

Fiche technique | Trail liberté | Niveau 5/5     | 4 jours de trail

GR10 Trail de Mont Louis à Banyuls sur Mer

Votre circuit en bref

- Séjour trail en liberté sans guide
- Possibilité de version confort avec 3 nuits en chambre
- En famille, entre amis ou en couple
- Transport de vos bagages entre chaque étape
- Accès et retour facilité via Mont Louis et Banyuls sur Mer
- Durée 5 jours / 4 nuits

Les points forts

- Une partie de l'itinéraire au sein du Parc Naturel des Pyrénées Catalanes
- La traversée du plateau Cerdan et ses villages de montagne
- Les Réserves Naturelles de Mantet et de Py
- La traversée et l'ascension possible du Canigou et son immense panorama
- Le massif de l'Albère plongeant dans la mer
- L'arrivée sur la mer et la magnifique côte Vermeille, final de la traversée des Pyrénées
- Un parcours sous le soleil Catalan



A partir de Mont Louis et du plateau de Cerdagne, la septième partie de la Traversée des Pyrénées en version trail et par le GR10 mène progressivement vers l'extrémité Est de la chaîne, avec des paysages à l'atmosphère de plus en plus méditerranéenne. Ainsi, après la belle vallée de la Carança, vous irez à la découverte des Réserves Naturelles de Mantet et de Py, avant d'échouer au pied du Pic du Canigou, dernier grand sommet des Pyrénées en direction de l'Est. Montagne emblématique des Pyrénées-Orientales et des Catalans, le Canigou, isolé du reste de la chaîne, domine la plaine du Roussillon et la mer Méditerranée. Vous le gravirez ou le contournez, et cheminerez ensuite sur les balcons du massif afin de progressivement perdre de l'altitude. Vous vous rapprocherez ensuite de la ligne frontalière franco-espagnole au Roc de France, et à travers la garrigue méditerranéenne et le massif des Albères, dernier promontoire avant la mer, la plongée vers la Grande Bleue enchantera la fin de l'itinéraire. Vous conclurez ainsi votre parcours en foulant le sable de la Baie de Banyuls, une des plus belles de la Côte Vermeille.

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 : Début de séjour à Mont Louis

Installation à votre hébergement, selon votre heure d'arrivée.

Jour 2 : De Mont Louis à Py

Au départ de Mont Louis, vous traversez le plateau d'altitude de Cerdagne, paysage que l'on ne retrouve nulle part ailleurs dans les Pyrénées. Le GR10 rejoint ainsi Planès, charmant village avec son église romane et son plan tréflé, unique en Europe. Montée ensuite au Pla de Cédeilles et au col Mitja, remarquables belvédères en direction du proche Capcir et du Pic du Carlit. Après un passage dans la vallée de la Carança, le parcours remonte jusqu'au col del Pal depuis lequel la vue s'ouvre, notamment sur le massif du Canigou à l'Est. Vous traversez alors les Réserves Naturelles de Mantet et de Py et leurs jolis villages.

- Distance : 34,5km, durée : environ 8h30, dénivelé plus : +2100m, dénivelé moins : -2600m

Jour 3 : De Py au Refuge de Batère

Dans une ambiance Méditerranéenne devenant de plus en plus prononcée, notamment au regard de la végétation, le GR10 rejoint rapidement le refuge de Mariailles, splendide et doux site qui domine de spectaculaires gorges, au cœur des sauvages forêts du bassin de Cadi. Il sera alors possible de contourner ou faire l'ascension du Canigou, ce sommet si cher aux Catalans, dont le panorama est grandiose : des montagnes Ariégeoises jusqu'à la mer, et la plaine du Roussillon. Vous suivez ensuite les sentiers panoramiques des balcons du Canigou, avant de rejoindre en fin de journée Batère par la "route du fer", les sites miniers du Canigou étant jadis réputés pour la qualité de leur minerai.

- Distance : 40,5km, durée : environ 8h45, dénivelé plus : +2200m, dénivelé moins : -1750m
- Distance : 37,5km, durée : environ 8h30, dénivelé plus : +2250m, dénivelé moins : -1800m (via Canigou)

Jour 4 : Du Refuge de Batère à las Illas

Début de journée en descente par la vallée du Riuferrier. Peu à peu le Canigou s'éloigne derrière vous. Tout ici évoque l'exploitation de ce massif ferrugineux : mine de Batère, col de la Descarga, la Fargue, Riuferrier... Vous atteignez alors le petit bourg médiéval d'Arles sur Tech, logée dans un méandre du Tech. Vous remontez en direction du col de Paracolls avant de rejoindre le hameau de Montalba d'Amélie, à l'isolement et au charme incomparable. Le col Cerda s'offre ensuite à vous au pied du singulier roc Sant Salvador. Puis, c'est au tour de la crête du roc de Frausa de vous émerveiller avec son large panorama sur la plaine catalane de l'Empordà avant la redescente sur Las Illas.

