

Fiche technique | Randonnée liberté | Niveau 3/5    | 6 jours de marche

GR10 de Mérens à Vernet les Bains : Cerdagne & Massif du Canigou

Votre circuit en bref

- Randonnée en liberté sans guide
- Marche en famille, en couple ou entre amis
- Possibilité de version confort avec 4 nuits en chambre
- Transfert de vos bagages entre les hébergements sauf pour 2 nuits en refuge de montagne
- Durée 7 jours / 6 nuits

Les points forts

- Les hauts plateaux du Capcir
- De nombreux et grands étangs aux allures de mer intérieure : Lanoux, Bouillouse
- Le plateau de Cerdagne et ses villages de montagne
- Les réserves naturelles de Mantet et Py
- Une météo ensoleillée sur cette section des Pyrénées



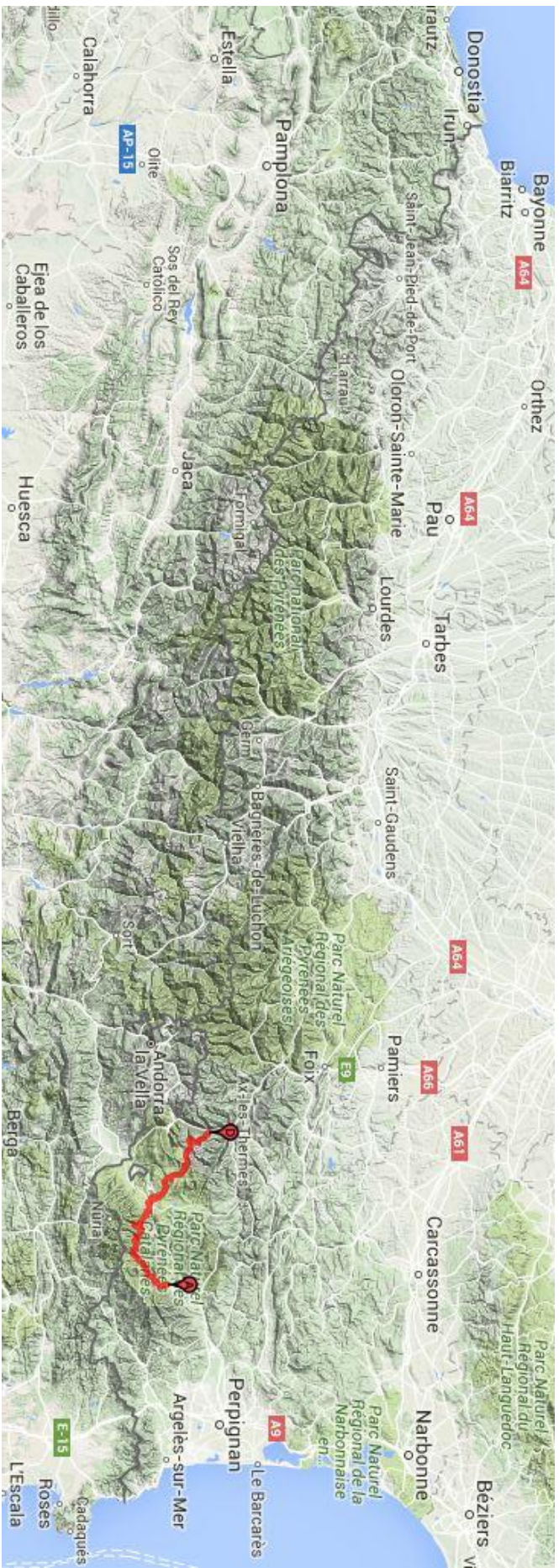
Entre les limites de la Haute-Ariège et les lointains rivages de la Côte Vermeille, les massifs pyrénéens de l'Est de la chaîne s'abaissent graduellement vers la plaine du Roussillon, avec quelques sursauts d'orgueil, tels qu'en témoignent les hauts plateaux du Capcir, les proches Pays de Conflent et 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.

www.gr10-liberte.com / www.respyrenees.com

www.maison-iptuxainia.com

Tél : (33) 5.34.14.51.50 ou (33) 6.10.97.16.54

info@respyrenees.com



•PROGRAMME

Jour 1 : Début de séjour à Mérens

Rendez-vous à 9H en gare de Mérens. 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'Etang des Bésines et son refuge gardé. De la terrasse du refuge, la vue vers l'étang et le proche Pic Pédros est superbe.

