

FICHE TECHNIQUE 2022 | randonnée itinérante accompagnée | 7 jours, 6 nuits, 6 jours de marche

Au départ de Mérens-les-Vals, joli village historique blotti au cœur de la haute vallée de l'Ariège et célèbre pour ses petits chevaux noirs, nous monterons à l'assaut du lac et refuge de Bésines, dernière étape en climat "océanique". Déjà, la traversée lumineuse de la Cerdagne, haut plateau ensoleillé et aux innombrables lacs nous ravira, avant d'aborder les senteurs méditerranéennes par le haut Conflent, avant de plonger au pied du mythique Canigó, dans le pays du non moins renommé Pau Casals.

De hauts lieux historiques (Planès et son église romane au fameux plan tréflé, le village inoubliable de Mantêt tout de pierres bâti, la tour à signaux de Goa du XIII<sup>e</sup> siècle, Vernet et sa station thermale), des hébergements typiques en des lieux prestigieux (site des Bouillouses, vallée de la Carença et son refuge à l'accueil privilégié) agrémenteront nos pas pour cette septième partie de la grande traversée des Pyrénées au fil du GR 10.

**Pour cette partie, nous avons délibérément choisi de vous proposer de marcher TOUS les kilomètres du GR 10, comme de vrais "GRdistes".**

