



GR10 Étape 7 : Merens-Les-Vals à Vernet Les Bains FRANCE - PYRÉNÉES



Cette étape 7 est l'avant dernier tronçon du GR10.

De l'Ariège, nous passons maintenant dans les Pyrénées Orientales, en Catalogne. Ces Pyrénées Catalanes se dressent fièrement autour de vous, alors que vous parcourez les sentiers de ces hauts-plateaux, avec le Pic du Canigou en ligne de mire.

L'Aura de ce « Pays » imprègne ces sommets, ces vallées, ces vastes forêts et ces nombreux lacs, donnant aux paysages un charme indéniable.

Durant une semaine, laissez-vous transporter sur les sentiers du GR10, à travers la Catalogne.



7 jours, 6 nuits, 6
jours de marche



5 à 20 personnes



Itinérant



★★★★★



Refuge - Gîte



Code : 1571

LES POINTS FORTS :

- Village de Mantet
- Un itinéraire avec des variantes éventuelles
- La douceur du climat méditerranéen



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : MÉRENS-LES-VALS - REFUGE DES BÉSINES

Au départ de Mérens le haut, votre étape peut commencer par un bain de pieds, aux sources d'eau chaude naturelles, situées au bord du sentier. Il s'élève ensuite progressivement en longeant le ruisseau du Nambre jusqu'au col de la Jasse de Presassé et celui de la Portelle des Bésines à 2333m. Ensuite, c'est la descente entre les estives, jusqu'au refuge des Bésines (2104 m).

Nuit en refuge. Pas de bagages ce soir-là.

▲ Environ 5h30 de marche, +1230m/-250m de dénivelé

JOUR 2 : REFUGE DES BÉSINES - LAC DES BOUILLOUSES

Dès le matin, ça grimpe régulièrement jusqu'au col de la Coma d'Anyell, avec la découverte du plus grand lac d'altitude des Pyrénées : l'Étang de Lanoux et en toile de fond, le Puig Carlit. Ensuite passage par la Portella de la Grava, pour descendre dans la vallée de la Grava puis ce sera l'arrivée au refuge, en longeant les rives du lac des Bouillouses.

Nuit en refuge.

▲ Environ 6h00 de marche, +600m/-650m de dénivelé

JOUR 3 : LAC DES BOUILLOUSES - PLANÈS

Ce sera une étape plus douce, avec moins de dénivelé mais avec de la distance. Traversée de la belle forêt de Bolquère, le plateau Cerdan et le village montagnard de La Cabanasse avant de finir à Planes, joli petit village, avec son église Romane si singulière...

Nuit en gîte à Planès.

▲ Environ 5h00 de marche, +250m/-650m de dénivelé

JOUR 4 : PLANÈS - REFUGE DE LA CARANÇA

Aujourd'hui, votre étape change de rythme, avec une belle montée en direction du col Mitja, assez caractéristique et visible de loin...C'est un magnifique belvédère sur l'ensemble du plateau Cerdan et sur le Puig Carlit (2921m), le plus haut sommet des PO. Une petite heure de descente sur l'autre versant pour rejoindre le petit refuge de Ras de la Carança.

Nuit en refuge. Pas de bagages ce soir-là.

▲ Environ 6h30 de marche, +1000m/-750m de dénivelé

JOUR 5 : REFUGE LA CARANÇA - MANTET

Une étape plus courte avec du charme... Une montée par le Pla de Bacivers jusqu'au Coll Del Pal Descente dans la vallée de l'Alemanys, au sein de la Réserve Naturelle de Mantet, vers le village.

Nuit en gîte d'étape à Mantet.

▲ Environ 4h00 de marche, +650m/-900m de dénivelé



JOUR 6 : MANTET - VERNET-LES-BAINS

Passé le col de Mantet, le sentier s'étire le long du torrent de Campelles jusqu'à Py. Douce remontée jusqu'au Coll de Jou avant de basculer vers le village de Casteil, en passant à côté de l'abbaye de Saint Martin du Canigou, qu'il serait dommage de ne pas visiter puis descente jusqu'à Vernet-Les-Bains.

Nuit en hôtel.

