

Fiche technique | Randonnée guidée | Niveau 4/5  | 6 jours de marche

# Traversée des Pyrénées Partie 8 : Vernet-les Bains – Banyuls sur Mer

## Votre circuit en bref

- Randonnée guidée avec un BE AMM spécialiste de la région
- Séjour itinérant
- Hébergement varié : Hôtel, Gîte d'étape, refuge de montagne
- Transport de vos bagages entre chaque étape sauf pour 1 nuit en refuge
- Accès et retour facilité via Villefranche de Conflent 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 du massif du Canigou et ses beaux panoramas
- 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



La 8<sup>ème</sup> et ultime partie de la Traversée des Pyrénées dont le célèbre GR10 est le fil rouge s'abaisse progressivement jusqu'à la côte Vermeille à travers montagne, forêt et maquis. Dès le départ, se présentera le massif du Canigou, dernier sursaut d'orgueil des Pyrénées avant la Mer Méditerranée. Depuis Vernet les Bains et le refuge de Mariailles vous graviterez autour de cette montagne emblématique des Pyrénées-Orientales, symbole de l'identité catalane. Dominant la plaine du Roussillon et la mer Méditerranée avec sa position de promontoire isolé du reste de la chaîne des Pyrénées, omniprésent dans les paysages, le Pic du Canigou (2784m) a été surnommé à juste titre le Fujiyama Catalan. Vous cheminerez ensuite 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, vous vous rapprocherez 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.

[www.gr10-liberte.com](http://www.gr10-liberte.com) / [www.respyrenees.com](http://www.respyrenees.com)

[www.maison-iptuxainia.com](http://www.maison-iptuxainia.com)

Tél : (33) 5.34.14.51.50 ou (33) 6.10.97.16.54

[info@respyrenees.com](mailto:info@respyrenees.com)

## •PROGRAMME

### **Jour 1 : Du Col de Jou au refuge des Cortalets**

Rendez-vous avec votre accompagnateur, le matin à 8h en gare de Villefranche de Conflent (ou Vernet les Bains si vous y avez dormi la veille) pour un transfert au col de Jou au départ de la randonnée (20min), splendide site qui domine de spectaculaires gorges au cœur des sauvages forêts du bassin de Cadi. Depuis celui-ci, le parcours fait l'ascension du célèbre Canigou, montagne sacrée et emblématique des Catalans et dernier haut sommet des Pyrénées. Si les conditions ne sont pas réunies, vous emprunterez un parcours alternatif.

- Distance : 17,5km, durée : environ 7h30, dénivelé plus : +1650m ; dénivelé moins : -600m.

### **Jour 2 : Du refuge des Cortalets à Batère**

En quittant le refuge des Cortalets, vous aller suivre le balcon du Canigou une bonne partie de la journée. Tout au long de l'itinéraire, vous découvrirez de magnifiques panoramas : du Roussillon à la Méditerranée et des Corbières à la Montagne Noire jusqu'à Sète et aux Cévennes. Vous rencontrerez également les différents étages de végétation du massif du Canigou, des pelouses d'altitude, jusqu'aux forêts. De l'étage alpin à l'étage méditerranéen, vous aurez droit à une diversité de paysages exceptionnels.

- Distance : 16km, durée : environ 5h30, dénivelé plus : +400m, dénivelé moins : -1050m.

### **Jour 3 : De Batère à Amélie les Bains**

Au départ du refuge de Batère, nouvelle journée de descente au cœur du Vallespir. Lors de ce parcours dans la montagne Méditerranéenne, vous vous éloignerez progressivement du massif du Canigou qui regroupe à lui seul le quart des espèces végétales recensées en France, et abrite toute la faune sauvage caractéristique des espèces de montagne. Puis vous arriverez à Amélie les Bains, ville thermale de la vallée de la Tech.

- Distance : 16km, durée : environ 5h, dénivelé plus : +50m, dénivelé moins : -1300m.

### **Jour 4 : D'Amélie les Bains à Las Illas**

Depuis Amélie les Bains, vous reprendrez de l'altitude en direction du Roc de France ou Roc de Frausa (1450m) et son large panorama sur l'Espagne, la Catalogne française ainsi que la Côte Vermeille avec la Mer Méditerranée en toile de fond. Le parcours rejoint plus loin le col du Puits de la Neige puis le col des Cirères, avant de plonger en direction du charmant village de Las Illas. L'étape s'effectue à travers des paysages contrastés et une végétation à l'influence méditerranéenne.

- Distance : 18km, durée : environ 7h30, dénivelé plus : +1250m, dénivelé moins : -950m.

