

NATURA

Randonnées et Aventures



*La Traversée des Pyrénées
par le GR10,
la randonnée mythique*

La Traversée des Pyrénées par le GR10, la randonnée mythique

Commentaire : Ordre
d'impression :
16;1;2;15;14;3;4;13;12;5;6;11;10;7
;8;9
2 en 1 / duplex : bord supérieur

Sur le versant nord de la chaîne pyrénéenne de l'Atlantique à la Méditerranée !

Quel randonneur, amoureux des Pyrénées, n'a pas rêvé un jour de parcourir les quelques 430 km qui séparent l'Atlantique de la Méditerranée ? Quel poète n'a pas rêvé de mêler les eaux des deux grandes bleues ? Quel aventurier n'a pas rêvé de contempler un coucher de soleil océanique pour, après un long périple, assister au lever méditerranéen ? Quel amoureux de la nature n'a pas rêvé de découvrir, pas à pas, l'infinie variété de fleurs, de faunes, de roches, de paysages et de climats qu'offrent généreusement les Pyrénées ?

Certains ont concrétisé leurs rêves... pourquoi pas vous ?

En 1817, Frédéric Parrot réalisa la première transpyrénéenne, reliant Saint-Jean-de-Luz à Canet-Plage, en 53 jours. D'autres ont suivi, mais c'est Georges Véron qui, dans les années soixante dix, popularisa l'aventure en décrivant trois itinéraires distincts. "Le chemin de Piémont", parcourant les avantmonts pyrénéens, "Le G.R.10", situé en moyenne montagne, et enfin "La Haute Randonnée Pyrénéenne" ou "H.R.P.", itinéraire de haute montagne transfrontalier.

La "Traversée Natura" s'inspire largement du GR10. mais en diffère sensiblement. Trois préoccupations majeures nous ont guidé lors de l'élaboration de l'itinéraire.

*La première résidait dans une **meilleure gestion de l'effort**. En modifiant certains parcours nous avons pu adapter le découpage des étapes de manière à rendre les durées effectives de marche journalière plus homogènes. D'autre part, nous avons intégré des repos hebdomadaires et des périodes de récupération à intervalle régulier.*

*La deuxième préoccupation d'ordre esthétique et logique était de rester sur le **versant nord de la chaîne des Pyrénées**. Ignorant ainsi les anomalies de frontières, nous avons par exemple fait le choix de traverser le Val d'Aran et d'éviter la Cerdagne au profit du Capcir et de la Haute Vallée d'Aude.*

*Enfin, côté pratique, un avantage majeur : **l'intégralité de la traversée s'effectue sans portage**. Chaque soir au terme de la randonnée, vous retrouvez vos bagages personnels. Vous pouvez ainsi marcher avec un sac à dos léger et peu volumineux et profiter totalement des paysages qui défilent sous vos yeux.*

«La Grande Traversée des Pyrénées par le versant nord» est découpée en 8 tronçons d'une semaine.

*Cette année, nous programmons pour chaque tronçon, quatre dates de départ. Chaque année nous décalons ces dates pour que vous puissiez effectuer les tronçons suivants, et finalement l'intégralité de la traversée, aux mêmes périodes. Vous pouvez ainsi, d'une année sur l'autre, voyager à votre rythme, l'essentiel étant de toujours **prendre plaisir à marcher !***

*Alors, donnez des couleurs à vos rêves...
...et osez une des plus belles aventures de votre vie...*



Logistique

Durant la traversée NATURA assure les prestations et fournit les matériels suivants :

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne, diplômé d'état, et connaissant parfaitement les Pyrénées ;
- les pensions complètes : hébergements, nourriture (petit déjeuner, déjeuner et dîner) ;
- les transports locaux à partir du lieu de rendez-vous ;
- les transports quotidiens des bagages ;
- une pharmacie collective.

Restent financièrement à votre charge :

- le trajet jusqu'au lieu de rendez-vous ;
- les boissons et dépenses personnelles ;
- les assurances assistance-rapatriement-annulation-bagage-interruption (facultatives).

Rendez-vous et dispersion : les horaires sont donnés à titre indicatif ; possibilité de "modulation" en fonction de vos contraintes (horaires de train...). Nous contacter.