- Distance : 9km, durée : 4h15, dénivelé plus : +1305m, dénivelé moins : -260m.

Jour 2 : 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 1,71 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 : 16km, durée : 5h45, dénivelé plus : +695m, dénivelé moins : -750m.

Jour 3 : 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 : 20km, durée : 6h30, dénivelé plus : +230m, dénivelé moins : -745m.

Jour 4 : Du village de Planès au refuge 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'emblématique Pic du Carlit, sont au programme, avec une ambiance un peu particulière, aux sensations déjà tournées vers la proche Catalogne française.

- Distance : 15km, durée : 6h, dénivelé plus : +1190m, dénivelé moins : -890m.

Jour 5 : Du refuge de la Carança à Py

Traversée d'abord boisée vers la Coume de Bassibès, puis montée au col del Pal (au très large panorama). Si le temps le permet, un petit aller-retour (+1h30) vers le facile pic de Serre Gallinière élargira encore plus notre horizon. Descente en vallée de l'Aleman, au coeur de la réserve naturelle, pour remonter au village de Mantêt, avec ses belles bâtisses en pierre avant de redescendre à travers bois jusqu'au village de Py, où vous passez la nuit.

- Distance : 16km, durée : 6h30, dénivelé plus : +860m, dénivelé moins : -1665m.

Jour 6 : De Py à Vernet les Bains

Randonnée en balcon sur la vallée de la Rotja, passage au col de Jou. Après le point de vue à 360° de la tour de Goa, descente forestière rapide sur Vernet les Bains.

- Distance : 9,5km, durée : 3h30, dénivelé plus : +510m, dénivelé moins : -870m.

Jour 7 : Fin du séjour à Vernet

Après le petit-déjeuner à Vernet et après un court transfert à Villefranche de Conflent.

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.

• DATES ET PRIX

Départ

Tous les jours du 20 Juin à fin septembre (selon les conditions d'enneigement et selon les disponibilités).

Inscription à partir de 2 personnes (randonneur solitaire, nous consulter).

Pensez à nous consulter pour des réductions groupes, ou versions sans portage.

Prix par personne :

Du 20/06/2020 au 30/09/2020 : **595€/pers**

Suppléments/réductions :

- Version confort : 4 nuits en chambres : 45€/pers.
- Nuit supplémentaire en DP dortoir commun à Mérens les Vals : 40€/pers
- Nuit supplémentaire en DP chambre double à Mérens les Vals: 50€/pers
- Réduction baroudeurs : portage par vos soins : 200€ / réservation

Le prix comprend :

- L'hébergement en demi-pension
- Les transferts de bagages sauf pour 2 nuits en refuges les jours 1 et 4
- Le transfert du J7
- Le dossier de voyage avec cartes et topoguide
- Traces GPS sur demande + accès à l'itinéraire détaillé sur l'application mobile GPS Mhikes

Le prix ne comprend pas :

- Les assurances
- Les 10€ de frais de dossier
- Les douches payantes dans les refuges
- Les transferts non compris dans le programme
- Les visites
- Les boissons et les pique-niques.

• PERSONNALISEZ VOTRE SEJOUR

Les itinéraires sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent être modifiés selon vos objectifs. Nos séjours sont toujours pensés pour apporter la meilleure qualité, au prix le plus juste.

Que vous vouliez :

- améliorer votre type d'hébergement,
- augmenter ou réduire la durée de votre séjour,
- organiser vos propres visites et activités,
- bénéficier d'un transfert depuis l'aéroport,
- organiser une soirée avant ou après votre séjour

Contactez Gaëtan
Tél : 05 34 14 51 50
gaetan@respyrenees.com

• ORGANISATION

Nous nous chargeons des réservations de vos différents hébergements sur le circuit, du transport des bagages que vous retrouverez tous les soirs sauf pour 2 nuits en refuges les jours 1 et 4 ; 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.

