

GR 10 : Les Hauts Plateaux du Soleil De Mérens à Vernet-les-Bains

**Circuit en itinérance, sans accompagnateur
7 jours - 6 nuits avec 6 jours de marche**

Niveau 2/5



La Catalogne déploie ses charmes au fil du GR10 : montagnes fièrement dressées de Puigmal et Puymorens, haut-plateaux verdoyants de Cerdagne et du Capcir, vallées fertiles de Conflent.

Cet itinéraire offre le mythique Mont Canigou en ligne de mire, à portée de pas en gardant tout son mystère. Imprégnés-vous de son aura pour mieux saisir l'âme de la Catalogne !

POINTS FORTS :

- Des points de vue superbes sur le Mont Canigou, la Cerdagne et le massif de Carlit,
- Les villages de Mantet et Py,
- La douceur du climat méditerranéen,
- Zéro transfert, une intégrale à pied

SARL LaRébenne au capital de 5000€ RCS de Foix - 1 place du 8 Mai 1945. 09000 Foix

Tel : 05.61.65.20.93 / 06.81.53.77.75 / 06.11.95.56.47

contact@larebenne.com www.larebenne.com www.gr10-pyrenees.com

RCP: 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014

Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014

PROGRAMME

Jour 1 : De Mérens les Vals au Refuge des Bésines :

10km - 5h30 - Dénivelé : +1000m -200m

Préparez vos chevilles en faisant un bain de pied dans les sources sulfureuses chaudes...

Votre étape vous conduit, après les cols de la Jasse de Presassé et la Portaille des Bésines, aux estives puis au refuge des Bésines (2104 m). Un peu plus haut se trouve le beau lac des Bésines.

Nuit en refuge (pas de bagages ce soir-là).

Jour 2 : Du Refuge de Bésines au Lac des Bouillouses :

17km - 6h - Dénivelé : +600m -650m

En route vers le col de la Coma d'Anyell, puis celui de Portella de la Grava, aux portes de l'Andorre, pour ensuite descendre dans la vallée de la Grave. Admirez la vue sur le grand lac des Bouillouses et son barrage ainsi que l'étang du Lanoux, le plus grand lac des Pyrénées françaises, véritable mer intérieure... Nuit en refuge au lac.

Jour 3 : Du Lac des Bouillouses à Planès :

19km - 6h - Dénivelé : +226m -640m

Profitez de cette douce étape pour traverser une belle forêt, le village de Bolquère et sa belle église, sa gare qui est la plus haute de France sur la ligne du Train jaune. Ce train est le fleuron du savoir-faire catalan. Nuit en gîte d'étape à Planès.

Jour 4 : De Planès au Refuge du Ras de la Carança :

15km - 6h - Dénivelé : +970m -750m

N'épargnez pas votre peine pour cette étape raide à travers la forêt jusqu'au col Mitja. Arrivée au sommet, vous ne regretterez pas la vue sur la Cerdagne et le massif du Carlit. Nuit en refuge (Pas de bagages ce soir-là).

Jour 5 : Du Refuge du Ras de Carança à Mantet :

12km - 4h - Dénivelé : +650m -900m

Partez du bon pied pour cette étape bucolique à travers les prairies fleuries avant de gravir le col del Pal puis de descendre vers le village de Mantet. Possibilité de visiter son église romane. Nuit en gîte d'étape.

Jour 6 : De Mantet à Vernet-les-Bains :

19km - 6h30 - Dénivelé : +840m -1620m

Cette étape vous conduit le long de la vallée du Conflent jusqu'au village de Py. Possibilité de visiter l'église et les forges puis dirigez-vous vers le col de Jou, aux portes du massif du Canigou. Vous passez à côté de la célèbre abbaye de St Martin du Canigou (visite possible en option). Puis, descente par le col de Llavent à Vernet-les-Bains. Possibilité de profiter des Bains "Espace bien être" (en option). Nuit en hôtel.

Jour 7 : De Vernet-les-Bains à Villefranche de Conflent :

8km - 2h - Dénivelé : +210m -380m

Randonnée de Vernet les Bains à la gare SNCF de Villefranche de Conflent

Visite possible la forteresse de Villefranche.

Fin du séjour

SARL LaRébenne au capital de 5000€ RCS de Foix - 1 place du 8 Mai 1945. 09000 Foix

Tel : 05.61.65.20.93 / 06.81.53.77.75 / 06.11.95.56.47

contact@larebenne.com www.larebenne.com www.gr10-pyrenees.com

RCP: 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014

Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014

PENDANT VOTRE SEJOUR

ENCADREMENT :

En liberté :

Vous partez seuls, en couple, en famille ou entre amis. Nous nous occupons de l'hébergement, des repas, du transfert des bagages et groupe.

