

Fiche technique | Randonnée liberté | Niveau 4/5     | 6 jours de marche sur le GR10

GR10 Vernet les Bains - Banyuls

: Du Canigou à la Mer Méditerranée

Votre circuit en bref

- Randonnée en liberté sans guide
- Possibilité de version confort avec 4 nuits en chambre
- Marchez en famille, entre amis ou en couple
- Transport de vos bagages selon option choisie entre chaque étape sauf pour 1 nuit en refuge
- Accès et retour facilité via Vernet-les Bains et Banyuls
- Durée 7 jours / 6 nuits

Les points forts

- Une partie de l'itinéraire au sein du Parc Naturel des Pyrénées Catalanes
- La traversée et l'ascension du Canigou et son immense panorama
- Les sentiers diversifiés et préservés du balcon du Canigou
- Le massif de l'Albère plongeant dans la mer
- L'arrivée sur la mer et la magnifique côte Vermeille, final de la traversée des Pyrénées
- Un parcours sous le soleil Catalan



Montagne emblématique des Pyrénées-Orientales et de tous les Catalans, le Massif du Canigou domine la plaine du Roussillon et la mer Méditerranée. De par sa position de promontoire isolé du reste de la chaîne des Pyrénées, omniprésent dans les paysages, il a été surnommé à juste titre le Fujiyama catalan. Ses espaces protégés en ont fait un site privilégié pour la découverte de la nature en matière de flore ou de faune. Mythique, il reste le symbole de l'identité catalane. De Vernet-les-Bains, station climatique et thermale, vous gravirez ou contournez au choix, le sommet du Pic du Canigou (2784m). Vous cheminerez par la suite sur les plus beaux balcons du massif afin de descendre en direction de la cité romane d'Arles sur Tech. Puis au cœur du Vallespir, le GR10 se rapproche de la ligne frontalière franco-espagnole au Roc de France. Enfin, à travers la garrigue méditerranéenne et le massif des Albères, dernier promontoire avant la mer, la plongée vers la Grande Bleue enchantera la fin de l'itinéraire. Vous concluez ainsi votre parcours en foulant le sable de la Baie de Banyuls, une des plus belles de la Côte Vermeille.



• PROGRAMME

Jour 1 : Arrivée à Vernet-les Bains

Installation à votre hébergement suivant votre heure d'arrivée. En fonction de votre heure d'arrivée, possibilité de visiter le village ou d'effectuer une boucle pédestre.



La Cascade des Anglais et du Saint Vincent

Randonnée rafraîchissante en aller-retour à la découverte de cascades spectaculaires dans les Gorges de St-Vincent, offrant un joli mélange entre végétation luxuriante, fraîcheur des gorges, ponts et passerelles. Agrémenté de plusieurs petits points d'eau pour s'y rafraîchir.

Pic de la Pena

Randonnée jusqu'au pic de la Pena (1062m) qui permet un superbe point de vue sur le Canigou et les alentours de Vernet-les-Bains. Vous apercevrez également l'Abbaye de Saint-Martin du Canigou tapie dans son écrin.

- Distance : 6km, durée : environ 2h30, dénivelé plus : + 375m, dénivelé moins : - 375m.
- Distance : 6km, durée : environ 2h45, dénivelé plus : + 470m, dénivelé moins : - 470m.

Jour 2 : Du Col de Jou au refuge des Cortalets

Le matin transfert (15min) au col de Jou au départ de la randonnée. Depuis le col de Jou, le GR10 rejoint le refuge de



Mariailles, splendide et doux site qui domine de spectaculaires gorges, au cœur des sauvages forêts du bassin de Cadi. Puis il contourne le célèbre Canigou par le col de Ségalès, altitude 2040m, la jasse del Py et le refuge de Bonne-Aygue avant de rejoindre le refuge gardé des Cortalets : superbe parcours dans la montagne méditerranéenne. Par beau temps, le Canigou, hors GR10, reste un sommet accessible à tout randonneur s'attaquant à de tels périples, car le passage de la cheminée reste plus célèbre par l'élégance du cheminement que par la difficulté rencontrée. Du sommet, panorama grandiose jusqu'à la mer, et la plaine du Roussillon.