▲ Environ 6h30 de marche, +650m/-1450m de dénivelé

JOUR 7 : VERNET LES BAINS - VILLEFRANCHE DE CONFLENT

Transfert à Villefranche de Conflent après le petit déjeuner.

Visite possible de la forteresse de Villefranche : compter environ 2h00

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- Ce circuit s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications nécessaires au bon déroulement de ce séjour, mais nous ne pourrions en aucun cas, être tenus pour responsables d'un incident voire d'un accident, si vous n'avez pas respecté l'itinéraire indiqué, certaines précautions élémentaires d'attitude, de comportement et surtout de sécurité

Quelques règles de bonne conduite à connaître :

- Ne laisser aucun déchet errer dans la montagne, emportez toujours vos poubelles jusqu'à votre hébergement.
- Respecter les fleurs sauvages, ne pas les cueillir. Préférer les photographier ou les dessiner.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Possibilité de demander des nuits supplémentaires à Ax Les Thermes (tarifs sur demande, nous consulter). Nous vous recommandons donc de nous communiquer au plus tôt vos demandes de nuits supplémentaires. Les taxes de séjour sont à régler sur place et donc non comprises dans nos prix (pour les nuits supplémentaires).

FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

Pour marcheurs habitués et entraînés à la randonnée, ayant marché dans tous types de reliefs et pratiquant une activité sportive soutenue au moins deux fois par semaine.

Étapes de 5 à 6h30 de marche environ avec des dénivelés positifs de 300m à 1200m.

NIVEAU TECHNIQUE :

Les sentiers sont bien tracés et entretenus en montagne, avec quelques passages en crêtes, mais en règle générale aucune technique ni difficulté sur le circuit.

Si toutefois le temps venait à se gâter, il existe nombres de variantes, sur ce tronçon qui contournent les sommets et qui évitent donc, les passages aériens !

TOPOGUIDE :

Le topo a été réalisé par un Accompagnateur en Montagne professionnel désireux de vous faire découvrir sa passion et notamment de cette fabuleuse chaîne de montagnes. C'est consciencieusement et sur le terrain que les descriptifs ont été écrits. Les dénivelés et les temps horaires ont été calculés au plus juste mais il se peut que vous constatiez des variations plus ou moins importantes, ceci est tout à fait normal.

Si toutefois, vous constatez des problèmes dans les indications, des changements sur le terrain ou d'autres impondérables, merci de nous en faire part.

Votre topo (dossier de voyage) vous sera envoyé par courrier environ 2 à 3 semaines avant votre départ, il comprend

- Une convocation,
- Des bons d'échanges à transmettre aux prestataires sur place (hébergement, taxi...),
- Une cartographie,
- Un topo-guide descriptif de la randonnée,
- si l'aérien, des étiquettes bagages.
- Questionnaire de satisfaction

Remarque : Un seul topo est imprimé et envoyé par groupe. Possibilité d'envoi de plusieurs topos (avec supplément). En cas de réservation de dernière minute ou d'adresse à l'étranger, votre topoguide sera envoyé au premier hébergement de votre séjour et vous sera remis à votre arrivée sur place.

Tous ces documents seront envoyés par courrier à l'adresse indiquée sur le bulletin d'inscription. Si vous êtes absent à cette adresse, nous vous remercions de nous indiquer où vous envoyer votre dossier de randonnée.

HÉBERGEMENT :

- En gîte : en formule petit dortoir,
- En refuge de montagne : petit dortoir
- En hôtel : la dernière nuit

RESTAURATION :

En demi-pension pendant toute la durée du séjour, petit déjeuner et dîner pris au restaurant. Les repas du midi ne sont pas compris...



TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous portez uniquement vos affaires de la journée (sauf si vous avez pris l'option sans transport de bagages).

TRANSFERTS :

Vous retrouverez tous les soirs, votre sac de voyage à l'étape suivante qui sera transporté selon la formule choisie. Pensez à bien étiqueter vos bagages avec les étiquettes fournies par nos soins.

Lorsqu'un transfert de bagages est prévu et inclus au programme nous vous demandons de déposer votre bagage à votre départ le matin dans le hall de chaque hébergement en convenant de l'endroit avec la réception. Ils seront acheminés en cours de journée par un transporteur à l'hébergement suivant, au plus tard à 17h. Ne prévoir qu'un seul bagage par personne n'excédant pas 12kg. Attention n'y mettez pas d'objets de valeur ni d'objets fragiles.

