

# SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED  
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

## LE GR10 / La Grande Traversée des Pyrénées Étape 7 : De Mérens à Villefranche de Conflent

Randonnées itinérantes en liberté, avec transfert de bagages

Séjour 7 jours, 6 nuits, 6 jours de randonnée

En gîte et en refuge, en petit dortoir, en demi-pension

				Saison					Départ garanti 	
4 Chaussures	Refuge + Gîte	En itinérance	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	À partir de 2 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Cette étape 7 est l'avant dernier tronçon du GR10.

De l'**Ariège**, nous passons 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

## NOS POINTS FORTS

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

## DATES

Possible de **mi-juin à mi-octobre** 2025

## TARIFS

GR 10	Gîte + bagages	Sans bagages
Mérens à Villefranche 2 personnes	695 €	540 €
Mérens à Villefranche 3 personnes	675 €	520 €
Mérens à Villefranche 4 personnes	655 €	500 €
Mérens à Villefranche 5 personnes	635 €	480 €
Mérens à Villefranche 6 personnes	615 €	460 €

### LE TARIF 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,

### LE TARIF NE COMPREND PAS

- Les boissons,
- Les assurances,
- Les dépenses personnelles,
- Les pique-niques,
- L'hébergement la veille du départ,
- La visite des monuments.

## RÉGLEMENT

**À l'inscription :** Acompte de 30 % du prix du séjour

**Un mois avant le départ :** Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

## LES ASSURANCES

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

**Assurance Annulation** + bagages + extension pandémie et épidémie (3,4% du montant du séjour).

**Assurance Assistance Rapatriement** + RC + pandémie et épidémie (2% du montant du séjour).

**Assurance Multirisques :** Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (4,8% du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

# Déroulement du séjour

## **Jour 1 : DE MÉRENS-LES-VALS 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 2333m. Ensuite, c'est la descente entre les estives, jusqu'au **refuge des Bésines** (2104 m).

**Environ 5h30 de marche pour 1230 m de dénivelé positif et 250 m en négatif.**

Nuit en refuge. *Pas de bagages ce soir-là.*

## **Jour 2 : DU REFUGE DES BÉSINES AU LAC DES 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.

**Environ 6h00 de marche pour 600 m de dénivelé positif et 650 m en négatif.**

Nuit en refuge.

## **Jour 3 : DU LAC DES BOUILLOUSES À PLANÈS**

Ce sera une étape plus douce, avec moins de dénivelé 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...

**Environ 5h00 de marche pour 250 m de dénivelé positif et 650 m en négatif.**

Nuit en gîte à Planès.

## **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 (2921m)**, le plus haut sommet des PO. Une petite heure de descente sur l'autre versant pour rejoindre le petit refuge de **Ras de la Carança**.

**Environ 6h30 de marche pour 1000 m de dénivelé positif et 750 m en négatif.**

Nuit en refuge. *Pas de bagages ce soir-là.*

## **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** Descente dans la vallée de l'Alemanya, au sein de la Réserve Naturelle de Mantet, vers le village.

**Environ 4h00 de marche pour 650 m de dénivelé positif et 900 m en négatif.**

Nuit en gîte d'étape à Mantet

## **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.

**Environ 6h30 de marche pour 650 m de dénivelé positif et 1450 m en négatif.**

Nuit en hôtel

## **Jour 7 : TRANSFERT JUSQU'À VILLEFRANCHE DE CONFLENT ET FIN DU SÉJOUR**

Fin après le petit déjeuner.

Visite possible de la forteresse de Villefranche : compter environ 2h00.

***Ce topo a été réalisé par un Accompagnateur en Montagne professionnel désireux de vous faire découvrir sa passion et notamment de cette fabuleuse chaîne de montagnes. C'est consciencieusement et sur le terrain que les descriptifs ont été écrits. Les dénivelés et les temps horaires ont été calculés au plus juste mais il se peut que vous constatiez des variations plus ou moins importantes, ceci est tout à fait normal. Si toutefois, vous constatez des problèmes dans les indications, des changements sur le terrain ou d'autres impondérables, merci de nous en faire part...***

# Info Séjour

## **NIVEAU : 4 CHAUSSURES**

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.

	Niveau	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	<b>4</b>	<b>700 à 1200 m</b>	<b>5 à 7h</b>
	5	1000 m et +	7h et +

## **LE VOYAGE LIBERTÉ**

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 responsable 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 !