Pour mieux connaître la région

Bibliographie : - "Les Pyrénées", Collectif, Ed. Privat

Cartographie : - Cartes Randonnées pyrénéennes au 1/50 000ème, n° 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 et 11

1^{ère} partie : D'Hendaye à Saint-Jean-Pied-De-Port

Présentation du séjour le samedi soir. Le lendemain matin, une baignade symbolique et départ vers... l'Est, à travers les provinces basques du Labourd et de la Basse-Navarre.

Jour 1 : Accueil à Hendaye en fin d'après-midi, installation dans notre hébergement, présentation de la traversée puis premier repas en commun.

Jour 2 : Une baignade symbolique dans "La Grande Bleue", puis départ direction... Est ! Une première petite variante nous permet d'apprécier toute la saveur sereine du Pays Basque en évitant les cohues mercantiles des "ventas" frontalières.

Jour 3 : Un itinéraire peu usité nous conduit au sommet de La Rhune (900 m) pour un admirable panorama sur la Côte Basque et un dernier adieu à l'Océan Atlantique.

Jour 4 : Durant la majeure partie de la journée, nous longeons la frontière espagnole. Au cours de l'après-midi, la pente se redresse et nous mène au sommet du Gorospil (691 m).

Jour 5 : Journée relativement facile (en prévision du lendemain), nous permettant de découvrir sans hâte les impressionnantes Penas de Ichusi ainsi que la pittoresque grotte d'Harpékosaïdo.

Jour 6 : Un grand classique du GR10 : les Crêtes d'Iparla. Nichés dans les grés rouges des escarpements rocheux, les vautours fauves ne manquent jamais de venir saluer le randonneur émérite qui s'aventure en ces lieux !

Jour 7 : Très belle ascension de l'Urdiakoharria (996 m), trônant entre vallées des Aldudes et d'Aronéguy. Un dernier effort et nous voici arrivés au gîte, situé sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle.

Jour 8 : Repos récupérateur au cœur du Pays-Basque, dans un cadre typique et paysagé. Derniers adieux à ceux qui nous quittent et accueil des nouveaux participants...

Type de randonnée : itinérant sans portage

Durée : 8 jours – 7 nuits – 6 jours de marche

Altitude globale : entre 0 et 1044 m

Niveau : modéré

Difficultés : aucune

Rendez-vous : le samedi à 19h00 à la gare d'Hendaye-ville (64)

Dispersion : le samedi vers 10h00 à la gare Saint-Jean-Pied-de-Port (64)

Office du tourisme d'Hendaye : 05.59.20.00.34

DATES : du 02/06 au 09/06 - du 30/06 au 07/07 - du 28/07 au 04/08 - du 25/08 au 01/09

PRIX : 661 €

2^{ème} partie : De Saint-Jean-Pied-De-Port à Lescun

Nous quittons le luxuriant Pays Basque, via la Soule, et pénétrons en Haut Béarn par le lapiaz de la Pierre-St-Martin avant de plonger sur la magnifique Vallée d'Aspe.

Jour 1 : Accueil à Saint Jean Pied de Port au cœur du Pays Basque. Présentation.

Jour 2 : Départ en douceur à travers la moyenne montagne et les petits villages basques. Traversée des crêtes débonnaires d'Handiague, et de son curieux dolmen, jusqu'au Col de Bigosse (571 m).

Jour 3 : Etape plus longue et plus "montagne". Au Col de Burdincurutcheta (1135 m), nous rejoignons la ligne de partage des eaux pour en suivre le fil jusqu'au Col de Burquidoy avant de plonger sur les Chalets d'Iraty.

Jour 4 : Ascension matinale du Pic des Escaliers (1472 m), durant laquelle nous quittons la Basse-Navarre pour entrer dans la Soule : la province la plus orientale du Pays Basque mais aussi la plus sauvage et spectaculaire.

Jour 5 : Superbe journée nous permettant de contempler à souhait trois canyons magnifiques : les Gorges d'Holzarté, d'Olhadubi et enfin de Kakoueta. Nuit dans un gîte gastronomique !

Jour 6 : Un dernier canyon pour la route, les Gorges d'Ehujarre, et nous quittons définitivement le Pays Basque pour entrer en Béarn. Le changement de décor est étonnant lorsque nous posons nos pas sur les lapiaz de Larra.

Jour 7 : Traversée des reliefs calcaires magiques et extravagants des Arres d'Anie. L'ascension facultative, du Soum Couy (2315 m) nous offre un panorama immense sur le plus grand lapiaz d'Europe. Nuit dans le cadre enchanteur du Cirque de Lescun.