GROUPE :

Minimum 2 personnes.

RENDEZ-VOUS :

Le jour 1 à Mérens Les Vals vers 9h.

DISPERSION :

Le jour 7 après le petit déjeuner vers 9h30 à Vernet Les Bains.

MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

A9 depuis Béziers jusqu'à Perpignan puis D66 et N20 jusqu'à Ax.

De puis Toulouse A 61 puis A 66 jusqu'à Foix puis N20 jusqu'à Ax.

Attention la traversée des villes comme Béziers ou Toulouse peut être fastidieuse selon les périodes.

Pour limiter vos frais de déplacements et d'émission de carbone, pensez au covoiturage en tant que chauffeur ou passager. Faites appel à Blablacar. C'est simple et pratique.

Si vous venez en voiture personnelle, nous vous recommandons de laisser votre véhicule au point d'arrivée à Villefranche de Conflent au parking gratuit rue du Faubourg.

En effet, de cette façon, vous serez plus serein, en terminant votre étape et de pouvoir récupérer votre véhicule



PARKING

PARKING POUR VOTRE VÉHICULE À AX LES THERMES

Il n'existe pas de parkings surveillés à Ax les thermes. Possibilité de garer votre véhicule dans le village derrière l'église ou la laisser sur le grand parking de la gare SNCF.

Puis transfert en train le matin, pour se rendre sur Mérens, compter 15 minutes.

Il est important de vous renseigner auprès de la mairie, afin de savoir s'il n'y aura pas de manifestations durant votre séjour.



EN TRAIN

Le TGV relie Paris à Toulouse en environ 5h00. Une liaison régionale (TER) dessert Ax les Thermes et Mérens les Vals. Retour en Bus depuis Villefranche de Conflent pour Perpignan et Ter pour Toulouse.

➤ Renseignements SNCF : 3635, ou www.sncf-connect.com et sur www.lio-occitanie.fr/



EN AVION

Vous pouvez rejoindre Toulouse en avion et louer une voiture pour rejoindre le départ des randonnées ou prendre le train jusqu'à Mérens les Vals.



DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Départ possible tous les jours du 15/06/2026 mois au 15/10/2026.

➤ Prix par personne en Gîtes avec le transport des bagages

A partir de 2 participants : 725€/pers.

A partir de 3 participants : 705€/pers.

A partir de 4 participants : 655€/pers.

➤ Prix par personne en Gîtes sans le transport des bagages

A partir de 2 participants : 540€/pers.

A partir de 3 participants : 530€/pers.

A partir de 4 participants : 520€/pers.

➤ Le supplément chambre individuelle est obligatoire pour toute personne seule dans une chambre double à usage individuelle.

➤ Des frais de gestion s'appliquent en cas de réservation à moins d'un mois du départ : 40€ par dossier, ou +20€ par participant pour les groupes de 5 participants et plus (ou si 3 chambres réservées et plus).

Séjours liberté - fonctionnement avec Chemins du Sud :

Nous procédons aux réservations auprès de nos fournisseurs dès le paiement de votre acompte. Dès la validation de chacun d'entre eux, nous vous contactons pour confirmer votre séjour.

Nous vous tenons informés au plus vite si des modifications devaient intervenir en cas d'indisponibilité : les dates ou les prestations peuvent être ainsi modifiées, et dans ce cas, le prix de votre séjour peut être ajusté (à la hausse ou à la baisse). Par exemple, si nous sommes contraints de réserver un hébergement ou un type de chambre de catégorie différente, ou impliquant des transferts supplémentaires.

En cas de faible hausse, nous prenons le supplément à notre charge par courtoisie.

REMISES ET PRIVILEGES CHEMINS DU SUD

Remise fidélité -5%

Remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi !). Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée.

Remise adhérents FFRandonnée et Fédération Française de la Retraite Sportive -5%

Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de ces 2 fédérations.

Remise Salons -5%

Chemins du Sud a un stand dans plusieurs salons du Tourisme en France (Paris, Lyon et Toulouse). Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous y rendant visite.

Remise Groupes constitués de -8% à -15%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.