- Distance : 20km, durée : environ 8h, dénivelé plus : +1600m ; dénivelé moins : -600m.
- Distance : 16,5km, durée : environ 7h30, dénivelé plus : +1650m ; dénivelé moins : -650m (variante Canigou).

Jour 3 : Du refuge des Cortalets à Batère



Quittant le refuge centenaire des Cortalets, vous suivez le balcon du Canigou une bonne partie de la journée. Pas après pas, vous découvrez un panorama saisissant. La vue s'étend du Roussillon à la Méditerranée jusqu'à la Cerdagne et au Capcir ; et des Corbières à la Montagne Noire jusqu'à Sète et aux Cévennes. En fin de journée, vous parcourez la "route du fer", les sites miniers du Canigou jadis réputés pour la qualité de leur minerai.

- Distance : 16km, durée : environ 5h45, dénivelé plus : +450m, dénivelé moins : -1150m.

Jour 4 : De Batère à Arles sur Tech



Journée de descente par la vallée du Riu Ferrer. Peu à peu le Canigou s'éloigne derrière vous, mais c'est pour mieux le revoir les jours suivants ! Tout ici évoque l'exploitation de ce massif ferrugineux : mine de Batère, col de la Descarga, la Fargue, Riu Ferrer... Vous atteignez Arles, logée dans un méandre du Tech. Ce petit bourg médiéval abrite l'abbaye Sainte Marie fondée au VIII^e siècle et un cloître du XIII^e siècle.

- **Distance : 12,5km, durée : environ 4h15, dénivelé plus : +100m, dénivelé moins : -1250m.**

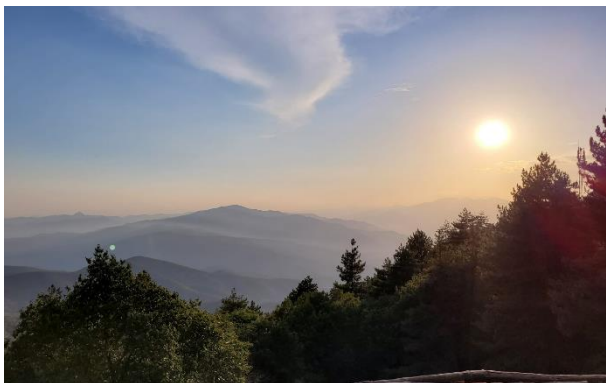
Jour 5 : Du hameau de Montalba à Las Illas



Transfert (25min) d'Arles sur Tech au hameau de Montalba (facultatif, nous consulter). Départ depuis le hameau de Montalba d'Amélie, à l'isolement et au charme incomparable. Sortant des bois de hêtre et de châtaignier, le col Cerda s'offre à vous pour une pause "salvatrice" au pied du singulier roc Sant Salvador. Puis, c'est au tour de la crête du roc de Frausa de vous émerveiller avec son large panorama sur la plaine catalane de l'Empordà.

- **Distance : 17,5km, durée : environ 6h45, dénivelé plus : +1050m, dénivelé moins : -1050m.**

Jour 6 : De Las Illas au col de l'Ouïllat



Etape charnière dans la traversée des Pyrénées, puisque le GR10 aborde le massif des Albères, jouxtant la ligne frontalière franco-espagnole jusqu'au col du Perthus, son jumeau, le GR11, assurant le même itinéraire sur le versant espagnol. Les Albères restent le dernier massif pyrénéen avant de plonger vers la Grande Bleue : sa traversée demeure un vrai bonheur, de par la diversité des paysages.

- **Distance : 25km, durée : environ 8h, dénivelé plus : +1000m, dénivelé moins : -650m.**

Jour 7 : Du col de l'Ouïllat à Banyuls sur Mer



Longue étape, avec là encore, des temps forts, tels que le passage au Pic Neulos, ou au Pic des Quatre-Termes, sans oublier le Pic de Saïfort, dernier promontoire avant la descente vers la mer. Ici, au cœur de la végétation Méditerranéenne, tout a été façonné par la tramontane. Plus bas, la végétation des contreforts pyrénéens a pris des allures de vignobles, avec ses casots, cabanes en pierre sèche. La mer est là, toute proche, attirante.

