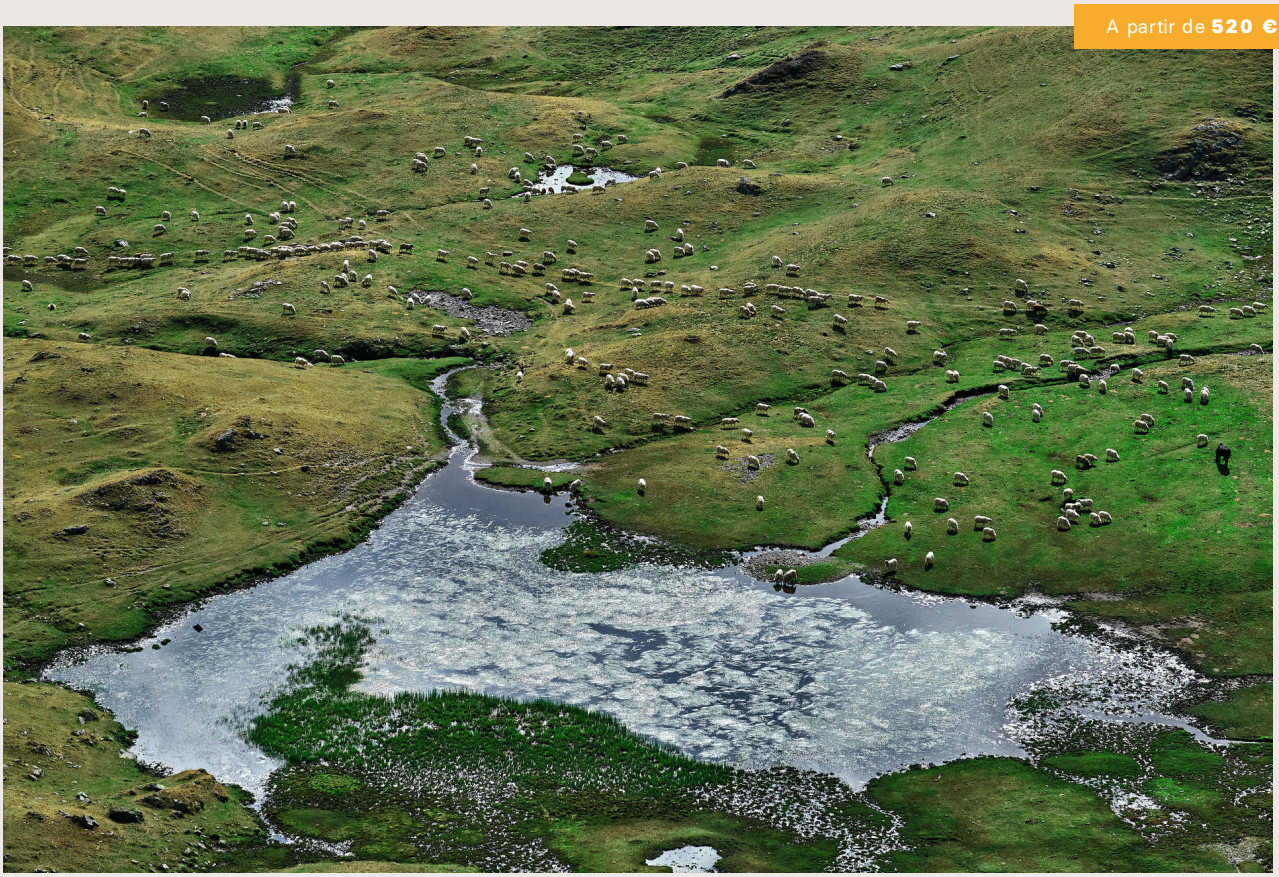
Pyrénées

LE GR10 D'AULUS-LES-BAINS À AX-LES-THERMES - PARTIE 6

Code voyage : **FPGR10LIB6**

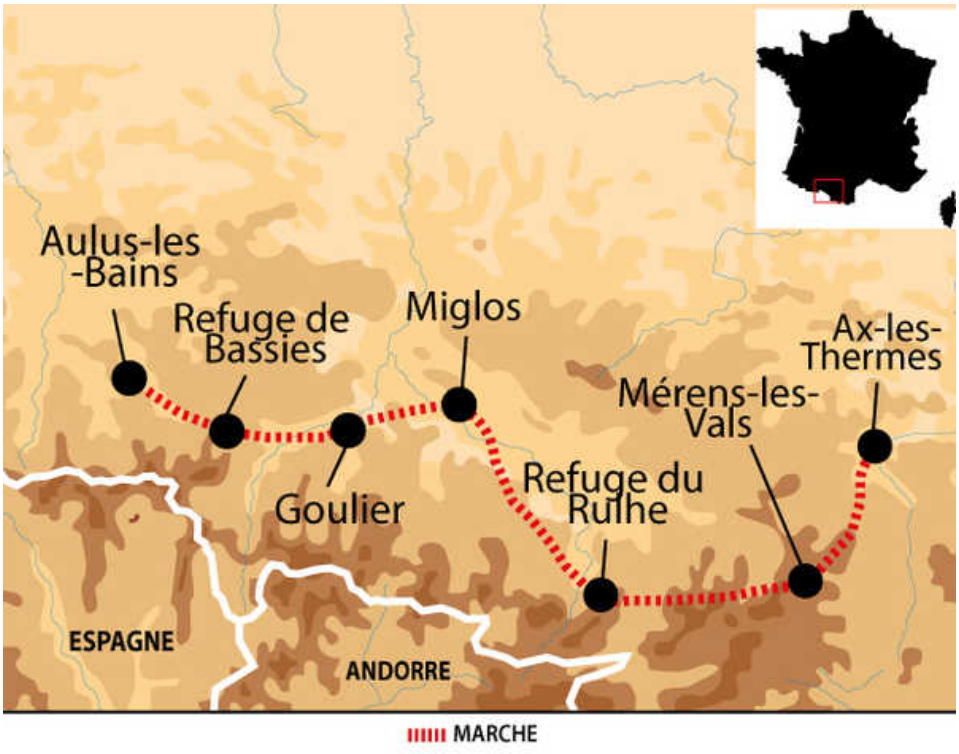
TREK

A partir de **520 €**



Voyage en liberté Niveau : **4/5** **7 jours**

Pour cette étape 6 du GR10, vous traversez l'Ariège. C'est un département montagnard encore méconnu et donc assez peu fréquenté. De ce fait, la nature y est encore inapprivoisée. Au débouché de ses vastes forêts de hêtres, on y découvre des vallées verdoyantes où paissent en toute quiétude les vaches « Gasconnes » et les chevaux de « Mérens », emblème d'un pastoralisme encore bien ancré. Sources, rivières et lacs y sont en grand nombre, rappelant toute la richesse en ressources naturelles de ce petit territoire. Empreinte d'un passé historique tumultueux, avec notamment la tragédie Cathare ou la guerre des Demoiselles, c'est une « Terre » de résistants et de montagnards avec ses traditions séculaires, ses contes et ses légendes.
Une évasion hors du temps, dans ces montagnes encore préservées.



POINTS FORTS

- L'Ariège, un terroir aux traditions bien ancrées.
- Le cirque granitique et ses lacs glaciaires.
- Le chemin des bonhommes pour revivre un épisode des Cathares.

Jour par jour

JOUR 1

AULUS-LES-BAINS - REFUGE DE BASSIES

En partant d'Aulus-les-Bains, vous attaquez ce périple par une longue montée, mais régulière jusqu'au Port de Saleix (1 793 m), puis jusqu'au Port de Bassies (1 935 m). Très belle vue depuis celui-ci sur les étangs de Bassies et les vallées d'Auzat et de Vicdessos. Descente dans un pierrier pour rejoindre le refuge.
Pas de bagages au refuge.

DÉTAIL

Marche : 6h
Dénivelé positif : 1250 m
Dénivelé négatif : 300 m
Hébergement : Refuge
Petit-déjeuner : libre
Déjeuner : libre

JOUR 2

REFUGE DE BASSIES - GOULIER

Cette deuxième journée démarre en longeant les étangs de Bassies, en direction de Goulier, village perché dans la vallée de Vicdessos. Vous traversez le village de Marc, au pied du Montcalm, premier sommet de plus de 3 000 mètres, quand on vient de la Méditerranée.

