



Pyrénées : GR10 liberté - 8ème partie - De Vernet les Bains à Banyuls sur Mer

Montagne emblématique des Pyrénées-Orientales et de tous les Catalans, le Massif du Canigou domine la plaine du Roussillon et la mer Méditerranée.

De par sa position de promontoire isolé du reste de la chaîne des Pyrénées, omniprésent dans les paysages, il a été surnommé à juste titre le Fujiyama catalan.

Ses espaces protégés en ont fait un site privilégié pour la découverte de la nature en matière de flore ou de faune. Mythique, il reste le symbole de l'identité catalane.

De Vernet-les-Bains, station climatique et thermale, la visite de l'Abbaye de Saint Martin du Canigou, édifiée sur un piton rocheux et encore habitée par une communauté religieuse, vous servira de moment de recueillement avant votre périple.

Après avoir, au choix, gravi ou contourné le sommet du Pic du Canigou (2784m), la descente sur la cité romane climatique d'Arles sur Tech demeurera un grand moment. De là, le GR10 proche de la ligne frontalière franco-espagnole, après avoir passé le Roc de France, et le célèbre Col du Perthus, basculera vers la garrigue méditerranéenne, à travers le massif des Albères, dernier promontoire avant la mer.

La plongée vers la Grande Bleue vous enchantera, et vous ponctuerez votre parcours en foulant le sable de la Baie de Banyuls, une des plus belles de la Côte Vermeille!

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 Vernet les Bains

Installation dans la journée à votre hébergement, dans la célèbre station climatique et thermale de Vernet-les-Bains, au pied du Massif du Canigou. Possibilité d'effectuer une boucle pédestre.

Randonnée jusqu'à l'Abbaye de St Martin du Canigou

Cette boucle pédestre vous mènera jusqu'au prestigieux site religieux de l'Abbaye de Saint Martin du Canigou. Celle-ci fut édifée sur un piton rocheux et est encore habitée par une communauté religieuse.

Distance : 9km (ou 5km au départ de Casteil, rejoint avec votre véhicule personnel), durée : 4h00 (ou 3h au départ de Casteil), dénivelé plus : +657m (ou +547m de Casteil), dénivelé moins : -657m (ou - 547m de Casteil).

J2 - De Vernet les Bains au refuge de Mariailles

Au départ de Vernet-les-Bains, un sentier de Pays, en passant par la tour de guet médiévale de Goa, rejoint le col de Jou (1125m). De là, vous emprunterez le sentier d'interprétation, récemment mis en place par l'ONF, permettant de rejoindre le refuge gardé de Mariailles, dans des meilleures conditions pédestres.

Distance : 10km, durée : 5h00, dénivelé plus : +1030m, dénivelé moins : -117m.

J3 - Du refuge de Mariailles au refuge gardé des Cortalets

Du refuge gardé de Mariailles, le GR10 contourne le célèbre Canigou par le col de Ségalès, altitude 2040m, la jasse del Py et le refuge de Bonne-Aygue avant de rejoindre le refuge gardé des Cortalets : superbe parcours dans la montagne méditerranéenne. Par beau temps, le Canigou, hors GR10, reste un sommet accessible à tout randonneur s'attaquant à de tels périples, car le passage de la cheminée reste plus célèbre par l'élégance du cheminement que par la difficulté rencontrée. Du sommet, panorama grandiose jusqu'à la mer, et la plaine du Roussillon.

Distance : 15km sans l'ascension du Mont Canigou, ou 12km avec l'ascension, durée : 6h15 ou 5h30 avec l'ascension, dénivelé plus : +866m ou +1065m, dénivelé moins : -434m ou -635m.

J4 - Des Cortalets à Arles sur Tech

La descente vers la charmante station touristique d'Arles sur Tech vous permettra de rencontrer les différents étages de végétation de ce massif, des pelouses d'altitude, jusqu'aux forêts. De l'étage alpin à l'étage méditerranéen, vous aurez droit à une diversité de paysages exceptionnels. Le massif du Canigou regroupe à lui seul le quart des espèces végétales recensées en France, et abrite toute la faune sauvage caractéristique des espèces de montagne.

Distance : 25km, durée : 7h15, dénivelé plus : +252m, dénivelé moins : -2120m.

J5 - De Montalba à Las Illas

Au départ du hameau de Montalba d'Amélie, vous allez prendre la direction du Roc de France ou Roc de Frausa (1450m). Le GR10 rejoint plus loin le col du Puits de la Neige, puis le col des Cirères, avant de plonger en direction du charmant village de Las Illas. L'étape s'effectue à travers des paysages contrastés et une végétation à l'influence méditerranéenne.

Distance : 13km, durée : 6h00, dénivelé plus : +883m, dénivelé moins : -776m.

