




GR10, étape 7 : Merens - Vernet les Bains ^(RA27L)

Pyrénées - France

7 jours (dont 7 jours : Grande Randonnée)

Prix à partir de 880.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Individuel
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Gîte Refuge
Groupe	de 2 à 10 personnes
Repas	Demi-pension
Encadrement	En liberté



Les points forts de ce voyage

- Le village isolé de Mantêt, les Bouillouses, la vallée de Carença.
- Le haut plateau cerdan aux mille lacs.
- Des hébergements typiques dans des sites merveilleux.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Votre voyage

Au départ de Mérens-les-Vals, joli village historique blotti au coeur de la haute vallée de l'Ariège et célèbre pour ses petits chevaux noirs, nous monterons à l'assaut du lac et refuge de Bésines, dernière étape en climat 'océanique'.

Au départ du village historique de Mérens, blotti au c¹/₂ur de la haute vallée de l'Ariège et célèbre pour ses petits chevaux noirs, vous monterez à l'assaut de l'étang et refuge de Bésines, dernière étape en climat océanique. La traversée de la Cerdagne, haut plateau ensoleillé aux innombrables lacs, vous ravira avant d'aborder le haut Conflent aux senteurs méditerranéennes puis de plonger au pied du mythique Canigou.

J 1/ Accueil à Mérens - vallée du Nabrè - refuge des Bésines

Rendez-vous à 9 heures en gare de Mérens avec un transporteur pour le dépôt des bagages. Remontée de la vallée du Nabrè, pour passer la porteille des Bésines. Courte descente jusqu'au lac et refuge des Bésines. Nuit en refuge gardé.

5 h de marche. M : 1250 m. D : 250 m.

J 2/ Bésines - Bouillouse

Au fil du ruisseau de la Coume d'Agnel, découverte du plus grand lac d'altitude des Pyrénées : l'étang du Lanoux. Montée (facile) à la porteille de la Grave, et voici 'l'altiplano'; catalan de la Cerdagne. Jolie descente au fil du ruisseau de la Grave puis les sources de la Têt se déversant dans l'immense lac des Bouillouses. Nuit en hôtel au bord du lac. 6 h de marche. M : 650 m. D : 750 m.

J 3/ Bouillouse - Planès

Journée plus douce et très boisée le long de la vallée de la Têt. Les villages d'altitude de la haute Cerdagne se succèdent, avec leur clocher remarquable... Nuit en gîte, à la limite du Conflent et tout près de la remarquable église romane de Planès.

5 h 30 de marche. M : 200 m. D : 700 m.

J 4/ Planès - Carença

Le haut Conflent : courte ascension du col boisé de Cédeilles, suivi d'un joli balcon sur la vallée de la Riberole. Après le site pastoral d'Aumet, montée au col esthétique et arrondi de Mitjà, pour basculer sur la fameuse vallée de la Carença, aux nombreux lacs sur sa partie haute et aux gorges ludiques en aval... Nuit en refuge gardé avec l'accueil privilégié de Camille.

6 h 30 de marche. M : 1100 m. D : 800 m.

J 5/ Carença - Py

Traversée d'abord boisée vers la Coume de Bassibès, puis montée au col del Pal et son vaste panorama. Descente en vallée de l'Aleman, au c¹/₂ur de la réserve naturelle, pour remonter au village de Mantêt, aux belles bâtisses en pierres. Passage au col de Mantêt, avec vue étendue sur le Canigó, puis descente boisée et pastorale dans le bassin de la Rotja. Nuit à Py ou Mantêt.

5 h de marche. M : 550 m. D : 850 m.

J 6/ Py - Vernet-les-Bains

En balcon sur la vallée de la Rotja, passage au col de Jou. Après le point de vue à 360 degrés de la tour de Goa, descente rapide en forêt sur Vernet-les-Bains. Nuit en hôtel (accès possible à l'espace bien-être avec un tarif préférentiel, nous consulter).

6 h de marche. M : 550 m. D : 1400 m.

J 7/ Fin du séjour après le petit déjeuner après un court transfert, à Villefranche-de-Conflent.

Si vous enchaînez ce circuit avec le tronçon suivant du GR 10 Vernet - Banyuls (code M31J), la fin du programme est prévue ainsi :

J 6/ Py - Marialles

Du village de Mantêt vers son col : large vue sur le Canigou. Descente pastorale sur Py, puis en balcon sur la

vallée de la Rotja, passage au col de Jou. Du col, montée ombragée vers Mariailles. Nuit au refuge de Mariailles.

J 7 (ou J 1 du M31J)

Départ à pied de Mariailles vers le refuge des Cortalets.

NB : les temps de marche sont donnés à titre indicatif.

M : dénivelée ascendante. *D* : dénivelée descendante.

Les déplacements

Ce circuit ne comprend pas de transferts, nous privilégions la découverte de la région à pied et sans véhicule.

L'hébergement

Quatre nuits en dortoirs : deux nuits en gîte d'étape (J 3 et J 5) et deux nuits en refuge gardé (J 1 et J 4).

Deux nuits en hôtel (J 2 et J 6).

Les repas

— Les petits déjeuners et les dîners, souvent à base de spécialités locales, sont pris à l'hébergement.

— Les déjeuners sont à votre charge. Sur demande la veille, vos hôtes pourront vous préparer un pique-nique (environ 10 €).

Le transport des bagages

Vous portez uniquement vos affaires de la journée, ainsi que votre pique-nique ; sauf les J 1 et J 4 en refuge gardé où vous portez vos affaires pour une nuit.

Balisage et sentiers

Reconnu au préalable par nos guides, l'itinéraire est bien balisé. Indications précises dans le *roadbook* qui vous sera remis avant le départ.

Dates et prix

■ Promotion ■ Départs complet ■ Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Pyrénées	GR10, étape 7 : Merens - Vernet les Bains	15/06/2026	24/09/2026	7 jours	880.00 EUR



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Info pays



Pyréénées

La montagne pyrénéenne est généreuse, une multitude de sentiers et de lacs vous attendent pour une pratique estivale de la randonnée, prétexte à de nombreuses rencontres : des paysages superbes, une flore riche et variée, une faune abondante, "l'homo pirenaïcus" à l'accent chantant... Des hauts plateaux enneigés on aperçoit la mer...

Formalités administratives

France

La France étant membre de l'Union Européenne, il suffit d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité pour les ressortissants d'un pays de UEM.

Conseil(s) santé

France

Les conditions sanitaires sont équivalentes à celles de l' Europe et ne présentent aucun danger particulier.

Nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomyélite, fièvre typhoïde.

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- Les transferts terrestres nécessaires au déroulement normal du voyage.
- Le transport des bagages.
- L'hébergement tel que décrit.
- La demi-pension pendant le circuit.
- Le roadbook (ainsi qu'une carte et les bons de réservation pour un groupe de deux à quatre personnes).

Le prix ne comprend pas

- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.

Autres dépenses sur place

- Les pique-niques de midi.
- Les entrées dans les monuments, musées.
- Les transferts non prévus au programme.
- Les boissons.
- Les pourboires.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme au moins une fois par semaine en marchant (15 à 18 km) si possible sur un parcours avec dénivelée (350 m/h), ou en pratiquant une activité sportive développant l'endurance.

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Vos médicaments personnels.

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Un stick pour les lèvres haute protection

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Adventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antivol et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Un stick pour les lèvres haute protection

A ne pas oublier dans vos valises

- Des sandalettes légères (type tongs à scratch avec un bon maintien du pied).
- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Un drap-sac en coton ou en soie (les couvertures sont fournies par l'hébergeur)

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.