

PYRÉNÉES
*Orlu au fil de l'eau,
terres sauvages et lacs secrets*
Randonnée pédestre itinérante en autonomie

En marge des grandes vallées, situé entre les hauts plateaux de Cerdagne et Capcir et la haute vallée de l'Ariège, le massif d'Orlu regarde tranquillement passer les cortèges clinquants en route vers l'Andorre, terre promise de la consommation... Terre sauvage hébergeant entre autre le loup, l'ours et l'isard, le massif abrite aussi de nombreux lacs et l'eau y est présente quasiment partout, au pied de crêtes acérées et d'abrupts sommets surgissant des blocs de granite. Notre itinérance fera la part belle à ce massif en y rajoutant deux magnifiques incursions, d'abord vers le merveilleux site des Camporells en Pyrénées Orientales, ensuite vers le très alpin massif de Rulhe, pointe ultime de la haute Ariège.



E

EN RÉSUMÉ

Séjour de 7 jours du 17 au 23 juillet 2023

Niveau : pour randonneurs expérimentés, ayant une bonne endurance et pratiquant une activité physique régulière. Marche sur sentiers et terrains d'aventure essentiellement de type granitique avec des incursions en haute montagne et d'éventuelles traversées de névés. (Escalade facile et court passage aérien en option le jour 6).

Prix par personne : 690 € (+15€ de frais de dossier)

DÉPART

Dates

17 juillet 2023 : Rendez-vous à Ax les Thermes (gare) à 8h30 pour un départ des Forges d'Orlu (nuit optionnelle à Mérens si arrivée le 16 juillet)

23 juillet 2023 : arrivée au village d'Orlu (ou dans la vallée d'Orgeix si organisation d'une navette de véhicule) entre 16h et 18h et transfert retour vers Ax les Thermes (avec nuit optionnelle à Mérens)

Durée

7 jours de marche effective,

Groupe

Le séjour sera effectif pour un groupe **à partir de 6 personnes, jusqu'à 11 participants maximum.**

PROGRAMME

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

17/07/23 Jour 1 : Les Forges d'Orlu- Refuge d'En Beys par l'étang de Naguille,
Départ du parking des Forges d'Orlu (912m) situé à 8kms du rdv de départ à Ax les thermes (et après une éventuelle dépose de véhicule pour le retour jour 7), pour une longue montée régulière sur sentier jusqu'au grand étang de Naguille (1890m) que l'on contournera par sa rive ouest. Montée finale vers la Couillade d'En Beys (2345m) avant la courte descente jusqu'au refuge du même nom (1954m).

Dîner et nuit au refuge d'En Beys - +1450m -400m – 7/8h de marche

18/07/23 Jour 2 : Ref. d'En Beys – Refuge des Camporells par la Portella Gran
Montée sauvage le long des Estany après avoir quitté le GR de pays, jusqu'à la Portella Gran (2603m) d'abord, avant la montée finale au Puig Peric (2810m), (belvédère de premier ordre des Pyrénées Orientales) et la descente assez directe sur les lacs et refuge des Camporells (2240m)

Dîner et nuit au refuge des Camporells - +1000m -680m – 6/7h de marche

19/07/23 Jour 3 : Ref. des Camporells – refuge des Bésines par l'étang du Lanoux
Journée en montagnes russes pour retourner en Ariège en cheminant de lac en lac, d'abord par la Portella de la Grava (2426m), ensuite par le Coll de Coma d'Anyell (2470m) pour traverser le grand bassin du Lanoux, avant la descente finale par le GR10 jusqu'au merveilleux site du refuge des Bésines (2100m)

Dîner et nuit au refuge des Bésines - +750m -900m – 6/7h de marche

20/07/23 Jour 4 : Ref. des Bésines – l'Hospitalet d'Andorre (par la Coume d'Or)
Belle montée sauvage jusqu'à la Portella de Lanos (2488m) d'abord puis de là, jusqu'au pic de la Coume d'Or (2826m), belvédère sur "la mer" du Lanoux. Retour progressif vers la civilisation ensuite et grande redescente vers la vallée passant par

la Coume d'En Garcie et nous menant jusqu'au village de l'Hospitalet (1430m)
Dîner et nuit au gîte l'Hospitalité - +800 -1450m – 5/6h de marche

21/07/23 Jour 5 : l'Hospitalet – refuge de Rulhe par les cols d'Albe et de Juclar

Étape assez longue, sur des terrains (blocs granitiques) assez exigeants, nous cheminerons par de beaux et sauvages vallons en visitant encore de nombreux lacs. Passages successifs aux cols de Pédourrés (2251m), de l'Albe (2539m) et de Juclar (2550m) depuis l'Andorre voisine avant de rejoindre le refuge de Rulhe (2200m).

Dîner et nuit au refuge de Rulhe - +1300m -650m – 7/8h de marche

22/07/23 Jour 6 : Ref. de Rulhe – Mérens les Vals par l'étang de Comte

Ascension optionnelle du fier et sauvage pic de Rulhe (2783m) tôt le matin (+450m - 450m), avant d'entamer le retour vers la vallée. Descente sans difficulté après avoir rejoint la pyramide de Lherbès (2439m), mais d'assez grande ampleur jusqu'à Mérens "bas" (1050m) avant de rejoindre notre gîte sur Mérens "haut" (1150m). Bain réparateur envisageable aux sources d'eau chaude naturelle plus tard en soirée !

