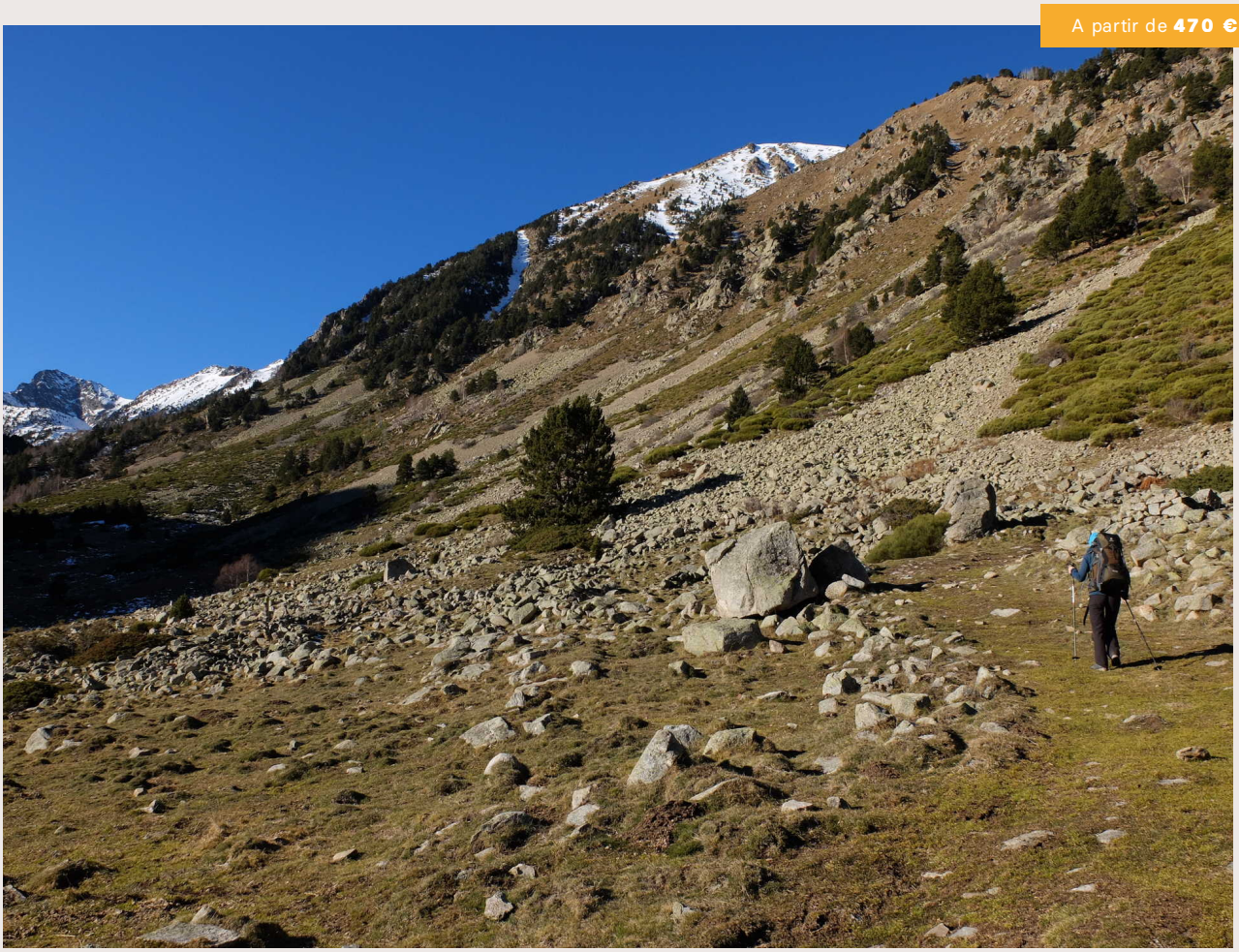
Pyrénées

GR10 DE MÉRENS À VILLEFRANCHE DE CONFLENT - PARTIE 7

Code voyage : **FPGR10LIB7**

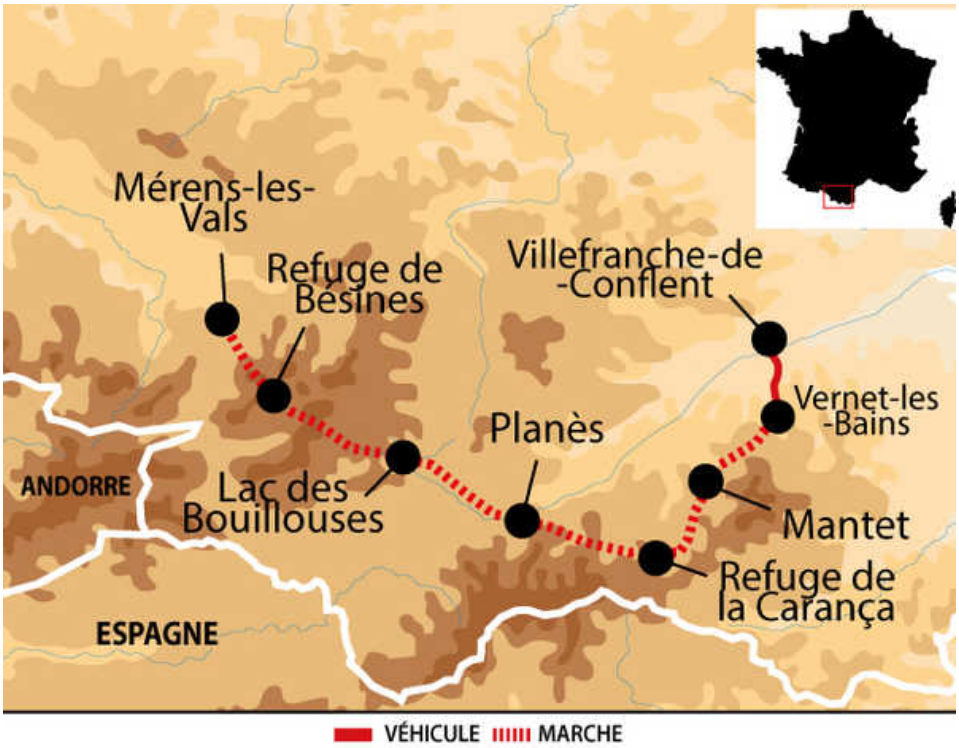
TREK

A partir de **470 €**



Voyage en liberté Niveau : **4/5** **7 jours**

Cette étape 7 est l'avant-dernier tronçon du GR10. De l'Ariège, vous passez maintenant dans les Pyrénées-Orientales, en Catalogne. Ces Pyrénées Catalanes se dressent fièrement autour de vous, alors que vous parcourez les sentiers de ces hauts plateaux, avec le Pic du Canigou en ligne de mire. L'Aura de ce « Pays » imprègne ces sommets, ces vallées, ces vastes forêts et ces nombreux lacs, donnant aux paysages un charme indéniable. Durant une semaine, laissez-vous transporter sur les sentiers du GR10, à travers la Catalogne.



POINTS FORTS

- Des points de vue superbes sur le Massif du Canigou et du Carlit.
- Le village de Mantet !
- La douceur du climat méditerranéen.

Jour par jour

JOUR 1

DE MÉRENS-LESVALS AU REFUGE DES BÉSINES

Au départ de Mérens-le-haut, votre étape peut commencer par un bain de pieds, aux sources d'eau chaude naturelles, situées au bord du sentier. Il s'élève ensuite progressivement en longeant le ruisseau du Nabre jusqu'au col de la Jasse de Presassé et celui de la Porteille des Bésines à 2 333 mètres. Ensuite, c'est la descente entre les estives, jusqu'au refuge des Bésines (2104 m).

DÉTAIL

Marche : 5h30
Dénivelé positif : 1230 m
Dénivelé négatif : 250 m
Hébergement : Refuge
Petit-déjeuner : libre
Déjeuner : libre

JOUR 2

DU REFUGE DES BÉSINES AU LAC DE BOUILLOUSES

Dès le matin, ça grimpe régulièrement jusqu'au col de la Coma d'Anyell, avec la découverte du plus grand lac d'altitude des Pyrénées : l'Étang de Lanoux et en toile de fond, le Puig Carlit. Ensuite passage par la Portella de la Grava, pour descendre dans la vallée de la Grava, puis ce sera l'arrivée au refuge, en longeant les rives du lac des Bouillouses.