Jour 8 : Repos récupérateur au cœur de la Vallée d'Aspe, accueil des nouveaux participants et derniers adieux à ceux qui nous quittent...

Type de randonnée : itinérant sans portage

Durée : 8 jours – 7 nuits – 6 jours de marche

Altitude globale : entre 170 et 2315 m (avec les sommets)

Niveau : modéré

Difficultés : hors sentier et lapiaz

Rendez-vous : le samedi à 19h00 à la gare Saint-Jean-Pied-de-Port (64)

Dispersion : le samedi vers 13h00 à l'arrêt de bus de Lescun-Cette-Eygun (64)

Office du tourisme de Saint-Jean-Pied-de-Port : 05.59.37.03.57.

DATES : du 09/06 au 16/06 - du 07/07 au 14/07 - du 04/08 au 11/08 - du 01/09 au 08/09

PRIX : 671 €

Enchaînement des parties 1 et 2 : 1332 €1298 €
--

3^{ème} partie : De Lescun à Luz-Saint-Sauveur

Via le chemin de la Mâtüre, nous entrons dans la splendide Vallée d'Ossau, traversons le Massif de Gourette pour finalement rallier les Hautes Pyrénées au coeur de la Bigorre.

Jour 1 : Accueil en fin d'après-midi à Lescun au coeur de la Vallée d'Aspe. Présentation.

Jour 2 : Départ paisible jusqu'au plateau pastoral de Lhers. Dès lors la pente se fait plus raide jusqu'au Col de Barrancq (1601 m). Nous entrons alors dans le domaine des derniers ours de souche pyrénéenne !

Jour 3 : Nous remontons le beau vallon de Saint-Cours, via le célèbre et spectaculaire Chemin de la Mâtüre, pour basculer en Vallée d'Ossau : devant nous se dresse la silhouette caractéristique et vraiment impressionnante du Pic du Midi d'Ossau.

Jour 4 : Départ matinal pour l'une des plus longues étapes de la traversée. Un bon sentier en balcon longe le Vallon du Soussouéou avant de gravir les versants abrupts qui mènent à la Hourquette d'Arre (2465 m). Descente sur Gourette.

Jour 5 : Une courte montée au Col de Tortes (1799 m) et nous voici parvenu en Haute Bigorre. Passages successifs du Cirque du Litor, du Col de Saucède et du Cap de Soc avant de finalement plonger sur la Vallée d'Estaing.

Jour 6 : Magnifique "variante Natura". sinuant sur les flancs du Pic de Cabaliros. Passage au Col de Caucestre (2077 m), pour une vue imprenable sur la face nord du Vignemale, puis belle descente sur le village thermal de Cauterets.

Jour 7 : Nous empruntons le "sentier de la reine Hortense" pour monter au Col de Riou (1949 m) : belle vue sur le Pays Toy et le Massif du Néouvielle. Puis longue mais facile descente sur Luz-Saint-Sauveur pour un repos bien mérité.

Jour 8 : Repos récupérateur au coeur du Pays Toy, accueil des nouveaux participants et derniers adieux à ceux qui nous quittent...

Type de randonnée : itinérant sans portage

Durée : 8 jours – 7 nuits – 6 jours de marche

Altitude globale : entre 588 et 2465 m

Niveau : modéré à soutenu

Difficultés : quelques passages hors sentier

Rendez-vous : le samedi à 19h50 à l'arrêt de bus de Lescun-Cette-Eygun (64)

Dispersion : le samedi vers 9h30 à l'arrêt de bus de Luz-Saint-Sauveur (65)

Office du tourisme de la Vallée d'Aspe : 05.59.34.71.48.

DATES : du 16/06 au 23/06 - du 14/07 au 21/07 - du 11/08 au 18/08 - du 08/09 au 15/09

PRIX : 722 €

4^{ème} partie : De Luz-Saint-Sauveur à Bagnères de Luchon

Traversée du Massif du Néouvielle et de sa myriade de lacs, puis des pastorales vallées d'Aure et de Louron avant d'atteindre les reliefs de la Haute Garonne.

Jour 1 : Accueil en fin d'après-midi à Luz-Saint-Sauveur au cœur de la Haute Bigorre.

Jour 2 : Randonnée de mise en route sillonnant les flancs de la Montagne du Bolou. Traversée du Plateau des Lumières, pour une vue dégagée sur le Massif de l'Ardiden, puis de la héraie-sapinière de l'Ayré.