- **Distance : 23km, durée : environ 8h00, dénivelé plus : +700m, dénivelé moins : -1600m.**

Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

• DATES ET PRIX

Départ

Tous les jours de Fin Mai à Fin septembre.

Inscription à partir de 2 personnes (randonneur solitaire, nous consulter).

Du 25/05/2025 au 30/09/2025 :

Prix avec transport des bagages :

Prix/pers pour un groupe de 2 personnes	860€
Prix/pers pour un groupe de 3 personnes	760€
Prix/pers pour un groupe de 4 personnes	715€
Prix/pers pour un groupe de 5 personnes	685€
Prix/pers pour un groupe de 6 personnes	660€

Prix sans transport des bagages :

Prix/pers pour un groupe de 2 personnes	570€
Prix/pers pour un groupe de 3 personnes	550€
Prix/pers pour un groupe de 4 personnes	535€
Prix/pers pour un groupe de 5 personnes	530€
Prix/pers pour un groupe de 6 personnes	525€

Suppléments :

- Version confort (4 nuits en chambre) : 85€/pers
- Supplément chambre individuelle (si version confort) : 135€/pers
- Supplément 6 pique-niques : 85€/pers
- Transfert retour de Banyuls sur Mer à Vernet-les Bains : 265€/transfert
- Transfert retour de Banyuls sur Mer à Vernet-les Bains dimanche et jours fériés : 295€/transfert
- Nuit supplémentaire à Vernet les Bains en demi-pension chambre double : 75€/pers
- Nuit supplémentaire à Vernet les Bains en demi-pension chambre individuelle : 105€/pers
- Nuit supplémentaire à Banyuls en demi-pension chambre double : 80€/pers
- Nuit supplémentaire à Banyuls en demi-pension chambre individuelle : 105€/pers

Le prix comprend :

- L'hébergement en demi-pension
- Les transferts de bagages selon option choisie sauf pour 1 nuit en refuge le jour 2
- Les transferts mentionnés dans le programme
- Le dossier de voyage avec cartes et topoguide
- Traces GPS sur demande + accès à l'itinéraire détaillé sur l'application mobile GPS Mhikes

Le prix ne comprend pas :

- Les assurances
- 15€ de frais de dossier
- Les douches parfois payantes dans les refuges
- Les boissons et les pique-niques.

• PERSONNALISEZ VOTRE SEJOUR

Les itinéraires sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent être modifiés selon vos objectifs. Nos séjours sont toujours pensés pour apporter la meilleure qualité, au prix le plus juste.

Que vous vouliez :

- améliorer votre type d'hébergement,
- augmenter ou réduire la durée de votre séjour,
- organiser vos propres visites et activités,
- bénéficier d'un transfert depuis l'aéroport,
- organiser une soirée avant ou après votre séjour

Contactez Gaëtan :

Tél : 05 34 14 51 50

gaetan@respyrenees.com

• ORGANISATION

Nous nous chargeons des réservations de vos différents hébergements sur le circuit, du transport des bagages (selon option choisie) que vous retrouverez tous les soirs sauf pour 1 nuit en refuge le jour 2 et des transferts mentionnés dans le programme ; nous vous fournissons un dossier complet avec cartes et topos détaillés ainsi qu'un accès à l'itinéraire détaillé sur l'application mobile GPS Mhikes. De plus, durant votre randonnée notre équipe d'assistance pourra également répondre à toutes vos questions et vous apporter si nécessaire les conseils utiles au bon déroulement de votre séjour.

Vos transferts durant le séjour :

- Jour 2 : A 8h, transfert (15mn) par un correspondant local, de Vernet-les Bains au col de Jou au départ de la randonnée.

- Jour 5 : A 8h, transfert (25min) par un correspondant local, d'Arles sur Tech au Hameau de Montalba au départ de la randonnée afin de raccourcir une étape trop longue et physique. Facultatif, nous consulter.