Dîner et nuit à l'auberge du Nabre à Mérens - +450m -1500m - 7/8h de marche

23/07/23 Jour 7 : Mérens – Orлу par les vallées du Nabre et d'Orgeix

Longue montée le long de l'eau de la belle et sauvage vallée du Nabre jusqu'au col de la Parade (2221m) dominant le lac d'Aygue Longue (2076m), atteint après une raide et courte descente. Le sentier qui suit nous amènera sans difficulté au cœur de la vallée d'Orgeix jusqu'au parking de la Llau (1414m), terme prévu de notre parcours (si dépose de véhicule faite le jour 1, sinon il faudra rejoindre le village d'Orлу 600m plus bas).

Dîner et nuit possible sur Mérens (en option) - +1100m -800m - 6/7h de marche

ORLU AU FIL DE L'EAU PRATIQUE

Pour préparer et se préparer, chaque détail a son importance..., prenez donc bien le temps de lire tout ce qui suit.

Niveau de difficulté

La principale difficulté réside dans la répétition des efforts sur 7 jours, avec quelques étapes (jours 1, 5 et 7) présentant un dénivelé positif supérieur à 1000m, mais qui sont pour l'étape 1 et 7 très réguliers et qui, avec un rythme adapté ne présentent pas de difficultés pour un randonneur un minimum entraîné. L'étape 5 peut être considérée comme la plus difficile en présentant un terrain de haute montagne beaucoup plus irrégulier, avec de nombreuses zones granitiques à traverser. Coté descente où les genoux seront sollicités un peu plus, lors des étapes 4 et 6 il conviendra là aussi de gérer son rythme et de préserver son capital !

Pas de grandes difficultés techniques hormis les passages de blocs granitiques (qui sont pour certain un jeu mais pour d'autres une épreuve !) et la montée au Pic de Rulhe mais qui sera optionnelle.

De manière globale, les conditions en haute montagne (altitude, soleil ardent, orage et froid possibles) et l'accumulation au fil des jours de tous ces paramètres demandent une résistance et une bonne connaissance de ses capacités. Il convient donc d'être entraîné un minimum afin de pouvoir répéter l'effort physique au jour le

jour, sans oublier une petite marge en cas de météo difficile !

En fonction du niveau d'ensemble du groupe, il est toutefois possible à plusieurs reprises de raccourcir le parcours envisagé ou le cas inverse et sur décision commune du groupe d'envisager quelques variantes en plus.

Transport

Le train dessert, avec des lignes régulières depuis Toulouse, les gares d'Ax les Thermes ainsi que la petite gare de Mérens-les-Vals.

Depuis Ax les Thermes, covoiturage avec vos véhicules personnels ou, si l'on est venu sans véhicule (train ou autre), transfert en minibus (véhicule de l'accompagnateur) possible jusqu'au départ, avec un petit temps d'attente d'une trentaine de minutes, pour effectuer une dépose du minibus devant assurer le retour.

Retour à la fin de la dernière étape en minibus vers Ax les Thermes.

Possibilité si vous avez choisi de dormir la veille du départ et/ou le jour de l'arrivée au gîte de Mérens, d'assurer le transport jusque-là.

Hébergement

En dortoirs collectifs dans les refuges de montagne, à l'auberge de Mérens et au gîte l'Hospitalité à l'Hospitalet.

A l'auberge et au gîte, l'hébergement en chambre (double ou individuelle) est éventuellement possible moyennant supplément, le signaler au moment de la réservation le cas échéant.

Le jour 7, nuis possible en option sur Mérens

Repas

Les petits-déjeuners et les repas du soir, ainsi que les piques-niques pour le lendemain seront pris aux hébergements (ou acheté sur place à l'Hospitalet), sauf le pique-nique du premier jour qui sera à prévoir.

(Merci de signaler une éventuelle allergie alimentaire ou régime particulier)

Encadrement

Tout le séjour sera encadré par Bruno Capestan, Accompagnateur en Montagne diplômé d'État, connaissant bien le circuit et cette partie des Pyrénées.

Téléphone : +33 6 88 18 43 82 Mail ; infos@randonestes.com

Equipement personnel

Habillement – chaussures : les terrains traversés sont variés et escarpés, nécessitant absolument des **chaussures de randonnée à tige montante** qui seront soumises à rude épreuve ! Pensez à les vérifier, elles ne doivent pas être trop usées, un éventuel début de décollage des semelles est le signe annonciateur du début de la fin.

Les chaussures légères de type trail ne sont pas adaptées.