Jour 3 : Très belle étape à travers le massif constellé de lacs du Néouvielle. Nous remontons le joli vallon d'Aygues-Cluses jusqu'au Col de Madamète (2509 m) : vue splendide sur le Pic de Néouvielle. Nuit au bord du Lac d'Orédon.

Jour 4 : Au Col de Portet (2215 m), nous quittons les reliefs granitiques de la Réserve Naturelle du Néouvielle pour suivre le fil des crêtes faciles de Grascouéou. Nous plongeons ensuite sur la Vallée d'Aure.

Jour 5 : Journée plus "roulante" nous permettant de récupérer des efforts des jours précédents et de contempler les paysages pastoraux des Vallées d'Aure et du Louron. Passage au Col de la Latuhe (1586 m).

Jour 6 : Remontée du sauvage Val d'Aube jusqu'au Couret d'Esquierry (2131 m). Nous entrons ici en Haute Garonne comme en témoigne l'omniprésence des hauts sommets du Luchonnais. Nuit dans la Vallée d'Oo.

Jour 7 : Magnifique étape permettant de terminer la semaine en beauté. Une nouvelle variante, à l'écart des foules estivales, nous conduit sur les flancs du Céciré puis plonge enfin sur Bagnères de Luchon.

Jour 8 : Repos récupérateur au pied de la Tour de Castel Vieil, accueil des nouveaux participants et derniers adieux à ceux qui nous quittent...

Type de randonnée : itinérant sans portage

Durée : 8 jours – 7 nuits – 6 jours de marche

Altitude globale : entre 700 et 2509 m

Niveau : modéré à soutenu

Difficultés : quelques passages hors sentier

Rendez-vous : le samedi à 17h30 à l'arrêt de bus de Luz-Saint-Sauveur (65)

Dispersion : le samedi vers 9h30 à la gare de Bagnères de Luchon (31)

Office du tourisme de Luz : 05.62.92.30.30.

DATES : du 23/06 au 30/06 - du 21/07 au 28/07 - du 18/08 au 25/08 - du 15/09 au 22/09

PRIX : 715 €

Enchaînement des parties 3 et 4 : 14371401 €
--

D'Hendaye à Bagnères de Luchon

(Enchaînement des quatre premières parties)

Type de randonnée : itinérant sans portage

Niveau de la randonnée : modéré à modéré +

Durée : 29 jours – 28 nuits – 24 jours de marche – 3 jours de repos

Difficultés particulières : passages hors sentier et lapiaz

Altitude globale de la randonnée : entre 0 et 2509 m

Dénivelé positif moyen : 945 m (avec les sommets)

Dénivelé maximum : 1520 m

Durée moyenne des journées : 6h30

Nature de l'hébergement : 28 nuits en gîtes d'étape

Nombre de participants : 5 à 12 personnes

Rendez-vous : le samedi en fin d'après-midi à la gare d'Hendaye-ville (64)

Dispersion : le samedi en début de matinée à la gare de Bagnères de Luchon (31)

Office du tourisme d'Hendaye : 05.59.20.00.34

DATES : du 02/06 au 30/06 - du 30/06 au 28/07 - du 28/07 au 25/08 - du 25/08 au 22/09

PRIX : ~~2769 €~~ 2629 € tout compris



5^{ème} partie : De Bagnères de Luchon à Couflens

Nous quittons la France pour entrer dans la province espagnole et occitane du Val d'Aran. Le passage du Port de Salau nous fait basculer en Haute Ariège.

Jour 1 : Accueil en fin d'après-midi à Luchon. Installation et présentation de la semaine.

Jour 2 : Une jolie montée ombragée à travers le Bois de la Réouère aboutit à proximité du Col du Portillon (1293 m). De là, variante majeure de la traversée, nous plongeons sur le Val d'Aran. Nuit sur les berges de la Garonne.

Jour 3 : Sur de vieux chemins historiques, nous cheminons le long de la Garonne en croisant les multiples villages authentiques et architecturaux du Haut Val d'Aran. Nuit en gîte dans un hameau typique.

Jour 4 : Magnifique journée au cours de laquelle nous gravissons la Serra de Cuenques. Ascension facultative du Tuc d'Arenho (2523 m) pour un panorama immense sur le Massif des Encantats et les crêtes frontalières.

