nuit en montagne, au Col de l'Ullat (938 m).

Jour 7 : Pic Sailfort, dernier belvédère sur la Côte Vermeille

Ultime effort et inoubliable étape en forme d'apothéose. Au Pic Sailfort (981 m), panorama fantastique sur la Côte Vermeille et la Costa Brava. Une dernière descente et les eaux de la Méditerranée s'offrent à vous pour la plus belle des baignades...

Jour 8 : Fin de séjour

Grasse matinée bien méritée, puis derniers adieux et dispersion...

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

Moyen. Randonnées sur bons sentiers, nécessitant néanmoins une bonne forme physique. De 5h à 6h de marche par jour.

Sentiers de moyenne et haute montagne, altitude globale de la randonnée : entre 0 et 1731m.

Prix

- Du 01/01/2009 au 31/12/2009 : Prix/adulte 684 €

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.

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 de Villefranche de Couflent (66).

Fin : Le samedi dans la matinée, à la gare de Banyuls sur Mer (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 25/07/2009 au 01/08/2009

Du 22/08/2009 au 29/08/2009

Du 19/09/2009 au 26/09/2009

Du 17/10/2009 au 24/10/2009

Nombre de participants

A partir de 5 jusqu'à 12 personnes

Accès

Aéroport de Toulouse-Blagnac, gare de Villefranche de Couflent (66).

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

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

- Office du Tourisme de Banyuls, 66650 : 0468883158

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

- Renseignements SNCF : 3635, www.ter-sncf.com

- Météo locale : 0892680266 (Pyr Orient)

- Peloton de Gendarmerie de Haute Montagne : CRS 58 : 0468613081

- Codis 66 : 0468357777

ACCES :

Comment rejoindre Ville franche de Couflent :

- Par avion :

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

Aéroport de Perpignan : tel 0468526070

- Par le train :

Nombreux trains au départ de la gare de Perpignan en direction de Prades Molitg les Bains.

Contactez la SNCF au 36.35, appel direct ou www.ter-sncf.com pour confirmation des horaires.

- Par la route :

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

Depuis Perpignan, N116 direction Prades jusqu'à Ville franche de Couflens (environ 52 kms).

Calculez votre itinéraire sur : www.viamichelin.fr.

Comment quitter Banyuls :

Rejoindre en TER la gare de Perpignan, ligne Cerbère à Perpignan : nombreuses correspondances.

Depuis Banyuls, rejoindre Villefranche de Conflent pour récupérer votre véhicule :

Au départ de la gare SNCF de Banyuls, rejoindre en TER la gare de Perpignan, puis celle de Prades Molitg les bains.

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

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

personnels, boules quies!

- jumelles, appareil photo ou caméscope selon vos désirs...

Le budget :

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

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 - 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