### ► Repères

**Début du séjour :** le dimanche à 9 h à Mérens-les-Vals (09)

**Fin du séjour :** le samedi vers 10 h à Villefranche-de-Conflent (66)

**Hébergement :** en hôtel (2 nuits), en gîte d'étape (2 nuits) et en refuge gardé (2 nuits).

**Niveau 4 :** 800 à 900 m de dénivelé positif et 5 à 6 heures de marche par jour.

**Portage :** affaires personnelles pour 2 nuits

**Encadrement :** accompagnateur en montagne diplômé spécialiste de la culture locale

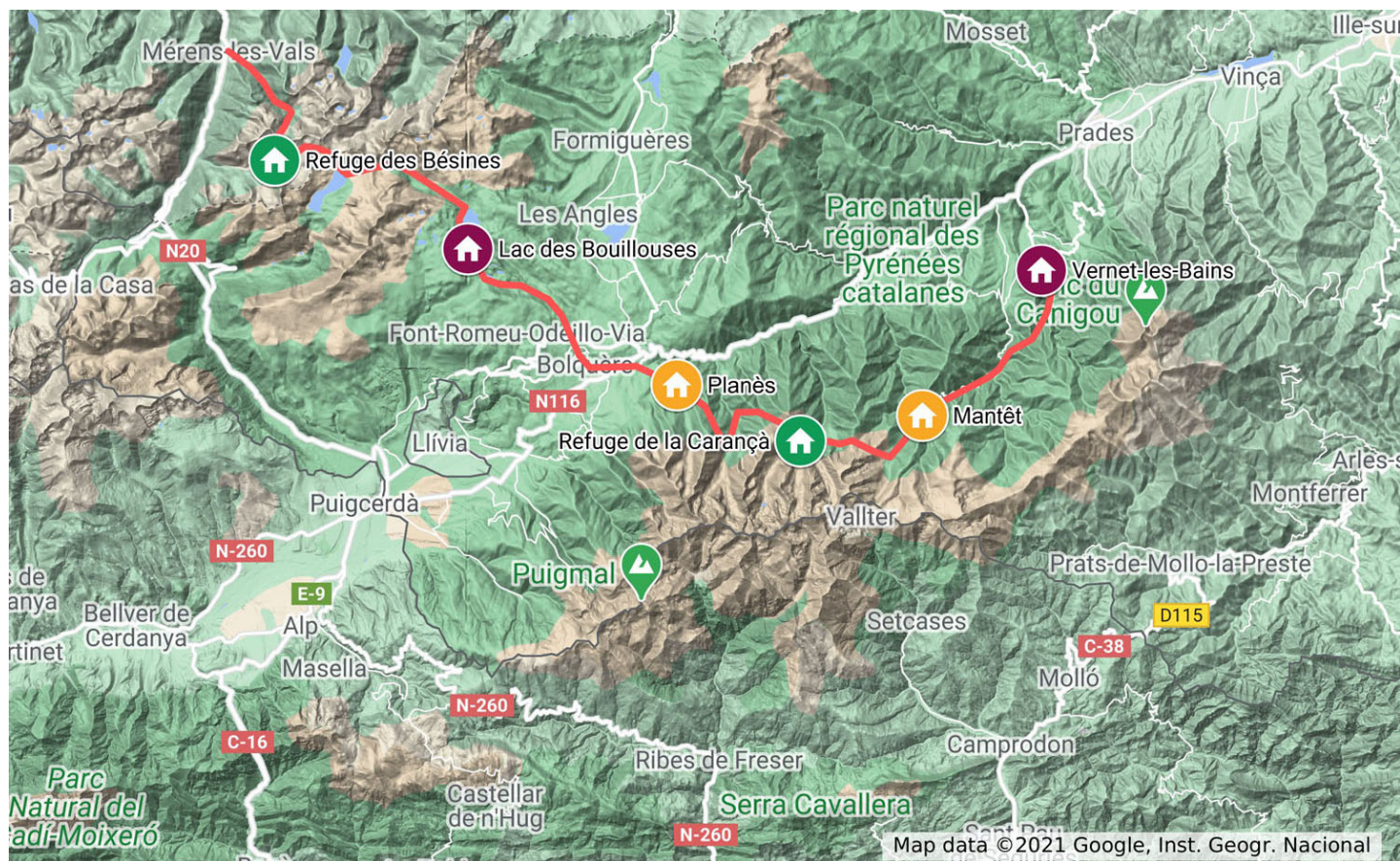
**Groupe :** 4 à 12 personnes

**Prix 815 €**

**Dates :** de juillet à septembre



**Séjour recommandé par  
le Parc Naturel Régional des Pyrénées Catalanes**



Itinéraires donnés à titre indicatif.

## Le programme jour par jour

**Jour 1 :** Rendez-vous à 9 h en gare de Mérens.

Remontée de la vallée du Nabre, pour passer la porteille des Bésines. Courte descente jusqu'au lac et refuge des Bésines. Nuit en refuge en gardé.

*5 heures de marche, +1 250 m ; -250 m de dénivelé.*

**Jour 2 :** Bésines – lac des Bouillouses.

Au fil du ruisseau de la Coume d'Agnel, découverte du plus grand lac d'altitude des Pyrénées : l'étang du Lanoux. Montée (facile) à la porteille de la Grave, et voici "l'altiplano" catalan de la Cerdagne, jolie descente au fil du ruisseau de la Grave puis les sources de la Têt se déversant dans l'immense lac des Bouillouses. Nuit en hôtel au bord du lac.

*6 heures de marche, +650 m ; -750 m de dénivelé.*

**Jour 3 :** Bouillouse - Planès.

Journée plus douce et très boisée le long de la vallée de la Têt. Les villages d'altitude de la haute Cerdagne se succèdent, avec leur clocher remarquable... Nuit en gîte, à la limite du Conflent et tout près de la remarquable église romane de Planès.

*5 heures 30 de marche, +200 m ; -700 m de dénivelé.*

**Jour 4 :** Planès - Carença.

Le haut Conflent : courte ascension du col boisé de Cèdeilles, suivi d'un joli balcon sur la vallée de la Riberole. Après le site pastoral d'Aumet, montée au col esthétique et arrondi de Mitjà, pour basculer sur la fameuse vallée de la Carença, aux nombreux lacs sur sa partie haute et aux gorges ludiques en aval... Nuit en refuge gardé avec l'accueil privilégié d'Alexandre.

*6 heures de marche, +1 100 m ; -800 m de dénivelé.*

**Jour 5 :** Carença - Mantêt.

Traversée d'abord boisée vers la Coume de Bassibès, puis montée au col del Pal et son vaste panorama. Descente en vallée de l'Aleman, au cœur de la réserve naturelle, pour remonter au village de Mantêt, avec ses belles bâtisses en pierres. Nuit à Mantêt.

*5 heures de marche, + 650 m ; - 900 m de dénivelé.*

**Jour 6 :** Mantêt - Vernet les Bains.

Passage au col de Mantêt, à la large vue sur le Canigó, puis descente boisée et pastorale dans le bassin de la Rotja. Ensuite, 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 sur Vernet les Bains. Nuit en hôtel (accès possible à l'espace bien-être au tarif préférentiel de Randonades, nous consulter).

