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

# Traversée des Pyrénées Partie 7 :

## Mérens les Vals – Vernet les Bains

**Votre circuit en bref**

- Randonnée guidée avec un BE AMM spécialiste de la région
- Séjour itinérant
- Hébergement varié : Hôtel, Chambre d'hôte, Gite d'étape, Hôtel de montagne, refuge de montagne
- Transport de vos bagages entre chaque étape sauf pour 2 nuits en refuge
- Accès et retour facilité via Mérens et Vernet les Bains
- Durée 7 jours / 6 nuits

**Les points forts**

- Le GR10 en fil rouge
- Une partie de l'itinéraire au sein du Parc Naturel des Pyrénées Catalanes
- La traversée du haut plateau Cerdan
- La découverte du site des Bouillouses et ses nombreux lacs
- Les Réserves Naturelles de Mantet et de Py avec leurs magnifiques plateaux d'altitude
- Un parcours sous le soleil Catalan

www.respyrenees.com
www.maison-iputxainia.com
Tél : (33) 5.34.14.51.50 ou (33) 6.10.97.16.54
info@respyrenees.com

**Cette 7ème partie de la Traversée des Pyrénées dont le célèbre GR10 est le fil rouge quitte l'Ariège pour aborder les Pyrénées Orientales réputée pour ses hauts plateaux d'altitude ensoleillés. Au départ de Mérens les Vals, vous rejoindrez alors le refuge des Bésines avant une belle étape de montagne et de lacs autour du Puig Carlit, seigneur des lieux à 2921m d'altitude. Vous atteindrez ainsi le lac des Bouillouses lui-même ceinturés par de nombreux autres lacs posés dans de magnifiques décors de pins à crochets et pelouses d'altitude. Vous parcourez ensuite le vaste plateau de Cerdagne au cœur du Parc Naturel des Pyrénées Catalanes, avec ses magnifiques villages de montagne, traversés par le spectaculaire Train Jaune. Puis l'itinéraire quitte le plateau Cerdan et vous mène progressivement vers le Pays de Conflent avec des paysages à l'atmosphère de plus en plus méditerranéenne. Après le charmant refuge de la Carança, posé au cœur d'une très belle vallée, vous irez à la découverte des Réserves Naturelles de Mantet et de Py. Proche de la Catalogne Espagnole, ces dernières sont caractérisées par de hauts plateaux désertiques semblables aux altiplanos de la Cordillère des Andes, venant butter sur le renommé Pic du Canigou, dominant la station thermale de Vernet-les-Bains, point de chute de votre parcours.**

## •PROGRAMME

**Jour 1 : De Mérens les Vals au refuge des Bésines**

Rendez-vous avec votre accompagnateur, le matin à 8h30 à Mérens les Vals au départ de la randonnée. Depuis Mérens, vous aller progressivement quitter la Haute-Ariège pour vous rapprocher du Capcir, avec une étape pyrénéenne classique de vallée profonde, en passage de col. Une longue ascension le long de la vallée et du torrent du Nabre vous mènera jusqu'à la Porteille des Bésines, à 2333m d'altitude. Puis vous redescendrez vers l'Etang des Bésines et son refuge gardé. De la terrasse du refuge, la vue vers l'étang et le proche Pic Pédros est superbe.

- **Distance : 9km, durée : environ 4h45, dénivelé plus : +1300m, dénivelé moins : -300m.**

**Jour 2 : Du refuge des Bésines au lac des Bouillouses**

Du refuge des Bésines, l'itinéraire franchit le col de la Coume d'Anyell et quitte l'Ariège pour les Pyrénées Orientales. En contrebas du col apparait l'étang du Lanoux, plus grand lac des Pyrénées françaises, avec sa superficie de 1,71 km². Après avoir longé celui-ci, la sente s'élève en direction de la Porteille de la Grave et bascule sur le plateau de Cerdagne. Jolie descente jusqu'au Pla et aux sources de la Têt à 2050m d'altitude, se déversant dans l'immense lac des Bouillouses.

**Distance : 16km, durée : environ 5h45, dénivelé plus : +650m, dénivelé moins : -700m.**

**Jour 3 : Du lac des Bouillouses à Planès**

Au départ des Bouillouses, paradis des marcheurs et petit Canada des Pyrénées, cette agréable étape de transition chemine entre plateau, lacs de montagne et forêts domaniales. Après avoir rejoint Bolquère, proche de la réputée station de Font Romeu, vous traverserez le vaste plateau d'altitude de Cerdagne, paysage que l'on ne retrouve nulle part ailleurs dans les Pyrénées. Puis vous rejoindrez Planès, magnifique village avec son église romane, unique en Europe avec son plan tréflé.