DÉTAIL

Marche : 5h
Dénivelé positif : 450 m
Dénivelé négatif : 950 m
Hébergement : Gîte
Déjeuner : libre

JOUR 3

GOULIER - SIGUER

Après avoir gravi une succession de cols avec des vues sur les massifs de Bassiès, Montcalm et l'Endron, vous traversez le hameau de Lercoul, situé dans une région minière, puis ce sera une descente en forêt jusqu'au village de Siguer.
Transfert et nuit au plateau de Beille.

DÉTAIL

Transport : Taxi
Marche : 4h30
Dénivelé positif : 650 m
Dénivelé négatif : 950 m
Hébergement : Refuge
Déjeuner : libre

JOUR 4

PLATEAU DE BEILLE - REFUGE DU RULHE

Départ du plateau de Beille, station de ski de fond et surtout arrivée d'étape mythique du Tour de France. Beau panorama sur les massifs et sommets transfrontaliers dont le pic de la Ruhle (2 783 m). Vous accédez à la crête des Isards pour atteindre ensuite le refuge du Ruhle.

DÉTAIL

Marche : 5h-5h30
Dénivelé positif : 650 m
Dénivelé négatif : 350 m
Hébergement : Refuge
Déjeuner : libre

JOUR 5

REFUGE DU RULHE - MERENS LES VALS

Encore une belle randonnée en altitude, vous dominez l'étang Bleu jusqu'à la crête de la Lhasse, puis vous descendez vers la Jasse de Mourgouillou, et c'est en suivant le ruisseau que vous arrivez au village de Mérens-les-Vals, berceau du cheval noir de Mérens.

DÉTAIL

Marche : 5h30
Dénivelé positif : 450 m
Dénivelé négatif : 1350 m
Hébergement : Gîte d'étape
Déjeuner : libre

JOUR 6

MERENS - AX-LES -THERMES

Dernière étape de cette itinérance par le chemin des Bonshommes (GR107), avec un passage au col de Joux puis descente dans la vallée d'Orlu, pour ensuite rejoindre Ax-les-thermes en logeant l'Oriège.
Si vous le souhaitez, vous avez la possibilité de descendre directement à Ax en train, pour profiter du centre thermo ludique « Les bains du Couloubret ».

DÉTAIL

Marche : 5h
Dénivelé positif : 600 m
Dénivelé négatif : 960 m
Hébergement : Hôtel
Déjeuner : libre

JOUR 7

FIN DU SÉJOUR À AX LES THERMES

Fin du séjour après le petit-déjeuner.

DÉTAIL

Déjeuner : libre
Dîner : libre

Budget

(informations au 20/05/2024)

Période réalisable : **JUIN, JUILLET, AOÛT, SEPTEMBRE**

PRIX A PARTIR DE, DES 01/06/2024

Du 15 JUIN au 30 SEPTEMBRE

avec transfert de bagages

Prix base 2 personnes: 680 euros
Prix base 3 personnes: 660 euros
Prix base 4 personnes: 620 euros

sans transfert de bagages

Prix base 2 personnes: 540 euros
Prix base 3 personnes: 530 euros
Prix base 4 personnes: 520 euros

Le prix comprend

- 6 nuits en refuge, gîte et chalet
- 6 petits déjeuners
- 6 dîners
- Les transferts
- Les transferts des bagages, si vous avez pris cette version
- Le carnet de route incluant la carte, le topoguide et les vouchers

Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- L'acheminement jusqu'au point de départ
- Le retour jusqu'à Cauterets

À payer sur place

- les déjeuners / pique-niques
- les boissons
- Les dépenses personnelles
- les éventuelles visites proposées au programme

Assurances au choix

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :**5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

Détail du voyage

NIVEAU

Pour bons marcheurs, pratiquant déjà la randonnée, avec des dénivelés positifs de 300 à 1200 mètres.
Étapes de 5 à 6h00 environ, sur sentier bien tracé et entretenu en montagne, avec quelques passages en crêtes, mais en règle générale aucune technique ni difficulté sur le circuit. Vous avez une bonne condition physique et vous êtes préparés à la randonnée sur plusieurs jours. Savoir s'orienter avec une carte, une boussole et un topo-guide. Avoir une bonne expérience de la montagne.