*5 heures 30 de marche, + 550 m ; - 1350 m de dénivelé.*

**Jour 7 :** fin du séjour après le petit-déjeuner et un court transfert à Villefranche de Conflent.

### ► Nota bene

*La durée est donnée à titre indicatif et correspond aux heures effectives de marche (hors pauses).*

*L'accompagnateur peut décider de modifier les parcours décrits plus haut (cas de force majeure, conditions météo, nombre et/ou niveau des participants, etc.). Dans tous les cas, ayez confiance car ces éventuelles modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité ou votre confort.*

## Accès

**Début du séjour :** le jour 1 à 9H en gare SNCF de Mérens-les-Vals (09). En cas de problème ou retard, appelez le numéro d'urgence fourni dans les documents de voyage.

**Fin du séjour :** le jour 7 après le petit-déjeuner et un court transfert à Villefranche-de-Conflent (66)

*Retour possible de Villefranche à Mérens par train SNCF.*

### Arriver sur place :

> en train : gare d'accueil Mérens (09), pour le retour : Villefranche de Conflent (66)

Horaires et tarifs : Tél. 36 35 ou <http://www.voyages-sncf.com/>

> en voiture depuis Toulouse, suivre la RN 20 ou l'autoroute A 61 puis A66 jusqu'à Foix puis Tarascon et Ax les Thermes, puis continuer 10 km la RN 20 direction Andorre jusqu'à Mérens.

### Arriver la veille :

Réservation à l'avance par vos soins.

> en voiture : à Mérens-les-Vals aux chambres d'hôtes du Nabre au 05 61 01 89 36. **Prévenez nous avant le départ pour profiter d'un rendez-vous spécial.**

> en train : à Ax les Thermes, hôtel Le P'tit Montagnard tél. 05 61 64 22 01, au calme en centre-ville. Reprendre le train le lendemain matin jusqu'à Mérens (15' de trajet).

## Hébergement & repas

En chambre de 2 ou 3 personnes en hôtel (2 nuits) ; et en dortoir en gîte d'étape (2 nuits) et en refuge gardé (2 nuits). Pas de possibilité de chambre individuelle.

Séjour en pension complète (dîner + petit-déjeuner + pique-nique). Les boissons ne sont pas comprises. Les pique-niques du midi seront préparés par nos hôtes du jour. Les repas du soir sont la plupart du temps composés du menu du jour (pas de choix de menu). Les chiens ne sont pas acceptés.

## Niveau 4

En moyenne chaque jour : 850 m de dénivelé positif et 5 heures 30 de marche effectives. Terrain : bons sentiers.

Dénivelé positif maximum : + 1 250 m  
Dénivelé total en montée : + 4 400 m

Dénivelé total en descente : - 4 750 m  
Altitude mini / maxi de passage : 650 m / 2 455 m

## Portage & transport des bagages

Portage des affaires personnelles pour la journée de marche sauf pour les nuits des jours 1 et 4 passées en refuge gardé (duvet non nécessaire). Les bagages sont transportés par véhicule entre les étapes. Prévoir un bagage suiveur facilement maniable de 10 kg maximum (cf. nos conseils sur l'équipement).

## Transferts

AUCUN TRANSFERT pendant toute l'itinérance à pied.

- Jour 7 de Vernet-les-Bains à Villefranche-de-Conflent (5 min)

Les temps de trajet sont donnés à titre indicatif, ils restent dépendants d'événements incontrôlables et imprévisibles (conditions météo, de circulation, etc.). Les transferts routiers sont assurés par des taxis ou des transporteurs privés.

*Nous attirons votre attention sur le fait que le port de la ceinture de sécurité est obligatoire à l'avant comme à l'arrière dans tous les véhicules que vous emprunterez au cours du séjour, lorsqu'ils en sont équipés. En vous inscrivant, vous vous engagez à respecter cette obligation. La responsabilité de Randonades ne saurait être retenue en cas de dommage(s) corporel(s) et/ou matériel(s) s'il s'avérait que cette disposition n'était pas respectée de votre fait.*

## Groupe

4 à 12 personnes.

*Dans un souci de convivialité et de sécurité, nous limitons les groupes à 12 participants. Toutefois, le groupe peut exceptionnellement monter à 13 personnes dans le cas où la dernière inscription serait le fait de 2 personnes. Les prestations, les conditions et le prix du séjour resteront dans tous les cas identiques.*

La vie de groupe demande parfois de la tolérance, de la patience, un peu de discipline et beaucoup d'humour ! Pensez-y avant de partir en vacances, cela vous aidera à "lâcher prise" et à profiter au mieux de tous les instants. Si vous habitez une région à la gastronomie réputée (ou non), pourquoi ne pas apporter un échantillon de votre terroir à déguster ensemble !