Vous avez une bonne expérience de la randonnée et vous savez vous orienter avec une carte et une boussole. D'une étape à l'autre, vous suivez les cartes et le topo guide que nous avons préparé avec soins.

Partir en liberté, c'est randonner léger, au rythme de chacun et profiter pleinement des plaisirs de la nature sans se préoccuper de la logistique du séjour. C'est aussi être libre d'interpréter et d'imaginer ce que racontent les Pyrénées.

PORTAGE DES BAGAGES :

Le portage est limité aux affaires de la journée et au pique-nique (non fourni). Les bagages sont transportés par véhicule sauf pour les jours 1 & 4 (nuits en refuge). Merci de prévoir 1 bagage par personne, de maximum 15kg/bagage.

VOTRE HÉBERGEMENT :

2 nuits en gîte d'étape, 1 nuit en hotel et 3 nuits en refuge de montagne en demi-pension.

Gîtes d'étapes et refuges : sélectionnés notamment pour la qualité de leur accueil, vous retrouvez dans les gîtes d'étapes et refuges une ambiance conviviale. Le plus souvent, vous partagez des dortoirs de 4/8 places. Les draps et serviettes ne sont pas fournis.

Hôtels et chambres d'hôtes : vous dormez dans des chambres confortables de 2 personnes en hôtels, chambres d'hôtes et parfois en gîtes. Les draps et serviettes sont fournis.

Demi-pension : dîner, nuit et petit déjeuner inclus

LA NOURRITURE :

Pas question de faire un régime pendant votre séjour mais c'est plutôt l'occasion de goûter à la cuisine locale. Nous attachons une grande importance à la qualité de la nourriture : équilibre diététique, apport énergétique et spécialité du pays sont les ingrédients de chaque repas.

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

A partir de 2 personnes.

SARL LaRébenne au capital de 5000€ RCS de Foix - 1 place du 8 Mai 1945. 09000 Foix

Tel : 05.61.65.20.93 / 06.81.53.77.75 / 06.11.95.56.47

contact@larebenne.com www.larebenne.com www.gr10-pyrenees.com

RCP: 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014

Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014

AVANT VOTRE DÉPART

TARIFS :

Voir la grille des prix sur notre site Internet

S'INSCRIRE :

La Rébenne privilégie le contact avec ses voyageurs. Nous aimons vous parler de nos voyages et souhaitons garder cette relation avec vous. Echange, partage et plaisir restent notre ambition pour les voyages La Rébenne.

Pour nous contacter et vous inscrire, c'est simple ! Appelez-nous ou envoyez-nous un mail rapide :

contact@larebenne.com
Tél +33(0)5 61 65 20 93
Ou +33(0)6 81 53 77 75

Contrat de vente et acompte

Nous vous envoyons le contrat de vente, le formulaire d'assurances ainsi que les conditions particulières et générales de vente. L'inscription est effective lorsque nous recevons le contrat signé accompagné d'un acompte de 40 % du montant du séjour. Un accusé de réception vous est ensuite envoyé.

Païement du solde :

Le solde doit être versé un mois avant la date de départ. Si vous vous inscrivez moins d'un mois avant le départ, vous payez l'intégralité du prix du voyage lors de l'inscription.

Validation et convocation :

A réception du règlement du solde, vous recevez votre dossier séjour (le lieu de rendez-vous, la liste de matériel à emporter ainsi que les contacts nécessaires...).

FORMALITÉS :

Carte d'identité en cours de validité
Assurance rapatriement conseillée

NIVEAU : 2/5

De 4 à 6 h30 de marche par jour. Difficultés techniques : 1000m de dénivelé positif maximum. Vous avez une bonne condition physique et vous êtes préparés à la randonnée sur plusieurs jours. Savoir s'orienter avec une carte, une boussole et un topo-guide. Avoir une bonne expérience de la montagne.

PERIODE :

De juin à Octobre

DÉPART ET RENDEZ-VOUS. Premier jour du circuit conseillé : le dimanche

Départ libre pour la formule liberté et les groupes constitués.

Comment y aller :

En voiture : Autoroute A 66 : route d'Andorre jusqu'à Mérens.

En train : Gare SNCF de Mérens les Vals

En avion : Aéroport de Toulouse

Retour : il est préférable de vous prendre en train et/ou bus au point de départ. Si vous souhaitez arriver en voiture, il sera plus confortable de déposer votre voiture à l'arrivée. Gare SNCF de Villefranche de Conflent.

LE PRIX COMPREND :

- L'hébergement en demi-pension pour les randonnées,
- Le transport des bagages,
- Les cartes IGN avec le tracé surligné, le porte-carte,
- Le topo-guide détaillé,
- Les traces GPS au format GPX (sur demande).

