



**Haute-Ariège, Catalunya.**  
**Deux pays, quatre langues, six vallées.**  
**14 RW 86**  
**Dimanche 13 juillet – Samedi 19 juillet 2014**  
**(Départ le samedi soir 12 juillet)**  
**Organisateurs : Jean-François Meslin**  
**Dominique Renaut**

*Description : → Deux pays, quatre langues, six Vallées. Cette randonnée de niveau M+ nous mènera de la Haute-Ariège à la Cerdagne via l'Espagne Catalane. Deux pays : la France, l'Espagne... Quatre langues : le français, l'occitan, le catalan, l'espagnol. Six vallées: un régal de paysages sauvages et variés. Cette randonnée, avec entre autres de bons dénivelés, suppose la pratique de la marche en moyenne montagne (1000 m à 2800m) et une bonne forme physique. (Accord de l'organisateur obligatoire). Au programme, en contre partie, une très grande variété culturelle, linguistique, culinaire, de végétation et de paysages.*

**Niveau** : Niveau **Moyen+**, **ΔΔ**, itinéraire **moyenne montagne**. Certaines étapes sont assez longues. (dont une de 9h environ avec 1400m de dénivelé positif) Bonne condition physique requise  
**Accord de l'organisateur préalable à l'inscription Contact : Dominique Renaut : 06 14 74 06 99**

**Budget , Inscription, Participants** : Coût global, hors transport train depuis Paris, de l'ordre de 310 Euros. Ce coût inclut les frais administratifs du CAF, les transports locaux, et l'hébergement en ½ Pension. Versement de 310 Euros à l'inscription. Ce coût n'inclut pas le transport train A/R depuis Paris, à la charge de chacun, les pique-niques du midi.

**Participants** : 10 participants, les organisateurs inclus.

**Transport**: Train à la charge de chacun.

Prix : aller /retour: loisir (aller) + prem's (retour) de l'ordre de : 120 €

**Aller : Samedi 12 juillet: Gare d'Austerlitz,**(rendez-vous 21h25 devant l'entrée de la voie du train.)  
**Paris Austerlitz / Mérens-les Vals : départ Paris : 21h56- arrivée Mérens: 07h04.**

Nota: pour ceux qui voudraient rejoindre à Mérens: rendez-vous le dimanche 13 juillet à 07h04 en Gare de Mérens.

**Retour : Samedi 19 juillet : Latour- de- Carol/ Paris**

*Départ : Latour-de-Carol : 20h20 - Arrivée : Paris-Austerlitz 07h22*

Nota: au retour, ceux qui voudraient s'orienter vers d'autres directions, revenir le dimanche etc... sont libres de le faire.

#### **Hébergement Restauration.**

En gîte ou refuge chaque soir en ½ pension.

Prévoir les repas du midi des deux premiers jours. Possibilité d'achat en cours de chemin (voir descriptif ci-dessous)

**Nota : Impérativement amener sa carte du Club Alpin.**

**Itinéraire prévu :** (Le programme n'est pas contractuel mais donné à titre indicatif. L'organisateur se réserve le droit de le modifier, notamment en fonction des conditions météorologiques) :

**Dimanche 13 juillet : France.** (Français/Occitan). Arrivée Mérens-les Vals: petit déjeuner près de la gare (inclus dans le forfait) puis **première étape** assez facile de mise en forme: **Mérens- Lac des Bésines**. De Mérens (1060m) nous suivons le GR 10 et abordons notre première Vallée: **la Vallée du Nabre**, bien encaissée comme souvent dans les Pyrénées. Nous rencontrerons des cascades, des sources sulfureuses, une belle montée avant d'atteindre le col de **La Porteille des Bésines à 2233 m**. De là nous descendons vers le Refuge qui à 2104m surplombe le **Lac des Bésines**. Ceux qui le voudront pourront aller jusqu'au lac (1980m)

**Refuge des Bésines(2104m) – 09.88.77.35.28**

Durée 6 h – 9km. Dénivelés : + 1300m, - 400m.

**Lundi 14 juillet: France.** (Français/Occitan-puis Catalan): **Lac des Bésines – Lac des Bouillouses.**

Etape plus longue mais sans grands dénivelés: nous restons en altitude passant de vallons en vallons en franchissant de petites Portes d'altitude.

Suivant le vallon de la **Coume d'Agnel**, nous atteignons **la Porte Coume d'Agnel (2455m)**. Puis, nous nous laissons couler dans un paysage lunaire jusqu'à **l'Etang de Lanoux (2130m)** où nous croisons le GR 7 arrivant du grand Nord! A peine rencontré, nous l'abandonnons, le pauvre, au niveau de la Cabane de Rouzet pour prendre plein est vers **la Portelle de la Grave (2425m)**. Ici nous rentrons en **pays Catalan**. Dans un paysage toujours lunaire, **la vallée de la Grave** nous permet d'atteindre le **Lac et le Refuge des Bouillouses**.

**Refuge des Bouillouses (2040m) – 04.68.04.93.88**

Durée: 7h30 – 15km. Dénivelés: + 600m – 670m.

**Mardi 15 juillet: France.** ( Français/Catalan): **Lac des Bouillouses (2040m)–Planès(1539m).**

Etape moyenne caractérisée par une longue descente vers la Cerdagne. Dans le massif du Carlit, nous allons suivre la haute **Vallée de La Têt**. La Têt est un joli fleuve côtier de 116km qui prend sa source à nos pieds dans le Lac des Bouillouses (2040m) **C'est notre deuxième grande vallée**; elle est classée pays d'art et d'histoire. Nous aurons une longue descente sud-est dans la forêt domaniale de La Calme pour atteindre **Mont-Louis (1537m)**.

