

## Pyrénées n° 4 : Pyrénées orientales

(Edition du 1/2/2021)

### ORGANISATEUR

Michel Durand-Gasselin

Contact par [KiFaiKoi](#)

Du samedi 3 au mercredi 14 juillet 2021

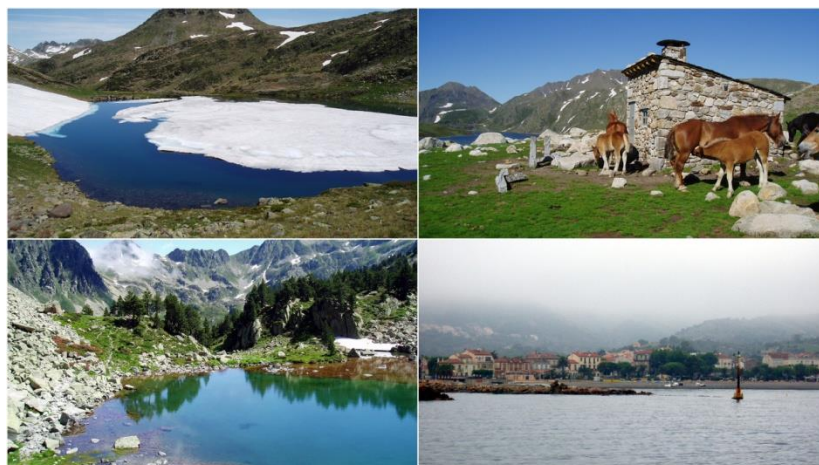
**Randonnée itinérante, niveaux M+ / ▲ ▲**

A verser à l'inscription : 620 € (paiement échelonné 250€ + 370 €). Transport libre

Nombre de places : 6, organisateur compris

**Inscription soumise à accord préalable**

Validation des inscriptions : mardi 9 février



### PRESENTATION

Quatrième et dernière partie de la traversée des Pyrénées de l'Atlantique à la Méditerranée. Nous partons de Mérens-les-Vals, dans la haute vallée de l'Ariège, pour terminer à Banyuls-sur-Mer, sur la Côte Vermeille. L'itinéraire suit essentiellement le GR 10, traverse la Cerdagne, dominée par le Pic Carlit (2921 m), le Parc Naturel Régional des Pyrénées Catalanes, dominé par l'emblématique Pic du Canigou (2784 m), et la Chaîne des Albères. Au total 12 jours de marche pour environ 200 km et 11 000 m de montée, dans un pays aux multiples visages de montagnes, de crêtes et de cols, de lacs et de forêts, de vallées et de villages.

#### A noter :

- Rendez-vous au gîte d'étape de Mérens-les-Vals vendredi 2 juillet.
- Fin de la sortie jeudi 15 juillet après le petit-déjeuner à Banyuls-sur-Mer.
- Il faut s'attendre à rencontrer des névés, donc bâtons vivement recommandés.

**Niveau physique Moyen + :** En moyenne 7 h de marche et 900 m de montée chaque jour en portant ses affaires. Certaines étapes sont un peu longues (voir détails dans le programme). Compte tenu de sa durée, le programme exige une bonne condition physique et une bonne capacité de récupération. Il est accessible à toute personne pratiquant régulièrement la randonnée en montagne, endurante et habituée au portage de son sac.

**Niveau technique ▲ ▲ : Itinéraire peu difficile.** Il nous arrivera d'emprunter des pentes raides, des pierriers, des éboulis, des névés. Quelques passages exposés et vertigineux demanderont de l'attention et de mettre les mains. Dans l'ensemble, l'itinéraire est accessible à toute personne ayant une pratique régulière de la randonnée en montagne, le niveau physique requis et non sujette au vertige.

**Esprit de la randonnée :** Curiosité, imagination, convivialité, partage, échange vous animent au moins autant que vos mollets. Vous aimez marcher en compagnie et n'avez pas tendance à vouloir tirer le groupe. Quand les conditions s'y prêtent, vous appréciez qu'on prenne son temps.