• INFOS TECHNIQUES

Niveau 4

Marcheur entraîné, en bonne condition physique avec une bonne expérience de la randonnée en montagne. Randonnée de 7h-8h par jour en moyenne, dénivelés de 1000m-1300m en moyenne, sur des sentiers accessibles mais aussi en terrain accidenté (éboulis, pierriers...), avec quelques petites difficultés techniques ponctuelles. Les temps de marche mentionnés sont donnés à titre indicatif, ce sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause. En fonction des conditions climatiques le rythme de marche peut également varier, allant de + 300m à +500m de montée à l'heure.

Encadrement

Randonnée en liberté, sans encadrement.

Portage

Uniquement les affaires personnelles de la journée et votre pique-nique, exceptés pour la nuit en refuge du J2, où vous devrez porter vos affaires personnelles nécessaires pour la nuit (drap de sac, vêtement de rechange, nécessaire de toilette). Un véhicule d'assistance achemine votre bagage suiveur, que vous retrouvez les autres soirs. Prévoir un bagage suiveur facilement transportable (voir nos conseils sur l'équipement). Sauf si vous avez choisi la version sans transport des bagages auquel cas vous porterez toutes vos affaires d'une étape à une autre.

• HEBERGEMENT / NOURRITURE

Hébergement

Demi-pension

1 nuit en hôtel** en chambre le jour 1

3 nuits en gîte d'étape en dortoir partagé les jours 4, 5 et 6

1 nuit en auberge de montagne en dortoir partagé le jour 3

1 nuit en refuge de montagne en dortoir partagé le jour 2

VERSION CONFORT (avec supplément) :

- 1 nuit en hôtel** en chambre le jour 1
- 1 nuit en chambre d'hôte le jour 4
- 1 nuit en auberge de montagne en chambre le jour 3
- 1 nuit en gîte d'étape en chambre le jour 6
- 1 nuit en gîte d'étape en dortoir partagé le jour 5
- 1 nuit en refuge de montagne en dortoir partagé le jour 2

Pour les nuits en dortoir partagé, prévoir un drap de sac (couvertures fournies).

Les repas

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture).
- Repas du soir à base souvent de spécialités locales, incluant une entrée, un plat et un dessert
- Pique-niques non inclus. Possible de les réserver à l'avance (en supplément). Ou possibilité de les acheter directement sur place auprès des hébergements ou dans les épiceries, supérettes, boulangeries mentionnées dans le roadbook.
- Boissons non comprises.

•INFOS PRATIQUES

Début : Le jour 1 à votre hébergement à Vernet-les Bains, selon votre heure d'arrivée.

Fin : Le jour 7 à Banyuls sur Mer, après votre randonnée.

Comment rejoindre Vernet les Bains en transport en commun :

Nombreux trains au départ des principales villes en direction de Villefranche de Conflent (avec des correspondances) :

<https://www.sncf-connect.com>

Bus de Villefranche de Conflent à Vernet les Bains (Pyrénées Orientales - Ligne 521 – Casteil > Perpignan) :

<https://www.lio-occitanie.fr/horaires-et-plans/>

Comment quitter Banyuls en transport en commun :

Bus de Banyuls sur Mer à Perpignan (Pyrénées Orientales - Ligne 540 – Banyuls sur Mer > Perpignan) : <https://www.lio-occitanie.fr/horaires-et-plans/>

Au départ de Perpignan, train en direction des principales villes (avec parfois des correspondances) : <https://www.sncf-connect.com>

Comment rejoindre Vernet les Bains depuis Banyuls sur Mer en transport en commun :

Bus de Banyuls sur Mer à Perpignan (Pyrénées Orientales - Ligne 540 – Banyuls sur Mer > Perpignan) : <https://www.lio-occitanie.fr/horaires-et-plans/>

Train de Perpignan à Villefranche de Conflent : <https://www.sncf-connect.com>

Bus de Villefranche de Conflent à Vernet les Bains (Pyrénées Orientales - Ligne 521 – Casteil > Perpignan) : <https://www.lio-occitanie.fr/horaires-et-plans/>

