

GR10 ETAPE 7 : DE MERENS LES VALS A VILLEFRANCHE DE CONFLENT

**Randonnées itinérantes en liberté, avec transfert de bagages, en gîte
et en refuge, en petit dortoir, en demi-pension**

Séjour 7 jours, 6 nuits, 6 jours de randonnée

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.

PROGRAMME

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 Nambre jusqu'au col de la Jasse de Presassé et celui de la Portelle des Bésines à 2333m. Ensuite, c'est la descente entre les estives, jusqu'au refuge des Bésines (2104 m).

Nuit en refuge. Pas de bagages ce soir-là

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

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

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.

Nuit en refuge

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

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

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...

Nuit en gîte à Planès

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

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

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.

Nuit en refuge. Pas de bagages ce soir-là

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

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

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'Alemanys, au sein de la Réserve Naturelle de Mantet, vers le village.

Nuit en gîte d'étape à Mantet

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

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

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.

Nuit en hôtel

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

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

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.

COMPLEMENT DE PROGRAMME : 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...

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1 à Mérens, vers 9h00.

Arrivée en voiture : 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.

Parking : 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...

DISPERSION

Le jour 7 vers 9h30.

FORMALITES

Pensez à prendre votre carte d'identité valide.

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

NIVEAU

Niveau 4

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.

HEBERGEMENT

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

RESTAURATION

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

ENCADREMENT

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 RANDONNEE

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.

GROUPE

Minimum 2 personnes.

PORTAGE DES BAGAGES

Portage de vos affaires personnelles de la journée.
Ensuite vous retrouverez tous les soirs, votre sac de voyage à l'étape suivante.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vous trouverez cet équipement dans les magasins de notre partenaire :

www.auvieuxcampeur.fr

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

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.

DATES ET PRIX

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

Gite + transport de bagages

Prix par personne

base 2 personnes : 695 €/personne
base 3 personnes : 675 €/personne
base 4 personnes : 655 €/personne
base 5 personnes : 635 €/personne
base 6 personnes : 615 €/personne

Sans transport de bagages

Prix par personne

base 2 personnes : 540 €/personne
base 3 personnes : 520 €/personne
base 4 personnes : 500 €/personne
base 5 personnes : 480 €/personne
base 6 personnes : 460 €/personne

LE PRIX 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,
- Les taxes de séjour.

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,
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend".

EN SAVOIR PLUS

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
Galinerà : 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

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

INSCRIPTION

En ligne sur notre site internet www.espace-evasion.com , ou en renvoyant la fiche d'inscription signée et un acompte de 30%, vous recevrez alors une confirmation d'inscription.

Inscription à plus de 22 jours du départ : aucun frais de dossier

Inscription entre 21 jours et 8 jours du départ : frais de dossier : 10 € (20 € pour les voyages et les séjours en liberté)

Inscription à moins de 8 jours du départ : frais de dossier : 20 € (30 € pour les voyages et les séjours en liberté) (le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit)

ANNULATION

ANNULATION De notre part :

ESPACE EVASION se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour.

En cas d'insuffisance de participants, ceux-ci seront prévenus dans un délai minimum de 14 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

ANNULATION De votre part :

En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (la date prise en compte est celle à laquelle ESPACE EVASION a pris connaissance du désistement) :

Dans le cas général.

- Jusqu'à 31 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 €.
- Entre 30 et 21 jours : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 2 jours du départ : 100 % du montant du séjour.

Dans le **cas particulier** de séjour incluant l'émission d'un billet d'avion non remboursable ou l'affrètement d'un bateau.

De 90 à 45 jours avant le départ : 1 000 €

De 44 à 31 jours avant le départ : 60 % du montant du séjour
A 30 jours et moins du départ : 100 % du montant du séjour

Pour les **groupes constitués** auxquels il est proposé un tarif par personne, le désistement d'une partie seulement des participants entraînera une modification du tarif pour les autres participants, ou sera soumise à des frais d'annulation de 100% quelque-soit la date de l'annulation.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation. L'assurance n'entre en vigueur que si votre voyage est soldé.