### PROGRAMME

Topo FFRandonnée Pyrénées Orientales.

6 cartes IGN au 1 : 25000 n° 2249 OT, 2249 ET, 2250 ET, 2349 ET, 2449 OT, 2549 OT.

Vous pouvez télécharger les traces GPX en cliquant sur le lien donné chaque jour du programme.

#### J0 – Vendredi 2 juillet – Mérens-les-Vals

Voyage aller (voir paragraphe TRANSPORTS). Rendez-vous à l'Auberge du Nabre, Village du Haut, 09110 Mérens-les-Vals, tél. 05 61 01 89 36. Demi-pension comprise dans le budget.

### **J1 – Samedi 3 juillet – De Mérens-les-Vals aux Bésines**

Du gîte (1140 m), on rejoint le GR 10. Une longue et régulière montée dans le vallon du Nabre, passe au saut du Nabreil, à la jasse de la Présasse, au laquet d'Estagnas, et conduit à la porteille des Bésines (2333 m). Courte descente jusqu'au refuge CAF des Bésines (2100 m). A proximité, l'étang des Bésines peut être un but de promenade. 5 h, 9 km, ↑ 1210 m, ↓ 250 m. [GPX](#)

### **J2 – Dimanche 4 juillet – Des Bésines aux Bouillouses**

Montée au col de la Coma d'Anyell (2470 m), descente jusqu'à l'étang de Lanoux (2220 m) et la cabane du Rouzet. En contournant le pic du Carlit, qui domine la région à 2921 m, on grimpe jusqu'à la porteille de la Grave (2426 m) pour redescendre sur l'étang de l'Estanyol puis dans le vallon de la Grave. On longe le lac des Bouillouses jusqu'au barrage au bout duquel se trouve notre gîte-auberge (2010 m).

6 h, 17 km, ↑ 690 m, ↓ 780 m. [GPX](#)

### **J3 – Lundi 5 juillet – Des Bouillouses à la Cabanasse**

Descente entrecoupée de courtes remontées à travers la forêt jusqu'à Bolquère (1610 m, ravitaillement). On franchit la ligne du Train Jaune (la gare à proximité est la plus haute de France, 1580 m). Etape au village de la Cabanasse (1500 m). A 1,5 km, Mont-Louis et sa citadelle sont un but de visite. Cuisine à disposition au gîte ou restaurant.

5 h, 16 km, ↑ 120 m, ↓ 630 m. [GPX](#)

### **J4 – Mardi 6 juillet – De la Cabanasse à la Carança**

Toujours sur le GR 10, nous passons à Planès avec sa curieuse église triangulaire, et montons dans la forêt jusqu'au pla de Cedelles (1911 m). On rejoint le vallon de la Ribérole (1750 m), on le remonte en rive gauche jusqu'au refuge de l'Orri (1810 m), puis on le redescend en rive droite jusqu'à la cabane d'Aixeques (1685 m). Montée au col Mitja (2367 m), dernière descente pour atteindre au bord du torrent le refuge du Ras de la Carança (1840 m).

7 h, 17 km, ↑ 1280 m, ↓ 940 m. [GPX](#)

### **J5 – Mercredi 7 juillet – De la Carança à Mantet**

L'itinéraire grimpe, d'abord un peu en montagnes russes en passant par quelques replats et la jasse des Clots, puis franchement jusqu'à la large croupe herbeuse du col del Pal (2294 m), enfin en courbe de niveau ascendante pour franchir le serre de la Jasse (2345 m). On rentre dans la réserve naturelle de Mantet. L'itinéraire redescend pour gagner le vallon de l'Alemanet et franchir la rivière de Mantet (1470 m). Dernière montée jusqu'au village de Mantet et son gîte (1590 m).