DÉTAIL

Marche : 6h
Dénivelé positif : 600 m
Dénivelé négatif : 650 m
Hébergement : Refuge
Déjeuner : libre

JOUR 3

DU LAC DE BOUILLOUSES À PLANÈS

Ce sera une étape plus douce, avec moins de dénivelés, mais avec de la distance. Traversée de la belle forêt de Bolquère, le plateau Cerdan et le village montagnard de La Cabanasse avant de finir à Planes, joli petit village, avec son église Romane si singulière.

DÉTAIL

Marche : 5h
Dénivelé positif : 250 m
Dénivelé négatif : 650 m
Hébergement : Gîte
Déjeuner : libre

JOUR 4

DE PLANÈS AU REFUGE DE LA CARANÇA

Aujourd'hui, votre étape change de rythme, avec une belle montée en direction du col Mitja, assez caractéristique et visible de loin. C'est un magnifique belvédère sur l'ensemble du plateau Cerdan et sur le Puig Carlit (2 921 m), le plus haut sommet des Pyrénées-Orientales. Il ne vous reste qu'une petite heure de descente sur l'autre versant pour rejoindre le petit refuge de Ras de la Carança.

DÉTAIL

Marche : 6h30
Dénivelé positif : 1000 m
Dénivelé négatif : 750 m
Hébergement : Refuge
Déjeuner : libre

JOUR 5

DU REFUGE DE LA CARANÇA À MANTET

Une étape plus courte, mais non sans intérêt... Une montée par le Pla de Bacivers jusqu'au Coll Del Pal, puis une descente dans la vallée de l'Alemany, au sein de la Réserve Naturelle de Mantet, vers le village.

DÉTAIL

Marche : 4h
Dénivelé positif : 650 m
Dénivelé négatif : 900 m
Hébergement : Gîte d'étape
Déjeuner : libre

JOUR 6

DE MANTET À VERNET-LES-BAINS

Passé le col de Mantet, le sentier s'étire le long du torrent de Campelles jusqu'à Py. Douce remontée jusqu'au Coll de Jou avant de basculer vers le village de Casteil, en passant à côté de l'abbaye de Saint-Martin du Canigou, qu'il serait dommage de ne pas visiter, puis descente jusqu'à Vernet-Les-Bains.

DÉTAIL

Marche : 6h30
Dénivelé positif : 650 m
Dénivelé négatif : 1450 m
Hébergement : Hôtel
Déjeuner : libre

JOUR 7

TRANSFERT JUSQU'À VILLEFRANCHE DE CONFLENT ET FIN DU SÉJOUR

Fin du séjour après le petit-déjeuner.
Visite possible de la forteresse de Villefranche : compter environ 2h00.

DÉTAIL

Déjeuner : libre
Dîner : libre

Budget

(informations au 11/05/2024)

Période réalisable : **JUIN, JUILLET, AOÛT, SEPTEMBRE**

PRIX A PARTIR DE, DES 01/06/2024

Du 15 JUIN au 15 OCTOBRE

avec transfert de bagages

Prix base 2 personnes: 620euros
Prix base 3 personnes: 610 euros
Prix base 4 personnes: 560 euros

sans transfert de bagages

Prix base 2 personnes: 490 euros
Prix base 3 personnes: 480 euros
Prix base 4 personnes: 470 euros

Le prix comprend

- L'hébergement en demi-pension pour les randonnées
- Le transport des bagages, selon option choisie
- Les cartes IGN avec le tracé surligné, le topo-guide, protège carte, + bons d'échanges
- 6 nuits en refuge, gîte et chalet
- 6 petits déjeuners
- 6 dîners

Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Le transport A/R jusqu'au lieu de RDV

À payer sur place

- les déjeuners / pique-niques
- les boissons
- Les dépenses personnelles
- L'hébergement la veille du départ
- La visite des monuments

Assurances au choix

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :**5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

Détail du voyage

NIVEAU

Pour bons marcheurs, pratiquant déjà la randonnée, avec des dénivelés positifs de 300 à 1200 mètres.
Étapes de 5 à 6h30 environ, sur sentier bien tracé et entretenu en montagne, avec quelques passages en crêtes, mais en règle générale aucune technique, ni difficulté sur le circuit.