ENCADREMENT

Voyage sans accompagnateur avec **carnet de route version papier** (envoyé avant le départ).

Un dossier est fourni par groupe de 2 à 5 personnes. Il vous sera envoyé environ 1 mois avant votre départ.

Ce dossier comprend :

- Les cartes IGN prêtées avec l'itinéraire surligné,
- un carnet de randonnée rédigé par nos soins,
- la feuille de route avec la liste des hébergements
- les informations complémentaires nécessaires au bon déroulement du voyage
- les vouchers.

Ce circuit s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications nécessaires au bon déroulement de votre circuit, mais nous ne pouvons en aucun cas être responsables d'une erreur d'itinéraire ou d'un départ trop tardif le matin qui pourrait poser des problèmes pour arriver à l'étape suivante.De plus, il vous faut savoir vous servir d'une boussole et d'un altimètre, pour vous orienter, s'il fallait faire le point !

ALIMENTATION

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

Les repas du midi ne sont pas compris. Lors du trek, vous pouvez les réserver au gîte ou au refuge tous les soirs pour le déjeuner du lendemain.
Toutefois, sur la seconde partie du circuit, vous traversez de nombreux villages où vous trouverez des superettes.

HÉBERGEMENT

En demi-pension : 3 nuits en gîte d'étape, 2 nuits en refuge de montagne et 1 nuit en hôtel à Ax les Thermes en demi-pension.
Sélectionnés notamment pour la qualité de leur accueil, vous retrouvez dans les gîtes une ambiance conviviale. Le plus souvent, vous partagez des dortoirs de 4/6 places.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

J01 dans la matinée, à Aulus-les-Bains (vers 09h00)

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

En voiture :
Autoroute A 64 : sortie Foix St Girons, puis RN117 direction St Girons puis Aulus.

En train :
Gare SNCF de St Girons (bus)

En avion :
Aéroport de Toulouse

*Retour : il est préférable de vous rendre en train et (ou) bus au point de départ. Si vous souhaitez arriver en voiture, il sera plus confortable de déposer votre voiture à l'arrivée. Gare SNCF de Mérens.

DISPERSION

J07après le petit déjeuner, à Ax les Thermes.

SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

Nuits supplémentaires: consulter l'onglet prix-option

BUDGET & CHANGE

Monnaie : euro.

Equipement

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- chapeau de soleil ou casquette.
- foulard.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- veste en fourrure polaire.
- veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- pantalon de trekking ample.
- short ou bermuda.
- chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- paire de chaussures de randonnée montantes tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- sous-vêtements.
- maillot de bain (facultatif).
- pantalon confortable pour le soir.
- paire de chaussures de détente légères pour le soir.

En début et en fin de saison (juin et septembre), il peut être utile d'avoir en plus guêtres, gants et bonnet.

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

Pas de duvet nécessaire, juste un drap ou « sac à viande », il y a assez de couvertures dans les dortoirs des gîtes et du refuge.

- protection contre le soleil (crème solaire, stick pour lèvres)
- couteau, gobelet et couvert personnels pour les repas du midi, en option
- une gourde (au minimum 1,5 litre)
- une paire de lacets de rechange
- lampe frontale
- bouchons d'oreilles
- boussole
- jumelles
- trousse de toilettes complète.

BAGAGES

- Un sac de voyage contenant vos affaires personnelles de la semaine.
- Un petit sac à dos (35 à 40L idéalement) qui contiendra les affaires de la journée: gourde, appareil photo, cape de pluie, vêtements chauds et pique-niques de midi.

PHARMACIE

Dans votre pharmacie:

- vos médicaments habituels

- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- médicaments contre les troubles digestifs
- pastilles contre le mal de gorge
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m.
- pansements type Steri-Strip
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- pince à épiler
- petits ciseaux
- vitamine C
- pince à échardes
- gel désinfectant utile pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel")
- masques

Formalités & santé

PASSEPORT

Oui

VISA

Non

CARTE D'IDENTITÉ

Oui

VACCINS

Non

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Non