

# 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.*

**8ème partie : De Prades à Banyuls**

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

## **8ème 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 Villefranche-de-Conflent 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...

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 0 et 1731 m

**Dénivelé positif moyen :** 900 m

**Dénivelé maximum :** 1350 m

**Durée moyenne des journées :** 6h30

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

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

## *Infos pratiques*

### Dates :

du 21/07 au 28/07

du 15/09 au 22/09

du 18/08 au 25/08

du 13/10 au 20/10

**Prix :** 728 € 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 aller jusqu'au lieu de rendez-vous et retour à partir du lieu de dispersion;
- les boissons et dépenses personnelles;
- les assurances assistance-rapatriement-annulation-bagage-interruption (facultatives).

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

**Dispersion :** le samedi vers 10h00 à la gare de Banyuls (66)

**Moyens d'accès :** **en voiture :** depuis Perpignan N116 jusqu'à Villefranche-de-Conflent

**en train :** gare de Villefranche-de-Conflent

**en avion :** aéroport de Perpignan

**Office de Tourisme de Villefranche-de-Conflent :** 04.68.96.22.96

## *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 10 et 11 : Canigou et Albères

## ***Equiperment***

**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 !!!