

# GR 10 : Du Canigou à la Mer De Vernet-les-Bains à Banyuls/Mer

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

**Niveau 3/5**



Dernière partie du GR10 mais pas des moindres ! Un beau périple en montagne avec la découverte de la cité médiévale de Villefranche de Conflent et la célèbre Abbaye de Saint Martin du Canigou. Du massif du Canigou, sommet mythique des Pyrénées catalanes, nous franchissons les montagnes du Vallespir puis nous nous laissons porter par les crêtes des Albères jusqu'à la Grande Bleue.

Entre terre et mer, nous suivons les tours à signaux du 14<sup>ème</sup> siècle et cheminons le long de la frontière franco-espagnole jusqu'aux plages de Banyuls.

### **POINTS FORTS :**

- De la montagne à la mer : des paysages riches et variés,
- Une lumière qui a fasciné les plus célèbres artistes peintres,
- Les senteurs de la Méditerranée : la garrigue, les vignobles et l'air marin,
- De véritables étapes de montagne.

## PROGRAMME

### **Jour 1 : Villefranche de Conflent**

2km -40min- Dénivelé : +200m

Accueil à la gare de Villefranche de Conflent à 16h pour le transfert au refuge de Mariailles. Avant le rendez-vous, possibilité de visiter la cité médiévale du XIe siècle et l'abbaye de St Martin du Canigou. Nuit en refuge de montagne (Pas de bagages ce soir-là).

### **Jour 2 : Du refuge de Mariailles au refuge de Cortalets :**

17.5km -6h- Dénivelé : +980m -690m

Vous contournez par le GR10 le célèbre Mont Canigou par le col de Ségalès, superbe parcours en balcon dans la montagne méditerranéenne. Nuit en refuge de montagne (Pas de bagages ce soir-là).

### **Jour 3 : Du refuge de Cortalets à Batère :**

17.5km -6h- Dénivelé : +440m -950m

Depuis le balcon du Canigou, profitez d'un panorama saisissant du Roussillon à la Méditerranée en passant par les Corbières et la Montagne Noire. Découvrez les anciennes mines de fer de Batère et de Pinosa, une histoire d'hommes et de fer... Nuit en gîte d'étape.

### **Jour 4 : De Batère à Moli de la Paletta :**

20km -6h45- Dénivelé : +780m -1420m

Descente vers la charmante cité romaine d'Arles sur Tech, une belle rencontre avec les différentes strates de végétation, de l'étage alpin à l'étage méditerranéen. Nuit en écogite.

### **Jour 5 : De Moli de la Paletta à Las Illas :**

21km -6h- Dénivelé : +980m -1190m

Grande étape pyrénéenne où, du Roc de France, le panorama s'ouvre sur la plaine espagnole de Girona. Le GR10 rejoint le col du Puits de la Neige, puis le col des Cirères, avant de plonger en direction du charmant village de Las Illas. Nuit en gîte d'étape.

### **Jour 6 : De Las Illas au col de l'Ouillat :**

23km -7h- Dénivelé : +1070m -730m

Changement d'ambiance, la Méditerranée s'annonce ! Le sentier du GR10 aborde les Albères, dernier massif pyrénéen avant la mer, jouxtant la ligne frontalière franco-espagnole. Le tumulte du col du Perthus sera vite oublié une fois que vous aurez retrouvé la montagne. Nuit en gîte d'étape.

### **Jour 7 : Du col de l'Ouillat à Banyuls :**

22km -6h45- Dénivelé : +620m -1420m

Etape finale du GR10, un plongeon vers la Méditerranée, une étape baignée de senteurs de thym, de lavande et de romarin. Une étape qui parcourt la haute crête des Albères, le Pic Neulos, le Pic des Quatre-Termes et le Pic de Sailfort. Depuis la Tour Madeloc s'amorce enfin la descente vers Banyuls, au fil des vignes arrosées de lumière.

Fin du séjour.

# 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 & 2 (nuits en refuge). Merci de prévoir 1 bagage par personne, de maximum 15kg/bagage.

## **VOTRE HÉBERGEMENT :**

### **4 nuits en gîte d'étape et 2 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.

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.

## 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 : 1070m 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 vers l'Espagne. A Perpignan, prendre direction Andorre N116.

En train : Gare SNCF de Villefranche de Conflent

En avion : Aéroport de Perpignan puis navette jusqu'à la gare SNCF de Villefranche de Conflent

**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 (Banyuls-sur-Mer).

### **LE PRIX COMPREND :**

- L'hébergement en demi-pension pour les randonnées,
- Le transport des bagages,
- Le transfert de groupe,
- 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.

### **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>

### **MATÉRIEL CONSEILLÉ À EMPORTER**

**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](mailto:contact@larebenne.com) [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com) [www.gr10-pyrenees.com](http://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

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**

## 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](mailto:contact@larebenne.com)
  - Courrier : 1 place du 8 Mai 1945 - 09000 FOIX
-