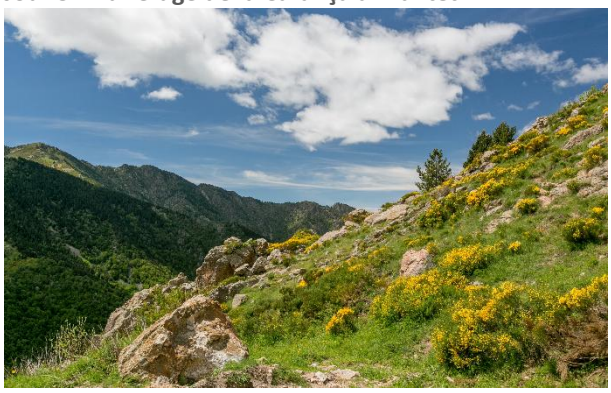
- **Distance : 20km, durée : environ 6h00, dénivelé plus : +250m, dénivelé moins : -750m.**

**Jour 4 : De Planès au refuge de la Carança**

Le profil topographique de l'étape rappelle les montagnes russes, sachant qu'à une descente correspond souvent un col ou un haut-plateau à franchir. Aujourd'hui, la montée au Pla de Cédeilles offre une belle traversée de la forêt de Planès. La descente en balcon vers la vallée de Riberola est non moins superbe. S'en suit une remontée vers le large col Mitja (2367m), remarquable belvédère en direction du plateau de Cerdagne ainsi que du Capcir et l'emblématique Pic du Carlit. Enfin, une dernière descente vous mènera au refuge de la Carança.

- **Distance : 15km, durée : environ 6h30, dénivelé plus : +1200m, dénivelé moins : -900m.**

**Jour 5 : Du refuge de la Carança à Mantet**



Depuis le charmant refuge de la Caranca, une traversée suivie d'une montée boisée mène au col del Pal depuis lequel la vue s'ouvre, notamment sur le massif du Canigou à l'Est. Vous pénétrez alors au cœur de la Réserve Naturelle de Mantet, faisant partie du réseau des Réserves Naturelles Catalanes (7 au total). Puis, descente en vallée de l'Alemany, pour remonter au village de Mantet, avec ses belles bâtisses en pierre.

- **Distance : 10km, durée : environ 4h45, dénivelé plus : +650m, dénivelé moins : -950m.**

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

Aujourd'hui, vous rejoindrez rapidement le col de Mantet avec une très belle vue sur la Réserve Naturelle de Py. L'ambiance Méditerranéenne devient alors de plus en plus prononcée, notamment au regard de la végétation. Une descente le long du torrent de Campelles mène ensuite au village de Py. Depuis ce dernier, un itinéraire en balcon sur la vallée de la Rotja conduit à la tour de Goa située sur une petite plate-forme naturelle offrant un beau panorama sur le pic du Canigou et le Haut Conflent. Puis un chemin de crête suivi d'une descente forestière mène à Vernet-les Bains.

- **Distance : 15km, durée : environ 6h00, dénivelé plus : +650m, dénivelé moins : -1550m.**

**Jour 7 : Fin du séjour à Vernet les Bains**
Après votre petit déjeuner, fin de séjour.

*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. Sur place, nos guides sont les meilleurs juges, ils peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite.*

## •RENDEZ VOUS ET FIN DE SEJOUR

**Rendez-vous :**
Le jour 1 à 8h30 à Mérens les Vals avec votre accompagnateur : Briefing sur le séjour, remise de votre pique-nique de la journée et dépose de vos bagages au transporteur. L'accompagnateur vous contactera quelques jours avant le séjour afin de vous préciser le lieu exact de rendez-vous.

**Fin de séjour :**
Le jour 7 à Vernet les Bains, après le petit-déjeuner.

## •DATES ET PRIX

**Nombre de participants**
Groupe de 4 jusqu'à 11 personnes.

**Départ**
Départ assuré dès 4 personnes

Du dimanche 01/08/2027 au samedi 07/08/2027
Du dimanche 15/08/2027 au samedi 21/08/2027
Du dimanche 05/09/2027 au samedi 11/09/2027

**Prix : 1025€/pers**

**Suppléments :**
- Supplément transfert retour de Vernet les bains à Mérens les Vals : 90€/pers.
- Nuit supplémentaire à Mérens et/ou Vernet les Bains : Nous consulter

**Le prix comprend :**
- L'hébergement en pension complète du pique-nique du jour 1 au petit déjeuner du jour 7
- Le transport des bagages entre les hébergements sauf pour 2 nuits en refuges les jours 1 et 4
- les transferts mentionnés dans le programme
- L'encadrement par un BE AMM spécialiste de la région

**Le prix ne comprend pas :**
- Les assurances
- Les transferts non compris dans le programme
- Les visites
- 15€ de frais de dossier
- Les boissons

## •INFOS TECHNIQUES

**Nature du terrain**
Randonnées sur bons sentiers, le terrain est varié mais souvent rocheux.

**Niveau 3**
Pour marcheurs réguliers, en bonne condition physique, ayant déjà une expérience de la randonnée en montagne. Randonnées de 6h-7h par jour en moyenne, dénivelés de 700-1000m en moyenne, sur des sentiers assez faciles, avec quelques petites difficultés techniques ponctuelles.