LE PRIX NE COMPREND PAS :

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

OPTIONS :

- Hébergement la veille du départ ou à la fin du séjour,
- Retour en minibus privé, nous consulter,
- Location de GPS avec traces enregistrées 50€.

NOUS CONSULTER

ASSURANCES :

Conformément à la réglementation de notre profession, LAREBENNE est assurée en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.

Toute assurance complémentaire est facturée par personne et doit être obligatoirement souscrite le jour de l'inscription au voyage.

Nous vous proposons 2 formules au choix : Multirisques, Annulation.

Forfait n° 1 : La Multirisques

Elle offre un combiné de garanties complètes en annulation, perte de bagages, assistance rapatriement, frais médicaux, interruption de séjour.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie APRIL Voyages.

Forfait n° 2 : Annulation

Elle vous garantit exclusivement en cas d'empêchement avant le départ.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie APRIL Voyages

Reportez-vous à la grille des tarifs sur le site Internet, rubrique infos pratique - assurances :

<http://www.larebenne.com/infos-pratiques/assurances.html>

SARL LaRébenne au capital de 5000€ RCS de Foix - 1 place du 8 Mai 1945. 09000 Foix

Tel : 05.61.65.20.93 / 06.81.53.77.75 / 06.11.95.56.47

contact@larebenne.com www.larebenne.com www.gr10-pyrenees.com

RCP: 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014

Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014

MATÉRIEL CONSEILLÉ À EMPORTER

Car une bonne préparation est souvent synonyme de séjour réussi, voici quelques conseils sur votre matériel à emporter pour que votre voyage se passe dans les meilleures conditions (non exhaustif) :

VOTRE BAGAGE

Dans la mesure du possible, un seul bagage suiveur par personne : type sac de sport environ 55l. Ces bagages sont transportés par véhicule.

Nous vous donnerons des étiquettes adresse à attacher aux bagages.

LE SAC A DOS

1 sac à dos moyen pour les affaires de la journée (type 55 litres)

LE FOND DE SAC

- Boussole et altimètre pour les randonnées en liberté
- Un vêtement de pluie.
- Deux gourdes de 1 litre d'eau minimum.
- Une trousse à pharmacie : Pansements double-peau, désinfectant bio- gaze, bandes, gaze, micro-pur pour l'eau, aspirine, médicaments personnels et une couverture de survie.

(A constituer avec votre médecin.)

- Vos objets personnels : appareil photo, chapeaux, jumelles etc.

LES CHAUSSURES

Bonnes chaussures de randonnée montant au-dessus de la cheville. 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.

LES VÊTEMENTS

- Une veste coupe-vent imperméable (gore tex, poncho...)
- Un gros pull ou une veste polaire
- Un pantalon confortable pour la marche
- Un short, des tee-shirts..., ainsi que des sous-vêtements respirants
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un bonnet et une paire de gants.
- Un maillot de bain (pour certains séjours).

POUR LE COUCHAGE (Pour les nuits en gîte, en dortoir)

- Un sac de couchage ou sac à viande.
- Des boules Quiès® (on ne sait jamais !)

POUR LE PIQUE-NIQUE

- Une boîte hermétique en plastique avec couvercle étanche pour une portion de salade avec vos initiales marquées sur le couvercle et sur la boîte.
- Couverts (fourchette, couteau pliant, cuillère).
- Vivres de course (barres énergétiques, fruits secs...).

PETIT MATÉRIEL

- Chaussures légères et aérées pour le soir (tennis style jogging ou sandalettes)
- Une paire de bâtons télescopiques ou « bâton de berger »
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Protection pour les lèvres
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo, jumelles...
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale + piles de rechanges.
- Du papier hygiénique.

TÉLÉPHONE PORTABLE

SARL LaRébenne au capital de 5000€ RCS de Foix - 1 place du 8 Mai 1945. 09000 Foix

Tel : 05.61.65.20.93 / 06.81.53.77.75 / 06.11.95.56.47

contact@larebenne.com www.larebenne.com www.gr10-pyrenees.com

RCP: 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014

Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014

APRÈS VOTRE RETOUR

Faites-nous part de vos impressions ! Et pour que ces bons souvenirs de voyage perdurent, nous serions très heureux de recevoir vos photos, vidéos, montages, commentaires... que vous avez effectués lors de votre circuit.

A VOTRE SERVICE

Toute l'équipe de La Rébenne est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, alors n'hésitez pas à nous contacter :
Nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.

Vous pouvez nous contacter par :

- Téléphone : 05.61.65.20.93
 - Portable 06.81.53.77.75
 - Mail : contact@larebenne.com
 - Courrier : 1 place du 8 Mai 1945 - 09000 FOIX
-