5 h, 11 km, ↑ 700 m, ↓ 950 m. [GPX](#)

### **J6 – Jeudi 8 juillet – De Mantet à Mariailles**

Toujours sur le GR 10, le chemin serpente en lacets à travers des prés d'estives jusqu'au col de Mantet (1765 m). Descente sur le village de Py (1020 m, ravitaillement), puis le hameau de la Farga (940 m). Montée un peu en montagnes russes jusqu'au col de Jou (1125 m) et au col de Creu (1210 m), puis franchement vers le col du Cheval-Mort (1460 m), enfin le refuge de Mariailles (1690 m).

6 h, 14 km, ↑ 950 m, ↓ 850 m. [GPX](#)

### **J7 – Vendredi 9 juillet – De Mariailles aux Cortalets par le Canigou**

L'évènement du jour est l'ascension en traversée du Pic du Canigou, Olympe des Catalans. Jusqu'au début du XIX<sup>e</sup> siècle, on croyait que c'était le plus haut sommet des Pyrénées ! On commence par s'élever jusqu'au col Vert, puis à l'embranchement (2017 m) où l'on quitte le GR 10 pour suivre le sentier qui monte par la cheminée facile de son versant sud au Pic du Canigou (2784 m). On descend par son versant nord pour retrouver le GR 10 (2264 m) et gagner le refuge CAF des Cortalets (2160 m).

7 h, 13 km, ↑ 1040 m, ↓ 570 m. [GPX](#)

### **J8 – Samedi 10 juillet – Des Cortalets à Batère**

En courbe de niveau plus ou moins ascendante, on atteint le serre du Roc de l'Echelle (2170 m) au pied d'un escarpement rocheux où gît l'épave d'un avion accidenté. Plus loin, il descend rapidement en lacets serrés sur une crête jusqu'au Ras de Prat Cabrera (1738 m). S'ensuit un parcours en balcon, dit Balcon du Canigou, qui conduit à l'abri de Pinateil (1650 m) puis au refuge de l'Estanyol (1470 m). On remonte sur le balcon pour atteindre le col de la Cirère (1730 m) et redescendre sur le refuge de Batère (1460 m). A voir à proximité, les anciennes mines de fer.

5 h, 15 km, ↑ 330 m, ↓ 1030 m. [GPX](#)

### J9 – Dimanche 11 juillet – De Batère à Amélie-les-Bains

Une journée quasi toute en descente. On passe à l'ancienne station minière des Vigourats, et après avoir traversé un ruisseau (750 m), on remonte un peu jusqu'à la jasse des Folls (800 m). Puis c'est la descente dans la vallée du Tech, en passant par l'ancienne station de Jacouty (620 m), jusqu'à Arles-sur-Tech (260 m, ravitaillement). On quitte le GR 10 pour gagner, en longeant le Tech, Amélie-les-Bains (220 m). Nuit à l'hôtel, un peu plus haut, près des thermes (270 m). 6 h, 17 km, ↑ 100 m, ↓ 1290 m. [GPX](#)

### J10 – Lundi 12 juillet – D'Amélie-les-Bains à Las Illas

On rejoint un PR qui monte au pla du Rossinyol (790 m), puis au mas et à la chapelle de Can Fèlix (750 m), et atteint le col de Ric (961 m). Vers l'altitude 1300 m, à proximité du Roc de France et de la frontière avec l'Espagne, on retrouve le GR 10. En oscillant à flanc dans une belle hêtraie, on arrive au col du Puits de la Neige (1240 m). Descente en forêt jusqu'au col de Cirères (1015 m) et au hameau de la Selve (620 m) d'où une petite route conduit à Las Illas et son gîte d'étape (550 m). Cuisine à disposition ou restaurant (si ouvert). 8 h, 21 km, ↑ 1240 m, ↓ 960 m. [GPX](#)