Concernant l'essentiel pour l'habillement :

- Chapeau ou casquette contre le soleil
- Lunettes de soleil de bonne protection
- Tour de cou (buff) et/ou chèche
- Tee-shirt ou chemise
- Pantalon et/ou short
- Chaussettes "techniques" pour la randonnée
- Veste polaire ou doudoune chaude
- Veste coupe-vent Goretex ou assimilée
- Carte d'identité/passeport, argent
- Des affaires de rechange :
linge de corps en double, 1 pantalon léger ou 1 collant, 1 paire de chaussette, 1 paire de chaussures légères ou sandales, évitez le superflu !
- Cape de pluie en fond de sac et/ou surpantalon + veste étanche

Couchage : un drap sac ou "sac à viande" (idéalement en soie) sera suffisant pour les refuges. Ne pas oublier une paire de bouchons d'oreilles qui pourra être d'un grand secours pour les nuits en dortoir !

Sac à dos : de randonnée avec une **capacité de 40 à 50l maximum**, afin d'y ranger ses affaires, la nourriture constituant les pique-niques et quelques en-cas type barre de céréales ou fruits secs.

Matériel : une paire de bâtons télescopique pourra être utile pour les descentes. Prévoir pour les journées une gourde de 1,5l (minimum) à 2,5l, une petite lampe de poche ou frontale, couteau, crème solaire indispensable, papier toilette, un savon naturel (pour toilette et lessive), une serviette à séchage rapide, ainsi qu'un stylo et un petit carnet pour noter vos impressions de voyage !

Pharmacie personnelle : l'accompagnateur portera avec lui une pharmacie collective mais il est important que chacun emporte avec lui une pharmacie personnelle pour tous les petits bobos que l'on peut rencontrer.

Voici donc une petite liste de première urgence : vos médicaments habituels (ordonnance obligatoire si traitement médical en cours), Elastoplast°, double peau (type Compeed°), pansements, compresses désinfectantes, antalgique (aspirine ou paracétamol) et éventuellement anti-diarrhéique (type Imodium°) et antiseptique intestinal (type Ercéfuryl°) si l'on se sait sensible et du gel hydroalcoolique.

Vie de groupe

Passer 7 jours ensemble quasiment 24h/24 en étant éloigné de son univers habituel, soumis à de possibles intempéries, des températures variables et un certain inconfort peut être générateur de stress. La fatigue peut aussi être à l'origine de troubles de l'humeur et des comportements relationnels. Chacun devra donc faire preuve de bonne humeur, de tolérance et de respect envers les autres participants ainsi qu'avec son accompagnateur !

Assurances

- RC : Chaque participant doit être couvert en responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)
- L'assurance rapatriement est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. **Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance/rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.**

Formalités

Carte d'identité en cours de validité, carte vitale et attestation mutuelle santé.

Information COVID-19

L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour et sur le lieu du séjour.

Le covid n'étant plus considéré comme une situation exceptionnelle, en cas d'annulation de votre part pour cause de covid, les frais d'annulations prévus dans les Conditions Générales et Particulières de vente s'appliqueront. Une assurance annulation est donc fortement recommandée.

Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en France, consulter le site suivant : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

TARIFS

Tarif

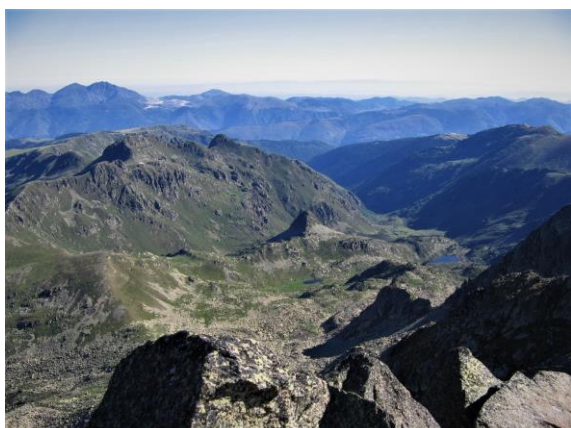
- Organisation et encadrement : **le prix est de 690 Euros** à régler par virement, CB, chèque à l'ordre de AEM Voyages, chèques vacances acceptés. Un acompte de 30% est demandé à l'inscription, le solde 30 jours avant le début du séjour.
- *Une remise de 50€, soit 640 € sera appliquée pour tous si le groupe constitué est d'au moins 10 personnes.*
- Frais de dossier en sus ; 15€ par dossier d'inscription

Le prix comprend

- L'organisation du séjour
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'état
- Les transferts en voiture avec un dédommagement pour celui ou celle qui utilisera son véhicule pour réaliser l'éventuelle navette en jour 1
- L'hébergement en gîte, auberge et refuges en dortoirs (draps et linges de toilette non fournis)
- La pension complète du dîner du jour 1 au piques-nique du jour 7

Le prix ne comprend pas

- **Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,**
- Les dépenses personnelles (boissons prises aux hébergements, extras...)
- Les repas non compris (pique-nique du premier jour)
- La location éventuelle de matériel
- Les assurances (assistance rapatriement obligatoire, assurance annulation fortement conseillée, assurance bagages...)
- Les frais de dossier AEMV de 15€ par dossier
- Les hébergements éventuels la nuit précédant le départ et celle suivant l'arrivée
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique "le prix comprend"





AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY
04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1
IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>