- Distance : 40km, durée : environ 9h00, dénivelé plus : +1750m, dénivelé moins : -2600m

Jour 5 : De Las Illas à Banyuls sur Mer

Dernière longue étape où 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 sont le dernier massif pyrénéen avant de plonger vers la Grande Bleue. Derniers temps forts, avec 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 : 48km, durée : environ 9h30, dénivelé plus : +1600m, dénivelé moins : -2150m

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 Début Juin à Fin Septembre.

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

Prix : Du 01/06/2023 au 30/09/2023 :

Prix/pers pour un groupe de 2 personnes	640€
Prix/pers pour un groupe de 3 personnes	575€
Prix/pers pour un groupe de 4 personnes	545€
Prix/pers pour un groupe de 5 personnes	520€
Prix/pers pour un groupe de 6 personnes	505€

Suppléments :

- Supplément version confort (3 nuits en chambre) : 45€/pers
- Supplément chambre individuelle (si version confort) : 85€/pers
- Supplément transfert retour de Banyuls à Mont Louis en semaine : 270€/transfert
- Supplément transfert retour de Banyuls à Mont Louis dimanche et jours fériés : 315€/transfert
- Nuit supplémentaire à Mont Louis en demi-pension chambre double : 75€/pers
- Nuit supplémentaire à Mont Louis en demi-pension chambre individuelle : 100€/pers
- Nuit supplémentaire à Banyuls en nuit et petit déjeuner chambre double : 75€/pers
- Nuit supplémentaire à Banyuls en nuit et petit déjeuner chambre individuelle : 90€/pers

Le prix comprend :

- L'hébergement en demi-pension
- Le transport des bagages entre les hébergements
- 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 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 et du transport des bagages ; 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 5/5

Pour traileurs confirmés, en bonne condition physique avec une expérience de la randonnée/course en montagne. Randonnée/course de 8h30 par jour en moyenne, dénivelés de 1900m en moyenne, sur des sentiers assez faciles, avec quelques petites difficultés techniques ponctuelles. Les temps sont donnés à titre indicatif, ce sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de randonnée/course effective sans comptabiliser les temps de pause. En fonction des conditions climatiques et du terrain rencontré, le rythme peut également varier.

Encadrement

Randonnée en liberté, sans encadrement.

Portage

Durant la randonnée, portage uniquement de vos affaires personnelles pour la journée de marche (pique-nique, eau...). Prévoir un bagage suiveur facilement transportable (voir nos conseils sur l'équipement).

•HEBERGEMENT / NOURRITURE

Hébergement

Demi-pension

1 nuit en hôtel** en chambre le jour 1

3 nuits en gîte d'étape en dortoir partagé les jours 2, 3 et 4

VERSION CONFORT (avec supplément)

1 nuit en hôtel** en chambre le jour 1

1 nuit en chambres d'hôtes le jour 2

1 nuit en gîte d'étape en chambre le jour 3

1 nuit en gîte d'étape en dortoir partagé le jour 4

Pour les nuits en dortoir partagé, prévoir un drap de sac (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.

•INFOS PRATIQUES

Début : Le jour 1 à votre hébergement à Mont Louis, selon votre heure d'arrivée.

Fin : Le jour 5 à Banyuls sur Mer, après votre après votre journée de rando/course.

Comment rejoindre Mont Louis :

- Par avion : Aéroport de Toulouse-Blagnac / Aéroport de Perpignan
- Par train : Train de Toulouse à Latour de Carol. Puis train jaune de Latour de Carol à Mont Louis. OU train de Perpignan jusqu'à Villefranche de Conflent. Puis train jaune de Villefranche de Conflent à Mont Louis.

Comment quitter Banyuls :

Train de Banyuls à Perpignan. Depuis Perpignan, correspondance pour plusieurs villes.

Comment rejoindre Mont Louis depuis Banyuls :

Train de Banyuls à Perpignan. Puis train de Perpignan jusqu'à Villefranche de Conflent. Puis train jaune de Villefranche de Conflent à Mont Louis.

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

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

Un sac à dos adapté au trail (10 à 20 litres). Ce dernier devant contenir : vêtement de pluie, vêtement chaud, vêtement coupe-vent, petite trousse à pharmacie, couverture de survie, pique-nique du jour, petit encas (barre énergétique, fruits secs...), eau en quantité suffisante (minimum 1,5 litres).

Equipement de la journée (selon les conditions) :

- Un tee-shirt respirant (près du corps)
- Une polaire sans manches
- Un collant de running (si température froide ou mauvais temps)
- Un short de course à pied (si bonnes conditions)
- Une casquette ou un bandana
- Un bonnet léger
- Des gants fins
- Une paire de bâtons

Les chaussures

Des chaussures de trail avec des chaussettes de running (sans coutures, anti-glissement). La paire de chaussures est l'un des éléments les plus importants. Elles doivent être avant tout confortables et respirantes (voir imperméables). Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour.

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.

Petit matériel

- Une paire de tennis, ou de sandalettes pour le soir. Privilégier des chaussures aérées pour reposer et aérer vos pieds après la journée de course.
- Des vêtements de rechange confortables pour le soir.
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Appareil photo, téléphone portable
- Une petite trousse de toilette, avec serviette de bain
- Une lampe 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...