Jour 5 : Etape relativement facile nous permettant de récupérer. Nous rejoignons le seuil de Salardu marquant la ligne de partage des eaux, avant de traverser la Serra de Pedescauc pour terminer le long de la tumultueuse Noguera Pallaresa.

Jour 6 : Longue et superbe randonnée nous permettant de revenir sur le versant français. Le chemin s'élève peu à peu pour atteindre le Port de Salau (2087 m) puis plonge sur le haut pays ariégeois.

Jour 7 : Nous concluons la semaine en beauté en parcourant les crêtes majestueuses de Soubirou. Ascension facultative du Pic de la Tese (2254 m) avant de descendre sur notre gîte pour une journée de repos.

Jour 8 : Repos récupérateur au cœur de la haute ariège, accueil des nouveaux participants et derniers adieux à ceux qui nous quittent...

Type de randonnée : itinérant sans portage

Durée : 8 jours – 7 nuits – 6 jours de marche

Altitude globale : entre 700 et 2523 m

Niveau : modéré

Difficultés : quelques passages hors sentier

Rendez-vous : le samedi à 17h30 à la gare de Luchon (31)

Dispersion : le samedi vers 9h15 à l'arrêt de bus de Seix (09)

Office du tourisme de Luchon : 05.61.79.21.21.

DATES : du 30/06 au 07/07 - du 28/07 au 04/08 - du 25/08 au 01/09 - du 22/09 au 29/09

PRIX : 722 €

6^{ème} partie : De Couflens à Ax-Les-Thermes

Itinéraire entièrement ariègeois à travers les vallées du Salat et de Vicdessos. Nous sillonnons par des sentiers secrets cette contrée sauvage qui semble retirée du monde.

Jour 1 : Accueil à Seix, puis court transfert à Couflens. Présentation de la semaine.

Jour 2 : Mise en jambe tranquille au travers de la forêt de Rouzé jusqu'au Col de la Serre du Cot (1546 m). Puis déambulation dans les bois de la Vallée de Bielle pour finalement atteindre le Pic de Cabanedrete (1331 m).

Jour 3 : Longue mais plaisante montée au Col d'Escots (1618 m) puis découverte de la belle Cascade du Fouillet, du Pas et de la Jasse de l'Escale. Nuit à Aulus-Les-Bains.

Jour 4 : Magnifique journée consistant à rallier le Port de Saleix (1794 m) pour basculer en Vallée de Vicdessos via une multitude d'orris : anciens quartiers de vachers caractéristiques de la chaîne pyrénéenne.

Jour 5 : Un itinéraire à la fois complexe et bucolique nous permet de rejoindre les différents hameaux et villages qui s'égrenent sur les versants accidentés des montagnes de Goulier-Auzat.

Jour 6 : Superbe parcours des Crêtes de la Bède et de la Lasse ménageant des vues panoramiques sur une large partie de la Haute-Ariège. Passage au Cap de la Lesse de Bialac, terrain favori des parapentistes, puis descente sur notre gîte.

Jour 7 : Nous passons une bonne partie de la journée à remonter le cours tumultueux de l'Ariège avant de gravir les pentes suaves qui nous mènent au Signal du Chioula (1507 m) pour un dernier panorama enchanteur.

Jour 8 : Repos récupérateur dans un cadre très agréable, accueil des nouveaux participants et derniers adieux à ceux qui nous quittent...

Type de randonnée : itinérant sans portage

Durée : 8 jours – 7 nuits – 6 jours de marche

Altitude globale : entre 540 et 1905 m

Niveau : modéré à soutenu

Difficultés : quelques passages hors sentier

Rendez-vous : le samedi 17h15 à l'arrêt de bus de Seix (09)

Dispersion : le samedi vers 11h00 à la gare d'Ax-les-Thermes (09)

Office du tourisme de Seix : 05.61.96.00.01

DATES : du 07/07 au 14/07 - du 04/08 au 11/08 - du 01/09 au 08/09 - du 29/09 au 06/10

PRIX : 670 €

Enchaînement des parties 5 et 6 : 1392 1358 €

7^{ème} partie : D'Ax-Les-Thermes à Prades

Traversée de la Haute Vallée d'Aude et des reliefs insolites du Capcir pour plonger sur le Conflent au pied du légendaire Pic du Canigou. La mer se rapproche à grand pas...

Jour 1 : Accueil à Ax-Les-Thermes au cœur de la Haute Ariège. Présentation de la semaine.