Aéroport les plus proches :

Aéroport Toulouse-Blagnac

Aéroport Perpignan

Parking véhicule à Vernet-les Bains :

Parking du centre thermal (gratuit et non gardé/surveillé)

Parking véhicule à Banyuls sur Mer :

Tous les parkings payants et gratuits visibles sur cette page : <https://www.banyuls-sur-mer.com/tourisme/banyulspratique/transport-et-stationnements/parking-et-stationnement/>

Notre conseil : Parking du Carrefour Market, Centre Commercial La Rectorie

Si vous laissez votre véhicule durant toute la durée de votre séjour merci de vous renseigner auprès de l'office du tourisme pour savoir si des manifestations (fêtes, marchés...) seront organisées sur votre lieu de stationnement.

Il est fortement conseillé de vous rendre en train sur votre séjour pour éviter les retours au point de départ pour récupérer votre véhicule, car les trajets peuvent s'avérer très longs et mal desservis ou bien coûteux si vous choisissez de revenir en taxi. Si toutefois vous choisissez de venir en voiture, nous vous conseillons de laisser votre véhicule le premier jour au point d'arrivée et de rejoindre votre lieu de départ du séjour car vous aurez le temps de faire le trajet et vous ne serez pas fatigués par votre semaine de randonnée.

• A EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Votre bagage suiveur (si formule avec transport des bagages entre les hébergements)

Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac suiveur à 10kg maximum, pas de valises rigides, et un seul bagage suiveur par personne.

Le sac à dos

La taille du sac est très importante elle peut varier en fonction du type de séjour.

- Pour une randonnée dite sans portage : 30L minimum
- Pour une randonnée avec portage allégé ou partiel : 50L minimum
- Pour une randonnée avec portage : 60L minimum

Ce dernier devant contenir :

- Fond de sac (vêtement de pluie, vêtement chaud, tee-shirt de rechange, lunettes de soleil, crème solaire, trousse à pharmacie, nécessaire de pique-nique, objets personnels, ...)
- Déjeuner pique-nique du jour (prévoir une boîte plastique)
- Eau en suffisance (gourde minimum 1,5 litres)

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. Pour les petites randonnées nous vous recommandons des chaussures de marche souples de type trekking avec une bonne semelle et un bon contrefort. Pour les randonnées en montagne de plus de 4h, prévoir des chaussures à tiges hautes, avec une semelle assez rigide. Attention, à vos chaussures restées trop longtemps dans un placard. La durée de vie d'une chaussure est de 2 à 5 ans. Au bout d'un certain temps les semelles se décollent et les coutures peuvent se déchirer.

Les vêtements spécifiques pour la randonnée

- Une veste coupe-vent imperméable (type goretex)
- Une veste polaire ou pull
- Un pantalon pour la marche, un short, des tee-shirts (privilégiez des matières respirantes)
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un maillot de bain et une serviette
- Pour le début et fin de saison prévoir des gants fins et un bonnet pour les randonnées en altitude

Le couchage

- Un drap de sac est essentiel pour tous les séjours impliquant des nuits en gîte, en refuge (couvertures fournies). Attention, selon la réglementation Covid-19 qui sera en vigueur dans les refuges en 2022, il est possible que les couvertures ne soient pas fournies. Dans ce cas il sera nécessaire de prévoir un sac de couchage pour ces nuits-là. Cela vous sera spécifié au plus tôt avant votre séjour.
- Des bouchons d'oreille.

Le pique-nique

- Une boîte hermétique en plastique (0,8 L) pour transporter les salades des pique-niques.
- Couverts (fourchette, couteau pliant)
- Gourde 1,5 L minimum ou camel bag bien plus pratique...

Petit matériel

- Une paire de tennis, ou de sandalettes pour le soir
- Une paire de bâtons télescopiques
- Lunettes et crème solaire
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo...

- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale
- Du papier hygiénique
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, Compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos... une couverture de survie.