Fiche technique | Randonnée liberté | Niveau 3/5 | 6 jours de marche sur le GR10

GR10 Mérens - Vernet les Bains :

Parc Naturel des Pyrénées Catalanes

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
- Transport de vos bagages selon option choisie entre chaque étape sauf pour 2 nuits en refuges
- Accès et retour facilité via Mérens et Vernet-les Bains
- Durée 7 jours / 6 nuits

Les points forts

- Une partie de l'itinéraire au sein du Parc Naturel des Pyrénées Catalanes
- La traversée du haut plateau Cerdan et ses villages de montagne
- La découverte du site des Bouillouses et ses nombreux lacs
- Les Réserves Naturelles de Mantet et de Py
- Un parcours sous le soleil Catalan

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-iputxainia.com
Tél : (33) 5.34.14.51.50 ou (33) 6.10.97.16.54
info@respyrenees.com

•PROGRAMME

Jour 1 : Arrivée à Mérens les Vals
Installation à votre hébergement suivant votre heure d'arrivée. En fonction de votre heure d'arrivée, possibilité de visiter le village ou d'effectuer une boucle pédestre.
Le col de Joux
Randonnée en boucle qui évolue d'abord en terrain découvert puis pénètre en forêt afin d'atteindre le col de Joux entre la vallée de l'Ariège et celle d'Orgeix. Les passages en crête offrent de très belles vues sur les sommets environnants dont le plus emblématique est sans aucun doute la Dent d'Orlu.
L'étang de Comte
Randonnée le long du ruisseau de Mourguilhou, à travers les pâturages jonchés de gentianes et de rhododendrons, jusqu'au joli et bucolique étang de Comte.

- Distance : 11,5km, durée : environ 4h30, dénivelé plus : + 700m, dénivelé moins : - 700m.
- Distance : 12km, durée : environ 4h50, dénivelé plus : + 760m, dénivelé moins : - 760m.

Jour 2 : De Mérens au refuge des Bésines
Depuis Mérens, le GR10 quitte progressivement la Haute-Ariège pour se rapprocher du Capcir, avec une étape pyrénéenne classique de vallée profonde, en passage de col. Une longue ascension le long de la vallée et du torrent du Nabre vous mènera jusqu'à la Porteille des Bésines, à 2333m d'altitude. Puis vous redescendrez 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 : environ 4h45, dénivelé plus : +1300m, dénivelé moins : -300m.

Jour 3 : 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 : environ 5h45, dénivelé plus : +650m, dénivelé moins : -700m.

Jour 4 : Du lac des Bouillouses au village de Planès
Au départ des Bouillouses, paradis des marcheurs et petit Canada des Pyrénées, le GR10 chemine entre plateau, lacs de montagne et forêts domaniales. Après avoir rejoint Bolquère, proche de la réputée station de Font Romeu, vous traverserez le vaste plateau d'altitude de Cerdagne, paysage que l'on ne retrouve nulle part ailleurs dans les Pyrénées. Puis vous rejoindrez Planès, magnifique village avec son église romane, unique en Europe avec son plan tréflé.

- Distance : 19km, durée : environ 6h00, dénivelé plus : +250m, dénivelé moins : -750m.

Jour 5 : 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 : environ 6h30, dénivelé plus : +1200m, dénivelé moins : -900m.

Jour 6 : 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, notamment sur le massif du Canigou. Si le temps le permet, un petit aller-retour (+1h30) vers le facile pic de Serre Gallinière élargira encore plus votre horizon. Descente en vallée de l'Alemany, au cœur de la réserve naturelle, pour remonter au village de Mantet, 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 : environ 6h45, dénivelé plus : +850m, dénivelé moins : -1650m.

Jour 7 : De Py à Vernet-les Bains
Depuis le village de Py, l'ambiance Méditerranéenne devient de plus en plus prononcée, notamment au regard de la végétation. Ainsi, un itinéraire en balcon sur la vallée de la Rotja conduit à la tour de Goa située sur une petite plate-forme naturelle offrant un beau panorama sur le pic du Canigou et le Haut Conflent. Puis un chemin de crête suivi d'une descente forestière mène à Vernet-les Bains.

- Distance : 9,5km, durée : environ 4h00, dénivelé plus : +550m, dénivelé moins : -900m.

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 de Mi-Juin à Fin septembre.
Inscription à partir de 2 personnes (randonneur solitaire, nous consulter).