Jour 2 : Départ pour une semaine tout à fait inédite sur la traversée. Afin de rester sur le versant nord de la ligne de partage des eaux, nous parcourons l'historique Chemin des Bonshommes qui nous mène dans le département de l'Aude.

Jour 3 : Après avoir passé le Col des Sept Frères (1253 m) nous franchissons la rivière du Rebenty au niveau du spectaculaire Défilé de Niort. La suite s'effectue facilement, sur de bons sentiers, jusqu'au retiré village de Rodome.

Jour 4 : Une fois atteint le Col de la Clause (1164 m), l'itinéraire emprunte une des plus belles portions du GR 7, surplombant les Gorges de l'Aude. Traversée de la rivière puis remontée en forêt au Col de Tournéou.

Jour 5 : Belle étape à travers les paysages uniques de la Haute Vallée d'Aude et du Haut Capcir. Découverte des Bains d'Escouloubre et du château cathare de Quérigut. Passage des cols des Moulins, de l'Estagnou, du Viala et ascension du Roc Mercadal (1743 m).

Jour 6 : Magnifique ascension du maître de ces lieux : le Madres (2469 m). Du sommet la vue est fantastique : le regard embrasse la quasi-totalité des Pyrénées Orientales!!! Nuit dans une clairière au cœur de la Forêt de Lapazeuil.

Jour 7 : Nous concluons la semaine par l'ascension facile du Pic del Torn (1632 m) puis par un beau parcours de crête qui nous guide jusqu'au fond de la Vallée du Têt.

Jour 8 : Repos récupérateur, accueil des nouveaux participants et derniers adieux à ceux qui nous quittent...

Type de randonnée : itinérant sans portage

Durée : 8 jours – 7 nuits – 6 jours de marche

Altitude globale : entre 339 et 2469 m

Niveau : modéré

Difficultés : aucunes

Rendez-vous : le samedi à 17h30 à la gare d'Ax-Les-Thermes (09)

Dispersion : le samedi vers 10h30 à gare de Villefranche-de-Conflent (66)

Office du tourisme d'Ax-Les-Thermes : 05.61.64.60.60

DATES : du 14/07 au 21/07 - du 11/08 au 18/08 - du 08/09 au 15/09 - du 06/10 au 13/10

PRIX : 716 €

8^{ème} partie : De Prades à Banyuls

Nous rejoignons le Vallespir puis entamons l'ascension des Monts Albères que nous suivons jusqu'à la Côte Méditerranéenne pour une baignade bien méritée!!!

Jour 1 : Accueil à Prades en fin d'après-midi. Installation et présentation de la semaine.

Jour 2 : Première journée marquée par l'ascension, toujours facultative mais conseillée, du Puig des Maurous (1211 m) pour un premier panorama sur les montagnes du Vallespir et des Albères. Suivent les passages de la Collade d'En Jaune et du Col de la Galline.

Jour 3 : Bel itinéraire sillonnant les flancs orientaux du Canigou et rappelant par son profil... les montagnes russes! Le franchissement du Col de la Cirère (1731 m) nous fait pénétrer dans le Haut Vallespir.

Jour 4 : Descente régulière sur Arles-sur-Tech. Sur l'autre rive du Tech le relief se fait plus abrupt, et une bonne grimpette nous conduit ainsi au Col de Paracolis (902 m). De là un bon sentier glisse doucement sur notre hébergement.

Jour 5 : Nous rejoignons la crête frontière au Roc de France (1450 m) pour ne pratiquement plus la quitter jusqu'au terme de la traversée. Au loin l'horizon bleuté que l'on aperçoit n'est autre que... la Méditerranée!

Jour 6 : Au cours de la journée nous rencontrons la célèbre redoute du Perthus puis nous poursuivons plein Est sur les crêtes frontières à travers le Massif des Albères. Dernière nuit en montagne au Col de l'Ullat (938 m).

Jour 7 : Ultime effort et inoubliable étape en forme d'apothéose. Au Pic Sailfort (981 m), panorama fantastique sur la Côte Vermeille et la Costa Brava. Une dernière descente et les eaux de la Méditerranée s'offrent à nous pour la plus belle des baignades... Fiesta!!!

Jour 8 : Grasse matinée bien méritée, puis derniers adieux et dispersion...