**NB :** 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 encadrée par un BE Accompagnateur montagne spécialiste de la région.

**Portage**
Durant la randonnée, portage uniquement de vos affaires personnelles de la journée, de votre pique-nique et d'eau en quantité suffisante. Exceptés pour les nuits en refuges les J1 et J4 où vous devrez porter vos affaires personnelles nécessaires pour la nuit (drap de sac, vêtements de rechange, nécessaire de toilette). Prévoir un bagage suiveur facilement transportable (voir nos conseils sur l'équipement).

**Votre bagage suiveur**
Vos bagages doivent être déposés au plus tard à 9h à l'accueil de votre hébergement. Ils seront livrés à votre hébergement suivant avant 17h. 1 seul bagage suiveur par personne est pris en charge. Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac suiveur à 15kg maximum et d'éviter les valises rigides : nos logisticiens et partenaires transporteurs doivent en charger et décharger des dizaines par jour, parfois avec beaucoup d'escaliers... Le transporteur pourra vous facturer en fin de randonnée un supplément si les bagages sont trop lourds ou trop nombreux.

## •HEBERGEMENT / NOURRITURE

**Hébergement**
Pension complète (nuit + diner + petit déjeuner + pique-nique)
1 nuit en hôtel** en chambre le jour 6
1 nuit en auberge de montagne en dortoir partagé le jour 2
2 nuits en gite d'étape en dortoir partagé les jours 3 et 5
2 nuits en refuge de montagne en dortoir partagé les jours 1 et 4

**Pour les nuits en chambre : chambre de 2 à 3 personnes**

**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 inclus.
- Boissons non comprises.

## •INFOS PRATIQUES

**Comment rejoindre Mérens les Vals en transport en commun :**
Nombreux trains au départ des principales villes en direction de Mérens les Vals (avec des correspondances) : https://www.sncf-connect.com

**Comment quitter Vernet-les Bains en transport en commun :**
Bus de Vernet-les Bains à Villefranche de Conflent (Pyrénées Orientales - Ligne 521 – Casteil > Perpignan) : https://www.lio-occitanie.fr/horaires-et-plans/
Au départ de Villefranche de Conflent, train en direction des principales villes (avec des correspondances) : https://www.sncf-connect.com

**Comment rejoindre Mérens les Vals depuis Vernet-les-Bains en transport en commun :**
Bus de Vernet-les-Bains à Villefranche de Conflent (Pyrénées Orientales - Ligne 521 – Casteil > Perpignan) : https://www.lio-occitanie.fr/horaires-et-plans/
Train de Villefranche de Conflent à Mérens les Vals (avec correspondance à Latour de Carol) : https://www.sncf-connect.com

**Aéroport les plus proches :**
Aéroport Toulouse-Blagnac
Aéroport Perpignan

**Parking véhicule à Mérens les Vals :**
Parking dans le village : à la gare ou à l'Auberge du Nabre (gratuit et non gardé/surveillé)

**Parking véhicule à Vernet-les Bains :**
Parking du centre thermal (gratuit et non gardé/surveillé)

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.

Possibilité de réserver une navette retour pour Mérens les Vals : 90€/pers

## •A EMPORTER DANS VOS BAGAGES

**Votre bagage suiveur**
Vos bagages doivent être déposés au plus tard à 9h à l'accueil de votre hébergement. Ils seront livrés à votre hébergement suivant avant 17h. 1 seul bagage suiveur par personne est pris en charge. Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac suiveur à 15kg maximum et d'éviter les valises rigides : nos logisticiens et partenaires transporteurs doivent en charger et décharger des dizaines par jour, parfois avec beaucoup d'escaliers... Le transporteur pourra vous facturer en fin de randonnée un supplément si les bagages sont trop lourds ou trop nombreux.

**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 boite 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).
- 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 back bien plus pratique...

**Petit matériel**
- Une paire de tennis, ou de sandalettes pour le soir
- Une paire de bâtons télescopiques (facultatifs)
- 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.