ENCADREMENT

Voyage sans accompagnateur avec **carnet de route version papier** (envoyé avant le départ).

Un dossier est fourni par groupe de 2 à 5 personnes. Il vous sera envoyé environ 1 mois avant votre départ.

Ce dossier comprend :

- Les cartes IGN prêtées avec l'itinéraire surligné,
- un carnet de randonnée rédigé par nos soins,
- la feuille de route avec la liste des hébergements
- les informations complémentaires nécessaires au bon déroulement du voyage
- les vouchers.

Ce circuit s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications nécessaires au bon déroulement de votre circuit, mais nous ne pouvons en aucun cas être responsables d'une erreur d'itinéraire ou d'un départ trop tardif le matin qui pourrait poser des problèmes pour arriver à l'étape suivante.De plus, il vous faut savoir vous servir d'une boussole et d'un altimètre, pour vous orienter, s'il fallait faire le point !

ALIMENTATION

½ Pension pendant toute la durée du séjour, petit déjeuner et dîner pris au restaurant.
Les repas du midi ne sont pas compris.

HÉBERGEMENT

- En gîte : en formule petit dortoir
- En refuge de montagne : petit dortoir
- En hôtel : la dernière nuit

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

Le jour 1 à Mérens, vers 9h00.

DISPERSION

Le jour 7 vers 9h30.

SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

Nuits supplémentaires : consulter l'onglet prix-option.

PARKING PENDANT LE CIRCUIT

Il n'existe pas de parkings surveillés à Ax les thermes. Possibilité de garer votre véhicule dans le village derrière l'église ou la laisser sur le grand parking de la gare SNCF.Puis transfert en train le matin, pour se rendre sur Mérens, compter 15 minutes.
De toute façon, il est important de vous renseigner auprès de la mairie, afin de savoir s'il n'y aura pas de manifestations durant votre séjour...

Si vous venez en voiture personnelle, nous vous recommandons de laisser votre véhicule au point d'arrivée. En effet, de cette façon, vous serez plus serein, en terminant votre étape et de pouvoir récupérer votre véhicule.

BUDGET & CHANGE

Monnaie : euro.

Equipement

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- chapeau de soleil ou casquette.
- foulard.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- veste en fourrure polaire.
- veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- pantalon de trekking ample.
- short ou bermuda.
- chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- paire de chaussures de randonnée montantes tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- sous-vêtements.
- maillot de bain (facultatif).
- pantalon confortable pour le soir.
- paire de chaussures de détente légères pour le soir.

En début et en fin de saison (juin et septembre), il peut être utile d'avoir en plus guêtres, gants et bonnet.

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

Pas de duvet nécessaire, juste un drap ou « sac à viande », il y a assez de couvertures dans les dortoirs des gîtes et du refuge.

- protection contre le soleil (crème solaire, stick pour lèvres)
- couteau, gobelet et couvert personnels pour les repas du midi, en option
- une gourde (au minimum 1,5 litre)
- une paire de lacets de rechange
- lampe frontale
- bouchons d'oreilles
- boussole
- jumelles
- trousse de toilettes complète.

BAGAGES

- Un sac de voyage contenant vos affaires personnelles de la semaine.
- Un petit sac à dos (35 à 40L idéalement) qui contiendra les affaires de la journée: gourde, appareil photo, cape de pluie, vêtements chauds et pique-niques de midi.

PHARMACIE

Dans votre pharmacie:

- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence

- médicaments contre les troubles digestifs
- pastilles contre le mal de gorge
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m.
- pansements type Steri-Strip
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- pince à épiler
- petits ciseaux
- vitamine C
- pince à échardes
- gel désinfectant utile pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel")
- masques

Formalités & santé

PASSEPORT

Oui

VISA

Non

CARTE D'IDENTITÉ

Oui

VACCINS

Non

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Non