### **Jour 5 : De Las Illas au col de l'Ouillat**

Etape charnière dans la traversée des Pyrénées car vous abordez le massif des Albères, jouxtant la ligne frontalière franco-espagnole jusqu'au col du Perthus où vous ne vous attarderez pas. Les Albères sont le dernier massif et rempart pyrénéen avant de plonger vers la Grande Bleue. Sa traversée entre maquis et forêts est douce et agréable, à travers des paysages contrastés et une végétation toujours à l'influence méditerranéenne. Passé le Perthus, le chemin monte en direction du col de l'Ouillat avec une dernière nuit avant l'arrivée sur la mer.

- Distance : 25km, durée : environ 7h30, dénivelé plus : +1000m, dénivelé moins : -600m.

### **Jour 6 : Du col de l'Ouillat à Banyuls sur Mer**

Dernière étape avant l'arrivée salvatrice avec tout d'abord les passages au Pic Neulos et au Pic des Quatre-Termes. Mais le meilleur « plongeur » reste le pic de Sailfort, dernier promontoire avant la mer, qui du haut de ses 980 mètres offre une belle vue sur Banyuls sur mer, le Roussillon, l'Empordà espagnole et la baie de Roses. Ici, au cœur de la végétation Méditerranéenne, tout a été façonné par la tramontane. Plus bas, la végétation des contreforts pyrénéens prend des allures de vignobles, avec ses casots et cabanes en pierre sèche. Puis c'est l'arrivée à la plage de Banyuls, fin de la traversée des Pyrénées !

- Distance : 23km, durée : environ 8h, dénivelé plus : +650m, dénivelé moins : -1600m.

### **Jour 7 : Fin de séjour à Banyuls**

Fin de séjour après le petit déjeuner.

*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 8h à la gare de Villefranche de Conflent (ou Vernet Les Bains si vous y avez dormi la veille) avec votre accompagnateur : Briefing sur le séjour, remise de votre pique-nique de la journée et transfert au col de Jou au départ de la randonnée. 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 votre hébergement à Banyuls sur Mer après le petit-déjeuner.

## •DATES ET PRIX

### Nombre de participants

Groupe de 4 jusqu'à 12 personnes.

### Départ

Départ assuré dès 4 personnes

Du dimanche 18/08/2024 au samedi 24/08/2024

Du dimanche 01/09/2024 au samedi 07/09/2024

### Prix : 895€/pers

### Suppléments :

- Supplément transfert retour de Banyuls à Villefranche de Conflent/Vernet les Bains : 85€/pers.
- Nuit supplémentaire à Vernet les bains et/ou Banyuls sur Mer : 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 une nuit en refuge le jour 1
- 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 4

Pour marcheurs entraînés, en bonne condition physique, ayant déjà une bonne expérience de la randonnée en montagne. Randonnées de 7h-8h par jour en moyenne, dénivelés de 1000-1300m en moyenne, sur des sentiers accessibles mais aussi parfois en terrain accidenté (éboulis, pierriers...) et parfois non balisés.

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. Excepté pour la nuit en refuge le J1 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).

## **•HEBERGEMENT / NOURRITURE**

### **Hébergement**

Pension complète (nuit + diner + petit déjeuner + pique-nique)

2 nuits en hôtel en chambre les jours 3 et 6

3 nuits en gîte d'étape en dortoir partagé les jours 2, 4 et 5

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

**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 Villefranche de Conflent / Vernet les Bains :**

- Par avion : Aéroport de Toulouse-Blagnac ; Aéroport de Perpignan
- Par train et bus : TER au départ de la gare de Perpignan jusqu'à Villefranche de Conflent. Puis bus de Villefranche de Conflent à Vernet les Bains.
- Par la route : Depuis Perpignan, N116 jusqu'à Villefranche-de-Conflent, puis Vernet-les-Bains.

### **Parking véhicule:**

Parking gratuit de la gare à Villefranche de Conflent.

Tous gratuits à Vernet : au-dessus de la Place de la République, à côté des écoles, ou Parking de la Poste.

### **Comment quitter Banyuls :**

Train TER de Banyuls à Perpignan (ligne Cerbère à Perpignan).

### **Comment rejoindre Villefranche de Conflent / Vernet-les-Bains depuis Banyuls:**

Train TER de Banyuls à Perpignan (ligne Cerbère à Perpignan). TER de Perpignan à Villefranche de Conflent. Puis bus de Villefranche de Conflent à Vernet les Bains.

Possibilité de réserver une navette retour pour Villefranche/Vernet les Bains : 85€/pers

## **•A EMPORTER DANS VOS BAGAGES**

### **Votre bagage suiveur**

Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac suiveur à 12kg ou 15kg 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).
- 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.