### J11 – Mardi 13 juillet – De Las Illas au col d'Ouillat

Etape la plus longue de la traversée. Une petite route conduit au col de la Tour (484 m). Une piste mène ensuite au mas Nou puis au col de Portells (676 m). On se rapproche de la crête-frontière pour passer au pla del Perer près du pic Calmeille (736 m), puis au col de Priorat (460 m, borne frontière). Après une brève montée, on descend dans une forêt de chênes-lièges pour atteindre les ruines romaines de Panissars et une ancienne redoute (320 m). Petite remontée pour passer sous le fort de Bellegarde et redescendre au col du Perthus (290 m, ravitaillement), col frontière très passager. Le chemin serpente ensuite à cheval sur la frontière, gagne le col du Pla de l'Arca (604 m) et passe à proximité de St-Martin-d'Albère (638 m). Encore 3 km et on arrive au col de l'Ouillat (940 m). Nuit au gîte d'étape. 9 h, 25 km, ↑ 990 m, ↓ 590 m. [GPX](#)

### J12 – Mercredi 14 juillet – Du col de l'Ouillat à Banyuls-sur-Mer

Le GR 10 rejoint la crête-frontière au col des Trois-Termes (1110 m), passe sous le Puig Neulos (1250 m), au refuge de la Tagnarède et au col de l'Orry (950 m). Toujours en longeant la crête-frontière, il remonte sous le pic des Quatre-Termes (1150 m), redescend au col des Terrers (900 m), et remonte sous le pic de Sailfort (980 m). Là on quitte la crête-frontière pour descendre rapidement au col de Vallauria (420 m). Une dernière remontée au col de Formigo (490 m), et c'est la descente finale jusqu'à Banyuls-sur-Mer, terme du périple. Nuit à l'hôtel. 8 h, 23 km, ↑ 720 m, ↓ 1660 m. [GPX](#)

### Fin de la sortie à Banyuls, jeudi 15 juillet après le petit déjeuner.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. Il pourra être adapté à tout moment, notamment en fonction des conditions de terrain posant danger, d'obstacles imprévus, de la forme et de la cohésion du groupe, de météo, et pour d'autres raisons de sécurité.

## TRANSPORTS

Chacun se charge de ses transports aller à Mérens-les-Vals, et retour de Banyuls-sur-Mer. Les horaires ci-après devront être vérifiés quand la SNCF mettra en place son service d'été.

### Vendredi 2 juillet 2021

Paris-Montparnasse 08h52 - 13h14 Toulouse 13h47 - 15h59 Mérens

Paris-Montparnasse 10h45 - 15h11 Toulouse 15h47 - 17h58 Mérens

### Jeudi 15 juillet 2021

Banyuls 08h32 - 09h54 Narbonne 10h06 - 13h39 Bordeaux 13h59 - 16h39 Paris-Montparnasse

Banyuls 12h31 - 13h54 Narbonne 14h02 - 16h29 Marseille 17h02 - 20h21 Paris-Lyon

Banyuls 14h32 - 15h54 Narbonne 16h01 - 18h37 Marseille 19h02 - 22h21 Paris-Lyon

## HEBERGEMENT, RESTAURATION

Hébergement et restauration dans des refuges, gîtes d'étape et hôtels, en demi-pension, inclus dans le coût prévisionnel de J0 à J12. Nous partagerons des dortoirs ou des chambres, parfois avec lits superposés ou bat-flanc. En raison des mesures sanitaires actuelles, considérez que rien n'est fourni, et qu'il faut par conséquent apporter son sac de couchage (duvet) et sa serviette de toilette.

Chacun s'occupe de ses pique-niques et en-cas. Ravitaillement à Bolquère, la Cabanasse et Mont-Louis (J3), à Py (J6), à Arles-sur-Tech et Amélie-les-Bains (J9), et au col du Perthus (J11). Ayez un peu de réserve dans le sac au cas où.

## COÛT PREVISIONNEL

Le coût prévisionnel est de **620 €** par personne, comprenant les 13 nuitées et demi-pensions de J0 à J12, la contribution aux frais de fonctionnement du CAF, la participation à mes frais de cartes et topo, et une marge d'imprévu. Les comptes seront soldés à la fin de la sortie.