## Encadrement

Par un accompagnateur en montagne diplômé (brevet d'Etat) spécialiste de la culture locale.

Tous nos accompagnateurs sont des professionnels passionnés, natifs ou résidant depuis longtemps dans les Pyrénées. Ils sauront vous faire partager ou rencontrer une culture, une histoire, un berger ou un vigneron... un pays. Au détour d'un chemin (ou parfois hors sentier), ils vous feront découvrir l'isard ou le vautour, l'oursin, le cèpe ou la girolle à déguster, la grotte cachée à visiter...

## Dates & prix

03/07 au 09/07/22  
14/08 au 20/08/22  
11/09 au 17/09/22

**Prix : 815 € / pers.**



### **Le prix comprend :**

- Frais d'inscription et d'organisation
- Hébergement en pension complète
- Transport des bagages (sauf pour 2 nuits)
- Transferts prévus au programme
- Encadrement par un accompagnateur (B.E.)

### **Le prix ne comprend pas :**

- Acheminement jusqu'aux lieux de rendez-vous et de séparation
- Boissons pendant et en dehors des repas
- Douches payantes dans les refuges
- Assurances
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "le prix comprend"

## **Équipement à prévoir**

### **Le bagage suiveur**

Pour les affaires qui suivent entre les hébergements, prévoir un seul bagage suiveur (sac souple de 10 kg maximum) par personne en évitant les valises rigides autant que possible.

### **Le couchage en dortoir (pour les circuits avec nuits en gîte ou refuge)**

- Drap de sac ou drap cousu type "sac à viande" (couvertures fournies)
- Nécessaire de toilette, serviette
- Bouchons d'oreille
- Lampe de poche ou frontale

### **Le sac à dos**

Pour les affaires de la journée et une ou plusieurs nuits en autonomie en refuge ou gîte (40-50 litres).

- Fond de sac (vêtement de pluie, vêtement chaud, lunettes de soleil, crème solaire, trousse à pharmacie, nécessaire de pique-nique)
- Pique-nique du jour et de l'eau en quantité suffisante
- Affaires personnelles (papiers d'identité, carte européenne d'assurance maladie pour les circuits en Espagne et en Andorre, guide faune et flore, appareil photo, etc.)

### **Le pique-nique**

- Gobelet ou quart
- Une boîte hermétique en plastique (environ 0,8 l)
- Couverts légers (fourchette, couteau pliant)
- Gourde (1,5 l minimum) ou poche à eau selon votre préférence

### **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 pendant la marche. Prévoir des chaussures à tiges hautes, avec une semelle de type Vibram avec une bonne accroche. Attention à vos chaussures restées trop longtemps dans un placard, au bout d'un certain temps les semelles se décollent et les coutures peuvent se déchirer.

### **Les vêtements et équipement spécifiques pour la randonnée**

- Veste coupe-vent imperméable (type goretex) ou cape de pluie
- Vêtement chaud (veste polaire ou pull)
- Pantalon pour la marche, short, tee-shirt (privilégiez des matières respirantes)
- Protection solaire (lunettes, chapeau ou casquette, crème, stick à lèvres)
- Maillot de bain (baignade sous votre propre responsabilité)
- Gants fins et bonnet
- Mini-pharmacie : médicaments personnels, compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, antalgique, biafine, arnica (crème ou granules), une couverture de survie...

Et pourquoi pas :

- Bâtons de marche télescopiques qui favorisent la stabilité et soulagent les articulations
- Guêtres ou "stop-tout" très efficaces par temps de pluie ou simplement dans l'herbe humide

## **Conseils de lecture**

- *Dictionnaire des Pyrénées* de André Levy
- *Les Pyrénées* de Claude Dendaletche
- *La grande flore illustrée des Pyrénées* de Marcel Saule
- *L'ours et les brebis, Mémoires d'un berger transhumant* de Etienne Lamazou

- *La Cerdagne et ses frontières* de François Mancebo
- *L'histoire des Catalans* de Bouille et Colomer

## **Conditions d'annulation**

Si vous êtes dans l'obligation d'annuler votre voyage avant son commencement (date de départ), vous devez en informer dès que possible Randonades et l'assureur (si assuré) par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé de réception. C'est la date

d'émission de l'écrit qui sera retenue comme date d'annulation pour facturer les frais d'annulation. Important : l'assureur appréciera, sur la base des documents que vous lui communiquerez directement, la date du fait générateur à l'origine de l'annulation de votre voyage pour vous rembourser les frais d'annulation.