J6 - De Las Illas au col de L'Ouillat

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



Etape charnière dans la traversée des Pyrénées, puisque le GR10 aborde le massif des Albères, jouxtant la ligne frontalière franco-espagnole jusqu'au col du Perthus, son jumeau, le GR11, assurant le même itinéraire sur le versant espagnol. Les Albères restent le dernier massif pyrénéen avant de plonger vers la Grande Bleue : sa traversée demeure un vrai bonheur, de par la diversité des paysages.

Distance : 25km, durée : 6h30, dénivelé plus : +890m, dénivelé moins : -483m.

J7 - Du col de l'Ouillat à Banyuls

Longue étape, avec là encore, des temps forts, tels que le passage au Pic Neulos, ou au Pic des Quatre-Termes, sans oublier le Pic de Saifort, dernier promontoire avant la descente vers la mer. Ici, au cœur de la végétation méditerranéenne, tout a été façonné par la tramontane. Plus bas, la végétation des contreforts pyrénéens a pris des allures de vignobles, avec ses casots, cabanes en pierre sèche. La mer est là, toute proche, attirante.

Distance : 21km, durée : 7h15, dénivelé plus : +585m, dénivelé moins : -1506m.

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. Randonnées sur bons sentiers, nécessitant néanmoins une bonne forme physique.

Prix

- Du 15/06/2010 au 30/09/2010 : Prix/adulte 590 €

Le prix comprend :

L'hébergement en demi-pension, un transfert, le transport des bagages, le dossier de voyage avec cartes et topo-guide.

Le prix ne comprend pas :

Les boissons, l'assurance annulation assistance, les visites de sites, les transferts non prévus sur le programme, les pique-niques et dépenses personnelles.

Encadrement

Randonnée en liberté sans encadrement.

Portage

Uniquement les affaires personnelles de la journée et de votre pique-nique. Les bagages sont transportés par véhicule, excepté les jours 2 et 3 où vous devrez porter vos affaires personnelles pour la nuit (drap de sac, vêtements de rechange, nécessaire de toilette). Prévoir un bagage suiveur facilement transportable (voir nos conseils sur l'équipement).

Hébergement/nourriture

Hébergement

Hébergement en demi-pension en gîte d'étape (dortoirs communs) (2 nuits), en refuge gardé de montagne (2 nuits) et en hôtel en chambre de deux (2 nuits).

Prévoir un drap de sac.

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 à Vernet-les-Bains (66), selon votre heure d'arrivée.

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

Fin : Le Jour 7 à Banyuls sur mer (66), après votre randonnée.

Organisation

Nous nous chargeons des réservations de vos différents hébergements sur le circuit, du transport des bagages que vous retrouverez les J4, J5, J6 et J7 et de votre transfert du J5 ; 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

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



questions et vous apporter si nécessaire les conseils utiles au bon déroulement de votre séjour.

Jour 5 : A 7h30, transfert en taxi, de votre hébergement à Arles sur Tech au Hameau de Montalba d'Amélie. Ce transfert a été prévu afin de réduire la distance et la dénivelée de l'étape.

Nous vous recommandons d'être ponctuel et de ne pas décaler l'heure qui a été fixée, puisque d'autres personnes peuvent également effectuer le même transfert que vous.

Dates

Tous les jours de mi-juin à fin septembre

(pour un départ à une autre date ou un autre jour, nous consulter). Inscription à partir de 2 personnes.

Nombre de participants

A partir de 2 personnes

Accès

Gare de Perpignan (66), Aéroport de Toulouse-Blagnac (31).

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 Vernet-les-Bains : 0468055535

- 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 Vernet les Bains :

- 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

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 le train :

Nombreux trains au départ de la gare de Perpignan en direction de Latour-de-Carol.

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

Rejoindre en TER la gare de Perpignan, ligne Cerbère à Perpignan ; de là, prendre le train jaune de Perpignan à Villefranche-de-Conflent, ligne Perpignan à Latour-de-Carol ; puis accès de Villefranche-de-Conflent à Vernet-les-Bains en taxi, le dimanche.

- Par la route :

Depuis Perpignan, N116 jusqu'à Villefranche-de-Conflent, puis Vernet-les-Bains.

PARKING VEHICULE :

- Parkings à Vernet les Bains :

Tous gratuits : au-dessus de la Place de la République, à côté des écoles, ou Parking de la Poste.

Comment quitter Banyuls :

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

Depuis Banyuls, rejoindre Vernet les Bains pour récupérer votre véhicule :

Au départ de la gare SNCF de Banyuls, rejoindre en TER la gare de Perpignan, ligne Cerbère à Perpignan. De là, prendre le train jaune de Perpignan à Villefranche-de-Conflent, ligne Perpignan à Latour-de-Carol, puis accès de Villefranche-de-Conflent à Vernet-les-Bains en navette le samedi : renseignements à l'Office du Tourisme de Vernet-les-Bains.

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

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



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 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'emporter.

- 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