Il y a 2 refuges CAF dans lesquels il est obligatoire de présenter sa licence 2020/2021 pour bénéficier du demi-tarif sur la nuitée. A défaut de licence valide, vous auriez à acquitter le complément.

Le coût prévisionnel ne comprend pas les transports aller à Mérens et retour de Banyuls, les pique-niques, en-cas et boissons, et d'une manière générale les dépenses personnelles. **Prévoyez des espèces et des chèques pour régler vos pique-niques (environ 10€ dans les refuges), courses et consommations. Pas de carte de paiement dans les refuges.**

## INSCRIPTION

**Nombre de participants** : 6, organisateur compris.

**Demande d'inscription** : en ligne, par courrier ou auprès du secrétariat du CAF Ile de France dès parution de la fiche technique. Elle n'est prise en compte qu'après votre paiement, et sera validée à partir du mardi 9 février 2021, selon la [règle des priorités](#) définie par le club si la demande est supérieure aux places disponibles.

**Paiement échelonné** : sur le site, vous effectuez 2 paiements de 250 € et 370 €, le premier sera débité lorsque votre inscription sera effective, le deuxième sera débité à la date mentionnée sur le site. Ou si vous payez par chèques, vous donnez les deux chèques à l'inscription (250 € et 370€).

**Sortie avec accord préalable** : demande d'accord incluse dans le processus d'inscription en ligne. L'accord ne dispense pas de l'application des règles de priorité à l'inscription. Une personne ne peut être placée en liste d'attente que si elle a obtenu l'accord de l'encadrant.

**Conditions d'annulation par le participant et assurance annulation** : les règles définies par le club au sujet du remboursement en cas d'annulation figurent dans les [conditions particulières](#) des voyages proposés par le CAF Ile-de-France. Pour toute sortie de plusieurs jours, une assurance annulation peut être souscrite et payée en sus à l'inscription (voir documentation des adhérents dans l'espace membre, ou avec le secrétariat).

## EQUIPEMENT

### MATERIEL ET SECURITE

- Sac à dos environ 40 l
- Couvre-sac
- Paire de bâtons de marche
- Couverture de survie
- Sifflet
- Lampe frontale

### VETEMENTS DE BASE

- T-shirt ou chemise
- Pantalon ou short
- Chaussettes
- Chaussures de montagne rodées

### VETEMENTS DE PROTECTION

- Veste imperméable
- Pantalon imperméable
- Polaire
- Casquette ou chapeau
- Bonnet
- Gants

### POUR LE GÎTE

- Tenue du soir à prendre parmi les rechanges
- Sous-vêtements haut et bas pour dormir
- Chaussons
- Sac de couchage (duvet)
- Serviette, gant de toilette
- Trousse de toilette
- Boules Quiès en cire naturelle pour une nuit calme

### DIVERS A PORTEE DE MAIN

- Maillot de bain
- Lunettes de soleil
- Crème écran total, stick lèvres
- Pharmacie personnelle
- Papier hygiénique
- Mouchoirs
- Masque de protection
- Solution hydroalcoolique

### BOIRE ET MANGER

- Gourde 1 l ½ minimum
- Pique-niques pour 2 ou 3 jours
- En-cas énergétiques
- Canif
- Boîte hermétique pour salades
- Petite cuillère
- Gobelet

### PAPIERS

- Carte nationale d'identité
- Carte CAF
- Espèces pour les dépenses perso
- Quelques chèques
- Carte bancaire
- Billets de transport

### ET ...

- Appareil photo, téléphone...
- Carnet, crayon
- Lunettes de vue

**Gardez à l'esprit que vous porterez vos affaires pendant 12 jours. « Un rechange pour laver l'autre ». Votre sac devrait peser moins de 13 kg tout compris.**