L'annulation de voyage ne dispense pas du paiement intégral du prix du séjour ; toute procédure de remboursement par l'assurance ne peut être entamée qu'à cette condition.

En cas d'annulation, il sera fait application des dispositions énoncées au présent article et du barème suivant :

- à plus de 60 jours du départ : 15 % du prix total du séjour ;
- de 60 à 31 jours du départ : 25 % du prix total du séjour ;
- de 30 à 21 jours : 30 % du prix total du séjour ;
- de 20 à 14 jours : 55 % du prix total du séjour ;
- de 13 à 7 jours : 70 % du prix total du séjour ;
- à moins de 7 jours du départ\* : 75 % du prix total du séjour.

\*En cas de non présentation le 1<sup>er</sup> jour au lieu de rendez-vous et à l'heure prévue au programme (dans un délai de 15 minutes), aucun remboursement ne saurait être dû.

En cas d'annulation, quelle qu'en soit la raison, les frais extérieurs au séjour souscrit chez Randonades et engagés par le ou les voyageur(s) tels que frais de transport jusqu'au lieu de départ du voyage et retour au domicile, documents de voyages, ne pourront faire l'objet d'un quelconque remboursement.

L'abandon de votre part au cours de la randonnée ne donne droit à aucun remboursement. Lors d'une inscription à plusieurs : en cas d'annulation de la personne avec laquelle vous deviez partager une chambre (et de non remplacement par une autre personne), le supplément chambre individuelle pourra vous être facturé.

Les primes d'assurances ne sont jamais remboursables.

**En cas d'annulation du séjour causée par des circonstances inévitables et exceptionnelles, notamment liées à l'épidémie de Covid-19 / Coronavirus (confinement imposé, fermeture des frontières, déplacements interdits...), Randonades rembourse l'intégralité des sommes versées. En revanche, si le client doit annuler sa participation pour cause de maladie (y compris Covid-19) ou abandonner en cours de séjour, il devra s'acquitter des frais d'annulation (ci-dessus).**

## Modifications de réservation

Après l'inscription et avant la date de départ, toute demande de modification de prestations (ajouts ou retraits, prestations supplémentaires, choix d'option, régime alimentaire, changement d'hébergement...), ne peut intervenir qu'avec l'accord préalable de Randonades et le paiement des frais induits avec un minimum de 50€ de frais de dossier.

## Assurances

Vous pouvez souscrire, **à l'inscription**, à une ou plusieurs assurances (assistance / rapatriement, annulation, interruption de séjour, bagages) qui s'ajoutent au prix du séjour ; conditions générales des contrats sur demande ou consultables sur notre site internet : <http://www.randonades.com/sejour-randonnee/comment-sinscrire>. Ces assurances ne peuvent prendre effet qu'après le paiement intégral du séjour. La souscription est accessible à tous les résidents européens.

### L'assurance annulation

Comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation de voyage justifiée avant le départ.

### L'assurance interruption de séjour

Comprend le remboursement des prestations non consommées en cas d'abandon justifié pendant le séjour.

### L'assurance assistance / rapatriement

Comprend l'assistance aux personnes en cas de maladie ou d'accident pendant le séjour.

### L'assurance bagages

Comprend le remboursement en cas de vol, détérioration ou perte de vos bagages pendant le séjour.

## RESPONSABILITÉ

Les renseignements indiqués sur nos fiches techniques sont donnés à titre indicatif et ne peuvent engager notre responsabilité. Chaque participant doit se conformer aux règles de prudence et de sécurité données par l'accompagnateur. Randonades se réserve le droit d'exclure à tout moment une personne dont le comportement compromet la sécurité ou le bien-être du groupe ainsi que de modifier, si les circonstances l'exigent, les itinéraires ou certaines prestations du programme, directement ou par l'intermédiaire de l'accompagnateur qui reste seul juge sur le terrain. Aucune indemnité ne saurait être due.

**RANDONADES** 30, allée Arago F-66500 PRADES Tél. (33) 04 68 96 16 03 [info@randonades.com](mailto:info@randonades.com) [www.randonades.com](http://www.randonades.com)  
n° Siret 450 612 668 00027 Agence de voyages Licence LI06609001- IM066100022  
Assurance RC : MMA BP27 69921 OULLINS Garantie financière : Groupama caution 92000 NANTERRE