

# N A T U R A

## Randonnées et Aventures



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

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

*Elle se déroule sur 8 semaines et s'inspire largement du tracé officiel mais présente quelques modifications. 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.*

**7ème partie : D'Ax-Les-Thermes à Prades**

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

## **7ème 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 Toulnéou.

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...

Itinéraires susceptibles de modifications en fonction des conditions du milieu et du niveau des participants.

# *Caractéristiques du séjour*

**Type de randonnée :** itinérant sans portage

**Niveau de la randonnée :** modéré

**Difficultés particulières :** quelques passages hors-sentier

**Altitude globale de la randonnée :** entre 339 et 2469 m

**Dénivelé positif moyen :** 720 m

**Dénivelé maximum :** 1000 m

**Durée moyenne des journées :** 6h00

**Nature de l'hébergement :** 7 nuits en gîte d'étape

**Nombre de participants :** 5 à 12 personnes

## *Infos pratiques*

### Dates :

du 17/07 au 24/07

du 11/09 au 18/09

du 14/08 au 21/08

du 09/10 au 16/10

**Prix :** 694 € tout compris

### Sont inclus dans le prix :

- 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.

### Sont exclus du prix :

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

**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)

**Moyens d'accès :** **en voiture :** depuis Foix N20 jusqu'à Ax-les-Thermes

**en train :** gare d'Ax les Thermes

**en avion :** aéroport de Toulouse

**Office de Tourisme d'Ax-Les-Thermes :** 05.61.64.60.60

## *Infrastructure*

En cas d'urgence avant le départ, contactez directement *Natura au 05.62.97.99.65.*

Possibilité de se faire appeler pendant le séjour, **en cas d'urgence**, par l'intermédiaire de Natura qui transmettra vos coordonnées.

# *Pour mieux connaître la région*

## **Bibliographie :**

"Les Pyrénées", Collectif, Ed. Privat

## **Cartographie :**

Cartes Randonnées pyrénéennes au 1/50 000ème, n 9 et 10 : Montségur et Canigou

## ***Equipement***

**Les chaussures** : Choisissez des chaussures de randonnée confortables avec bonne tenue de cheville (couvrant les malléoles) et pourvues d'une semelle de qualité, crantée mais relativement souple (type vibram). Prévoir aussi éventuellement 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, tee-shirts, short, chaussettes;
- maillot de bain;
- pantalon ample (toile ou jogging);
- pull ou fourrure polaire;
- sous-vêtements de nuit;
- pantalon et veste coupe-vent imperméables;
- poncho ou cape imperméable;
- gants et bonnets (au cas où...).

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, plus léger et moins encombrant).

## **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;
- papier toilette;
- 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 caméscope 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 enfin, une **spécialité régionale** ou collation et de la **bonne humeur** à partager avec le groupe seront toujours les bienvenus !!!