Nous prendrons un peu de temps pour visiter cette  **cité fortifiée par Vauban au 17ème siècle**, célèbre pour sa citadelle et son four solaire. Puis, nous rejoindrons **Planès (1539m)** vieux village réputé pour sa belle et intrigante Eglise romane!

**Gîte: L'Orri-de-Planès – 04.68.04.29.47**

Durée:7h- 17km. Dénivelés: +140m – 700m.

**Mercredi 16 juillet : France-Espagne.** (Français/Catalan/Espagnol): **Planès(1539m)-Refuge Coma de Vaca (1995m)-** Etape plus longue, avec un bon dénivelé et qui va nous faire basculer en Catalogne à travers une multitude paysages changeants. Nous commençons par une belle montée en forêt communale de Planès. **Au col du Pla de Cèdeilles (1911m)** nous accédons à la **vallée torrentueuse de la Ribérole (notre troisième vallée)**. **La Ribérole**, rivière sauvage, va nous accompagner jusqu'au **col des Nou Fonts (2652m)** où nous atteignons **la Frontière Franco-Espagnole**.

L'horizon s'est largement ouvert et nous allons jouir de paysages magnifiques pendant 2kms en ligne de crête le long de la frontière : **au nord, La Cerdagne, au sud: La Catalogne**. Puis, au **col de La Vaca(2725m)** nous rejoignons **notre quatrième belle vallée de La Coma de Vaca**. Une descente bucolique de 800m nous mène au refuge

**Refuge Coma de Vaca (1995m) + 34 936 824 237**

Durée : 9h – 18km. Dénivelés : + 1400 m – 800 m.

**Jeudi 17 juillet : Espagne. (Catalan/Espagnol): Coma De Vaca- Nuria via Queralbs.**

Une étape tranquille que nous pourrions aménager à notre guise. Notre idée est de suivre d'abord un chemin spectaculaire réalisé par des hydro-électriciens: **le Chemin des Ingénieurs**. En 7kms nous atteindrons Nuria (où nous dormirons le soir). De là nous pourrions descendre le long de la Nuria puis dans **La Vallée de la Freser**. C'est notre **cinquième grande vallée**, connue pour ses gorges et ses cascades. Nous atteindrons ainsi Queralbs (1100m) d'où un petit train à crémaillère nous ramènera à Nuria, station de Ski et lieu de Pèlerinage.

**Auberge de Jeunesse de Nuria (1960m) - +34.934.838.363**

Durée : 6h – 14 km. Dénivelés : + 100 m – 800 m.

**Vendredi 18 juillet : Espagne-France. (Catalan/Espagnol/Français): Nuria-Eyne**

Une belle étape va nous ramener en Cerdagne Française. Originalité, des deux côtés du col frontière les deux rivières qui se tournent le dos portent le même nom: Eina! L'Eina espagnole, un beau petit torrent nous mène au Col d'Eina(2700m). Passé le col, nous voici en France et partis pour une longue descente dans **notre sixième belle vallée: Le val d'Eina** encaissé et boisé sur la fin. Une bonne descente pour atteindre 1100 m plus bas à Eyne (1600m) **le Gîte d'étape Cal Pai et, Française Massot réputée pour sa table !!! 04 68 04 06 96.**

Durée : 7h30. -14km. Dénivelés : + 800 m – 1100 m..

**Samedi 19 juillet : France-Espagne-France. (Français-Catalan-Espagnol): Eyne –Latour-de-Carol**

Cette dernière étape tranquille en Cerdagne nous amène à la Gare de Latour-de-Carol. Elle est marquée toutefois par une **originalité unique en France: pendant une heure nous retournerons en Espagne en traversant l'enclave surprenante de Llivia, espagnole**. Nous prendrons aussi le temps de visiter ces beaux villages de Cerdagne.

Eyne (1600m) – GR 36 – Llo (1390m) – Vedrinyens – Err (1300m) – Llivia, nous rentrons en Espagne pour une heure – Ur – **Latour-de-Caroll (1200m) fin de la randonnée.**

Durée : 5 h (hors visite de villages) -17km. Dénivelés : + 100 m – 400m.

**Cartographie : France: IGN 1/25.000:- 2249 OT : Bourg-Madame, Puymorrens**

**- 2249 ET: Font Romeu Capcir -2250 ET:Bourg-Madame, Mont-Louis.**

**Espagne Editions Alpina :Pirineu Catalan: 1/25 000 : Puigmal-Val de Nuria- Ulldeter.**

**Équipement** : Habituel au randonneur en montagne : bonnes chaussures de randonnée à semelles type Vibram, en bon état mais pas neuves (rodées), protection efficace contre la pluie, le froid, le soleil, **bâtons fortement conseillés**. Pharmacie personnelle, rechanges, sac à viande, chaussures légères pour le soir, papiers d'identité, **carte CAF obligatoire**. Prévoir le casse croûte du midi des deux premiers jours. Il est bon d'avoir avec soi des barres énergétiques. Ravitaillement possible à Mont- Louis, Queralbs, Nuria, Eynes. Capacité eau minimum 1,5 litre.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. Les organisateurs se réservent le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions de terrain posant danger, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe, de météo taquine, et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.