Type de randonnée : itinérant sans portage

Durée : 8 jours – 7 nuits – 6 jours de marche

Altitude globale : entre 0 et 1731 m

Niveau : modéré

Difficultés particulières : aucunes

Rendez-vous : le samedi à 18 h00 à la gare de Villefranche-de-Conflent (66)

Dispersion : le samedi dans la matinée à la gare de Banyuls (66)

Office du tourisme de Villefranche-de-Conflent : 04.68.96.22.96

DATES : du 21/07 au 28/07 - du 18/08 au 25/08 - du 15/09 au 22/09 - du 13/10 au 20/10

PRIX : 728 €

Enchaînement des parties 7 et 8 : 1444 € - 1408 €
--

De Bagnères de Luchon à Banyuls

(Enchaînement des quatre dernières parties)

Type de randonnée : itinérant sans portage

Niveau de la randonnée : modéré à modéré +

Durée : 29 jours – 28 nuits – 24 jours de marche – 3 jours de repos

Difficultés particulières : quelques passages hors sentier

Altitude globale de la randonnée : entre 0 et 2523 m

Dénivelé positif moyen : 900 m (avec les sommets)

Dénivelé maximum : 1460 m

Durée moyenne des journées : 6h30

Nature de l'hébergement : 28 nuits en gîtes d'étapes

Nombre de participants : 5 à 12 personnes

Rendez-vous : le samedi en fin d'après-midi à la gare de Bagnères de Luchon (31)

Dispersion : le samedi dans la matinée à la gare de Banyuls (66)

Office du tourisme de Bagnères de Luchon : 05.61.79.21.21.

DATES : du 30/06 au 28/07 - du 28/07 au 25/08 - du 25/08 au 22/09 - du 22/09 au 20/10

PRIX : ~~2836 €~~ 2696 € tout compris

L'intégrale !!!

De l'Océan Atlantique à la Mer Méditerranée

(Enchaînement des huit semaines)



57 JOURS – 56 NUITS – 48 JOURS DE MARCHE – 7 JOURS DE REPOS

DATES :

du 02 juin au 28 juillet

du 30 juin au 25 août

du 28 juillet au 22 septembre

du 25 août au 20 octobre

PRIX : ~~5605 €~~ 5190 € tout compris

Equipement

Les chaussures : Choisissez des chaussures de randonnée confortables et robustes avec bonne tenue de cheville (couvrant les malléoles) et pourvues d'une semelle de qualité, crantée mais relativement souple (type vibram). Prévoir aussi pour le soir des nu-pieds ou des tennis en toile légers.

Le sac à dos : Le portage étant réduit aux affaires personnelles de la journée et au pique-nique de midi, un sac à dos d'une capacité de 30 à 40 litres est le plus adapté. Prenez un sac solide, avec des bretelles matelassées et réglables, un dos à armature souple, une ceinture et un tissu résistant (type cordura).

L'habillement : Durant la randonnée veillez à **emporter**.

- chapeau
- short
- sous-vêtements
- chaussettes
- veste coupe-vent
- gants et bonnets (au cas où...)
- maillot de bain
- tee-shirts
- pantalon ample (toile ou jogging)
- pull ou fourrure polaire
- poncho ou cape imperméable

Veillez à **limiter le reste de vos affaires** (vêtement de rechange et de nuit). Elles doivent tenir dans un seul sac de voyage et ne pas dépasser une dizaine de kilos.

Le couchage : Les gîtes sont pourvus de couvertures, un sac de couchage n'est donc pas indispensable (un sac à viande, drap cousu, de même forme est suffisant et plus léger).

Le petit matériel : - 1 ou 2 bâtons télescopiques (facultatif)
- une gourde d'au moins 1,5 litre
- un couteau de poche et une petite cuillère,
- une lampe de poche ou frontale
- lunettes de soleil, crème solaire, crème labiale
- un nécessaire de toilette réduit au maximum
- quelques grands "sacs poubelle" pour protéger le contenu du sac à dos en cas de pluie;
- une petite pharmacie personnelle comprenant : elastoplast large, double peau (type compeed), médicaments personnels, boule quies!;
- jumelles, appareil photo ou camescope selon vos désirs...

Le budget : Prévoir un budget en euros pour vos boissons et achats personnels.

Les formalités : Carte d'identité ou passeport en cours de validité pour les ressortissants de la CEE et un imprimé E-111 (à demander à la Sécurité Sociale).

Et enfin, une **spécialité régionale** ou collation et de la **bonne humeur** à partager avec le groupe seront toujours les bienvenus !!!