Réduction Baroudeurs séjour transport des bagages par vous même.

Nous vous proposons une réduction séjour sans portage des bagages par notre agence, de ce fait vous porterez vos bagages vous-même d'étapes en étapes, pas de transport en taxi sauf pour les transferts. La réduction n'est valable que dans le cas où tous les participants de la réservation en ont fait la demande.

•INFOS TECHNIQUES

Caractéristiques du circuit

Dénivelé maximum : +1305/ -1665m

Dénivelé total en montée : 4790m

Dénivelé total en descente : 5180m

Altitude maximum de passage : 2470m

Nature du terrain

Randonnées sur bons sentiers, le terrain est varié mais souvent rocheux.

Niveau 3/5

Pour marcheurs expérimentés en bonne condition physique et un bon niveau d'endurance, du fait de la distance et de la dénivelée positive de certaines randonnées. Expérience de la randonnée en haute montagne. Les temps de marche mentionnés sont donnés à titre indicatif, ce sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause. En fonction des conditions climatiques le rythme de marche peut également varier, allant de + 300m à +500m de montée à l'heure.

Infos rando

Détail	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6
Dénivelé montée	+1305m	+695m	+230m	+1190m	+860m	+510m
Dénivelé descente	-260m	-750m	-745m	-890m	-1665m	-870m
Durée de marche*	4h15	5h45	6h30	6h	6h30	3h30
Distance	9Km	16km	20km	15km	16km	9,5km

*Attention les temps de marche sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause.

Bibliographie

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

Guide vert Pyrénées Aquitaine, éd. Michelin

Guide Bleu, éd. Hachette

Chemins du Piémont n 1 G. Véron

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

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 J1 et J4, où vous 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 tous les autres soirs. Prévoir un bagage suiveur facilement transportable (voir nos conseils sur l'équipement). Sauf si vous avez choisi la réduction transport des bagages par vous même, formule « baroudeur » auquel cas vous porterez toutes vos affaires d'une étape à une autre.

•HEBERGEMENT / NOURRITURE

Hébergement

Demi-pension :

2 nuits en refuge de montagne en dortoir commun les jours 1 et 4

2 nuits en gîtes d'étape en dortoirs communs les jours 3 et 5

1 nuit en hôtel de montagne en chambre de deux le jour 2

1 nuit en hôtel en chambre de deux le jour 6

VERSION CONFORT : à préciser lors de votre inscription (en fonction des disponibilités) :

- 2 nuits en gîtes d'étape en chambre de deux les jours 3 et 5
- 1 nuit en hôtel de montagne en chambre de deux le jour 2
- 1 nuit en hôtel en chambre de deux le jour 6
- 2 nuits en refuge de montagne en dortoir commun les jours 1 et 4

Prévoir un drap de sac pour les nuits en dortoir commun (couvertures fournies).

Les repas

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

Les repas de midi sont à votre charge ; vous pourrez soit vous ravitailler au cours de la semaine soit, sur demande à vos hôtes la veille, auquel cas ils pourront vous préparer des pique-niques.

Les repas sont la plupart du temps composés du menu du jour (pas de choix de menu). Les coordonnées des hébergements vous seront fournies avec votre dossier de randonnée.

Avant le départ, veuillez nous signaler tout renseignement important pour le bon déroulement de votre séjour (régime alimentaire spécifique, allergies...).

•INFOS PRATIQUES

Début: Le jour 1 à 9H en gare SNCF de Mérens les Vals (09).

Fin : Le jour 7 après le petit-déjeuner à Vernet ou Villefranche de Conflent (66). *Retour possible de Villefranche à Mérens par train SNCF.*

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.
- Par train : Nombreux trains au départ de la gare Toulouse Matabiau en direction de Latour-de-Carol ; descendre à Mérens les vals.
Contacter la SNCF au 36.35, appel direct ou consulter le site : www.ter-sncf.com pour confirmation des horaires.
- Par la route : De Toulouse, 140km, autoroute A61 jusqu'à Pamiers (direction Andorre/Foix).
Pour rejoindre Mérens de Foix, suivre Tarascon sur Ariège, Ax-les-Thermes, et Mérens les vals.