Tout participant abrégant un séjour, ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non-respect des consignes de sécurité.

ASSURANCES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :

- **Assurance Annulation + Assurance Bagages + extension Epidémies (3,4 % du montant du séjour avec un minimum de 4 €/personne).**
- **Assurance Frais de Recherche et Secours + Assistance Rapatriement + extension Epidémies (2 % du montant du séjour avec un minimum de 4 €/personne).**
- **Assurance Multirisques Annulation + Assurance Bagages + Retard de transport, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension Epidémies (4.8 % du montant du séjour avec un minimum de 11 €/personne).**

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Annulation – Assistance Frais médicaux et Interruption de séjour et d'activités ASSURINCO MUTUAIDE Vagabondages contrat n° 4637 joint à votre confirmation d'inscription. Il est disponible sur www.espace-evasion.fr/telechargements ou sur simple demande. **Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France ou en Europe.**

L'assurance Annulation

L'assurance entre en vigueur dès la souscription et si votre voyage est soldé. Les événements garantis sont :

- L'annulation pour **motif médical** : maladie grave, accident corporel grave ou décès de vous-même, un membre de votre famille...
- L'annulation pour **causes dénommées** :
 - * Dommages graves ou vols dans locaux privés ou professionnel, convocation en tant que témoin ou juré d'assise, ..., une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.
 - * La mutation professionnelle, la suppression et la modification des dates de congés payés du fait de l'employeur, vol des papiers d'identité, ... (franchise de 100 € par personne).
- L'annulation **toutes causes justifiées** (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne et 150 € par dossier).
- Assurance Bagages : plafond de 1500 €

Extension Epidémies :

- Annulation pour maladie en cas d'épidémie/pandémie, refus d'embarquement suite à prise de température, en cas d'absence de vaccination devenue obligatoire (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne).

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise éventuelle, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de **la date de constatation médicale ou de l'événement qui entraîne l'annulation.**

Cas Particuliers concernant les voyages à l'étranger

Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

L'Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage. Les événements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès de Mutuaide Assistance sont :

- les frais de recherche et secours jusqu'à un plafond de 10 000 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux hors du pays de résidence,
- la prolongation de séjour (10 nuits maximum)
- l'avance de fonds à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 5 000 €,
- la responsabilité civile vie privée à l'étranger
- ...

Extension Epidémies :

Frais hôteliers suite à mise en quarantaine (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

Soutien psychologique suite à mise en quarantaine

Frais médicaux sur place

Retour impossible suite à vol annulé par autorités ou compagnie aérienne (1000 €)

Frais hôteliers suite retour impossible (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

L'Assurance Multirisques

Cette assurance reprend les garanties des assurances annulation et assistance rapatriement, elle est complétée par deux garanties :

Interruption de séjour : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.8 %.

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage.

Les événements garantis sont :

- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 30 000 € par événement, ou d'activité 100 € par jour (maximum 3 Jours)

Retard de transport : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.8 %.

Si vous avez subi un retard de transport plus de 4 heures (avion, train, bateau), une indemnité avec plafond de 50 € par personne pour un retard de 4 à 8 h, de 100 € par personne pour un retard supérieur à 8 heures

Les indemnités sont cumulables si le retard est subi par le trajet aller, le trajet retour ou un trajet pendant le voyage.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assistant si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Pour les **séjours à l'étranger**, les participants possédant une assistance rapatriement personnelle devront remplir un formulaire et nous **fournir une attestation** de leur assurance. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Vérifiez notamment que vous possédez une **garantie « frais de recherche et secours »** avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie «frais de recherche et secours».

ESPACE EVASION

Agence de Voyages – IM.074.10.0036

Garantie financière : Groupama – 5, rue du Centre - 93199 NOISY LE GRAND Cedex

Assurance responsabilité civile professionnelle : MMA Mutuelles du Mans Assurances –
Sarl SAGA – BP 54 – 69922 OULLINS Cédex