➤ Si vous avez de jolies photos de votre séjour, ou d'un autre séjour de notre brochure, vous pouvez nous les adresser par mail à photos@cheminsdusud.com. Si nous les publions, nous vous offrons un avoir de 100€.

Pour plus de précisions sur les conditions d'application, consulter la page [Remises et Privilèges](#)



NOTRE PRIX COMPREND :

- L'hébergement en demi-pension durant le séjour,
- Le transport des bagages, selon l'option choisie,
- Les cartes IGN avec le tracé surligné, le topo-guide, protège carte, + bons d'échanges,
- La taxe de séjour.

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les boissons,
- Les pique-niques,
- L'hébergement la veille du départ,
- La visite des monuments.
- Tout ce qui n'est pas dans "le prix comprend".

FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.



ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

- ✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes ; préconisée pour les séjours avec transports publics prévus lors des transferts). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
- ✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).



VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire..

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir.



MATÉRIEL :

POUR LES HEBERGEMENTS (Hôtel, gîte et refuges)

- ✓ Un sac de voyage pour vos affaires à transporter
- ✓ Un drap ou sac à viande, pour les nuits en refuge
- ✓ Une trousse de toilettes
- ✓ Une paire de chaussures légères pour le soir
- ✓ Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

POUR LA RANDONNÉE

- ✓ Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- ✓ Une housse de protection du sac à dos (souvent intégrée dans celui-ci)
- ✓ Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville
- ✓ Une pochette étanche pour vos papiers, téléphone etc...
- ✓ Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos
- ✓ Protection solaire (crème et stick à lèvres)
- ✓ Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4
- ✓ Une boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- ✓ Une gourde
- ✓ Couverts, couteau et gobelet
- ✓ Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- ✓ Papier toilette avec une petite poche (pour ne pas le laisser dans la nature)
- ✓ Un briquet
- ✓ Couverture de survie
- ✓ Une paire de lacets de rechange
- ✓ Une frontale

PHARMACIE :

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains

FORMALITÉS

FORMALITÉS :

➤ Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

SANTÉ :

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs. Cependant, nous recommandons d'être à jour des vaccinations.

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour (calculée sur le montant total du dossier).

Assurance annulation : 3% (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).

Assurance assistance rapatriement : 2%

Assurance annulation + rapatriement : 4%

Document d'Information sur le Produit d'Assurance consultable lors de votre réservation en ligne et envoyé sur demande.



INFORMATIONS DESTINATION

CULTURE :

PETIT LEXIQUE PYRENEEN :

Arryou : rouge
 Aubert : eau verte
 Aygue : eau
 Bacas : vache
 Bielh : vieux
 Borda : grange
 Bouéou : boeuf
 Boup : renard
 Campana : le clocher
 Cloutou : creux
 Coste ou Costa : pente
 Couyela : cabane
 Crabère : chèvre
 Estibère : estive
 Glère : pierrailles, éboulis
 Gourguet ou Gourgas : mare
 Haou : hêtre
 Houn : Source
 Hourquette, Hourquas : Passage en V, col, brèches
 Jasse : espace herbeux plus ou moins plat
 Lis ou lits : avalanche
 Mailh : rocher ou caillou
 Néous : des neiges
 Ous : ours
 Pichaley : pisser du lait
 Pis : pins
 Pourtet : col de montagne
 Pouey : point haut
 Prat : pré
 Québo : abri sous roche
 Rédon : rond (Orédon)
 Ribèra ou bat : vallée
 Sarrat : croupe
 Sarris : l'isard
 Soum : sommet
 Tachou : le blaireau
 Toy : habitant de petite taille
 Turon : piton
 Ubac ou Oubac : versant nord
 Uscladas : terres brûlées
 Younquèra : jonc

ADRESSES UTILES :

- Secours en montagne : PGHM Ariège tél 05 61 64 22 58
- Secours en montagne : PGHM Savignac les Ormeaux Tel : 05 61 64 22
- Taxi Chantal (Tarascon sur Ariège) : 07 70 18 84 35
- Taxi Marc Lajara (Ax les Thermes) : 06 85 10 42 21



NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du lundi au vendredi de 9h à 18h, et le samedi de 9h à 17h
(de novembre à janvier inclus : fermeture le samedi)
En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 23/02/2026