Parking véhicule:

Parking dans le village, ou devant la gare non surveillés.

Comment quitter Vernet les bains :

Le dernier jour pour quitter Vernet en direction de Villefranche : navettes partant de devant la poste 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.

Comment rejoindre Mérens depuis la gare d'Enveitg - Latour de Carol:

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

Renseignements auprès de la SNCF.

Il est fortement conseillé de vous rendre en train sur votre séjour pour éviter les retours au point de départ pour récupérer votre véhicule, car les trajets peuvent s'avérer très longs et mal desservis ou bien coûteux si vous choisissez de revenir en taxi.

Si toutefois vous choisissez de venir en voiture, nous vous conseillons de laisser votre véhicule le premier jour au point d'arrivée et de rejoindre votre lieu de départ du séjour car vous aurez le temps de faire le trajet et vous ne serez pas fatigués par votre semaine de randonnée.

Arrivée la veille :

Il est impératif de réserver à l'avance votre hébergement.

- En voiture : à Ax les Thermes, gîte-hôtel La Grande Cordée tél. 05 61 65 77 00 (train ou bus à prendre le lendemain matin d'Ax à Mérens) ou à Mérens aux chambres d'hôtes du Nambre au 05 61 01 89 36.

- En train : à Ax les Thermes, gîte-hôtel La Grande Cordée tél. 05 61 65 77 00.

Les transports publics

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

Infos pratiques

Comité Départemental du Tourisme des Pyrénées Orientales Tél: 04 68 51 52 53

Parc Naturel Régional des Pyrénées Catalanes Tél: 04 68 04 97 60

- Office du Tourisme d'Ax-les-Thermes : tel 05 61 64 60 60 - www.vallées-ax.com

- Office du tourisme d'Amélie-les-Bains : 04 68 39 01 98

- Office du tourisme de Vernet-les-Bains : 04 68 05 55 35

- Météo locale :

08 99 71 02 09 (Ariège)

08 99 71 02 66 (Pyr Orient)

- Peloton de Gendarmerie de Haute Montagne : tel 05 61 64 22 58 (secteur Mérens) - 04 68 35 77 77 (Codis 66)

- Peloton de Gendarmerie Haute Montagne, 66340 Osséja : tel 04 68 04 51 03

- CRS 58 : 04 68 61 30 81

• A EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Votre bagage suiveur

Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac suiveur à 10kg maximum, pas de valises rigides, et 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

Ce dernier devant contenir :

- Fond de sac (vêtement de pluie, vêtement chaud, tee-shirt de rechange, lunettes de soleil, crème solaire, trousse à pharmacie, nécessaire de pique-nique, objets personnels, ...)
- Déjeuner pique-nique du jour (prévoir une boîte plastique)
- Eau en suffisance (gourde minimum 1,5 litres)

Les chaussures

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. 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. 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 tiges hautes, avec une semelle assez rigide. Attention, à vos chaussures restées trop longtemps dans un placard. La durée de vie d'une chaussure est de 2 à 5 ans. Au bout d'un certain temps les semelles se décollent et les coutures peuvent se déchirer.

Les vêtements spécifiques pour la randonnée

- Une veste coupe-vent imperméable (type goretex)
- Une veste polaire ou pull
- Un pantalon pour la marche, un short, des tee-shirts (privilégiez des matières respirantes)
- 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

Le couchage

- Un drap de sac est essentiel pour tous les séjours impliquant des nuits en gîte, en refuge (couvertures fournies).
- Des bouchons d'oreille.

Le pique-nique

- Une boîte hermétique en plastique (0,8 L) pour transporter les salades des pique-niques.
- Couverts (fourchette, couteau pliant)
- Gourde 1,5 L minimum ou camel bag bien plus pratique...

Petit matériel

- Une paire de tennis, ou de sandalettes pour le soir
- Une paire de bâtons télescopiques (facultatif)
- Lunettes et crème solaire
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo...
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale
- Du papier hygiénique
- 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.