Du 15/06/2024 au 30/09/2024 :

Prix avec transport des bagages :

Prix/pers pour un groupe de 2 personnes	**675€**
Prix/pers pour un groupe de 3 personnes	**660€**
Prix/pers pour un groupe de 4 personnes	**645€**
Prix/pers pour un groupe de 5 personnes	**635€**
Prix/pers pour un groupe de 6 personnes	**625€**

Prix sans transport des bagages :

Prix/pers pour un groupe de 2 personnes	**495€**
Prix/pers pour un groupe de 3 personnes	**490€**
Prix/pers pour un groupe de 4 personnes	**485€**
Prix/pers pour un groupe de 5 personnes	**480€**
Prix/pers pour un groupe de 6 personnes	**475€**

Suppléments :
- Version confort (4 nuits en chambres) : 80€/pers
- Supplément chambre individuelle (si version confort) : 110€/pers
- Supplément 6 pique-niques : 85€/pers
- Supplément transfert retour de Vernet les Bains à Mérens : 240€/transfert
- Supplément transfert retour de Vernet les Bains à Mérens dimanche et jours fériés : 285€/transfert
- Nuit supplémentaire à Mérens en demi-pension chambre double : 60€/pers
- Nuit supplémentaire à Mérens en demi-pension chambre individuelle : 70€/pers
- Nuit supplémentaire à Mérens en demi-pension dortoir partagé : 50€/pers
- Nuit supplémentaire à Vernet les Bains en demi-pension chambre double : 65€/pers
- Nuit supplémentaire à Vernet les Bains en demi-pension chambre individuelle : 95€/pers

Le prix comprend :
- L'hébergement en demi-pension
- Le transfert de bagages selon option choisie sauf pour deux nuits en refuge les jours 2 et 5
- 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
- 15€ de frais de dossier
- Les douches parfois payantes dans les refuges
- 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 (selon option choisie) que vous retrouverez tous les soirs sauf pour 2 nuits en refuges les jours 2 et 5 ; nous vous fournissons un dossier complet avec cartes et topos détaillés ainsi qu'un accès à l'itinéraire détaillé sur l'application mobile GPS Mhikes. 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.

•INFOS TECHNIQUES

Niveau 3
Marcheur régulier, en bonne condition physique avec une expérience de la randonnée en montagne. Randonnée de 6h-7h par jour en moyenne, dénivelés de 700m-1000m en moyenne, sur des sentiers assez faciles, avec quelques petites difficultés techniques ponctuelles. 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.

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 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 version sans transport des bagages 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 partagé les jours 2 et 5
3 nuits en gîtes d'étape en dortoir partagé les jours 1, 4 et 6
1 nuit en auberge de montagne en dortoir partagé le jour 3

VERSION CONFORT (avec supplément) :
2 nuits en chambre d'hôte les jours 1 et 6
1 nuit en hôtel** en chambre le jour 4
1 nuit en auberge de montagne en chambre le jour 3
2 nuits en refuge de montagne en dortoir partagé les jours 1 et 4

Prévoir un drap de sac pour les nuits en dortoir (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. Possible de les réserver à l'avance (en supplément). Ou possibilité de les acheter directement sur place auprès des hébergements ou dans les épiceries, supérettes, boulangeries mentionnées dans le roadbook.
- Boissons non comprises

•INFOS PRATIQUES

Début : Le jour 1 à votre hébergement à Mérens les Vals (09), selon votre heure d'arrivée.
Fin : Le jour 7 à Vernet-les Bains (66) après votre randonnée.

Comment rejoindre Mérens :

- Par avion : Aéroport de Toulouse-Blagnac (140km) :

- Par train : Nombreux trains au départ de la gare Toulouse Matabiau en direction de Latour-de-Carol ; descendre à Mérens les vals : https://www.oui.sncf/

- 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 :
Navette bus de Vernet Les Bains à la gare SNCF de Villefranche de Conflent (ligne 521 ou 522). De Villefranche-de-Conflent, trains vers Perpignan.

Comment rejoindre Mérens depuis Vernet-les Bains
Navette bus de Vernet Les Bains à la gare SNCF de Villefranche de Conflent (ligne 521 ou 522). De Villefranche-de-Conflent, train jaune vers la gare d'Enveitg - Latour de Carol. Puis TER de la gare SNCF d'Enveitg – Latour-de-Carol à Mérens (ligne SNCF Latour-de-Carol – Toulouse).

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.

•A EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Votre bagage suiveur (si formule avec transport des bagages entre les hébergements)
Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac suiveur à 12kg ou 15kg 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 boite 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). Attention, selon la règlementation Covid-19 qui sera en vigueur dans les refuges en 2022, il est possible que les couvertures ne soient pas fournies. Dans ce cas il sera nécessaire de prévoir un sac de couchage pour ces nuits-là. Cela vous sera spécifié au plus tôt avant votre séjour.
- 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 back 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.