## **DOSSIER DE RANDONNÉE :**

Nous vous ferons parvenir avant votre départ :

- une convocation,
- des bons d'échanges à transmettre aux prestataires sur place (hébergement, taxi...),
- une cartographie,
- un topo-guide descriptif de la randonnée.

Tous ces documents seront envoyés par courrier à l'adresse indiquée sur le bulletin d'inscription. Si vous êtes absent à cette adresse, nous vous remercions de nous indiquer où vous envoyer votre dossier de randonnée.

## **PORTAGE :**

Portage de vos affaires personnelles de la journée.

Ensuite vous retrouverez tous les soirs, votre sac de voyage à l'étape suivante.

## **GROUPE :**

Minimum 2 personnes

## **HÉBERGEMENT :**

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

**REPAS :**

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

**RENDEZ -VOUS :** le jour 1 à Mérens, vers 9h00

**DISPERSION :** le jour 7 vers 9h30

**PARKING POUR VOTRE VÉHICULE à AX LES THERMES :**

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...

**NOTRE RECOMMANDATION :**

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.

**SANTÉ :**

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs. Cependant, nous recommandons d'être à jour de ses vaccinations.

**SAVOIR VIVRE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :**

Quelques règles de bonne conduite à connaître :

- Ne laisser aucun déchet errer dans la montagne, emportez toujours vos poubelles jusqu'à votre hébergement.
- Respecter les fleurs sauvages, ne pas les cueillir. Préférer les photographier ou les dessiner.

**INFOS PRATIQUES :**

- Renseignements SNCF : 3635, ou <https://www.sncf-connect.com>
- Secours en montagne : PGHM Savignac les Ormeaux Tel : 05 61 64 22
- Secours : 112

## ***Petit lexique Catalan***

**Alt** : haut

**Aigua** : eau

**Baix** : bas

**Borda** : grange

**Buit** : creux

**Bosc** : bois

**Coll** : col, passage

**Corral** : enclos

**Correc** : petite gorge

**Costa** : pente

**Cabra** : chèvre

**Estany** : étang ou lac

**Faig** : hêtre

**Fount** : Source

**Forat** : trou

**Galinera** : poulailler

**Jaça ou Jassa** : espace herbeux plus ou moins plat

**Llong** : Long

**Llop** : loup

**Negre** : noir

**Neu** : neige

**Os** : ours

**Pi** : pins

**Prat / Pradet** : pré

**Puig** : Pic

**Rodon** : rond

**Roig** : rouge

**Vell** : vieux

**Solana** : versant sud

**Tramuntana** : Tramontane

**Vaca** : vache

# Nécessaire et Indispensable

## ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (Liste non exhaustive)

La météo peut vite changer en montagne. Un équipement adéquat vous permettra de passer ce séjour dans les meilleures conditions.

### Pour les hébergements (hôtel, gîte et refuges)

- Un sac de voyage pour vos affaires à transporter
- Un drap ou sac à viande, pour les nuits en refuge
- Une trousse de toilettes
- Une paire de chaussures légères pour le soir
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

### Équipement vestimentaire pour la randonnée

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

1. Couche respirante
2. Couche isolante
3. Couche protectrice

Pour appliquer cette méthode, il vous faut

- Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- Gilet sans manche coupe-vent
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)
- Un pantalon de randonnée léger et stretch ou un pantalon transformable
- Un short
- Paires de chaussettes semi montantes ou basses
- Casquette

### Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- Une housse de protection du sac à dos (souvent intégrée dans celui-ci)
- Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville
- Une pochette étanche pour vos papiers, téléphone etc...
- Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos
- Protection solaire (crème et stick à lèvres)
- Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4
- Une boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- Une gourde
- Couverts, couteau et gobelet
- Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- Papier toilette avec une petite poche (*pour ne pas le laisser dans la nature*)
- Un briquet
- Couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange
- Une frontale

### Une petite pharmacie personnelle

- Vos médicaments si traitement
- Aspirine / Paracétamol
- Un antiseptique
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Pansements et double peau type Compeed

## En vous souhaitant un agréable séjour Liberté sur le GR10...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- Appelez nous au : 05 61 97 66 04
- Un e-mail à : [info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)
- Ou bien un courrier à :

**SUR LES HAUTEURS**  
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED  
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta  
31390 CARBONNE  
TEL : 05 61 97 66 04  
[www.surleshauteurs.com](http://www.surleshauteurs.com)  
[info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)

Agence de voyage N° IM031170004  
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€  
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS  
Garantie financière : Groupama caution  
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19  
TVA intracommunautaire : FR27828692442