

Pyrénées : GR10 guidé - 5ème partie - De Bagnères à Couflens

Séjour itinérant - sans portage

Randonnée Guidée

8 jours, 7 nuits

6 jours de marche

Quel randonneur, amoureux des Pyrénées, n'a pas rêvé un jour de parcourir les quelques 450 km qui séparent l'Atlantique de la Méditerranée ?

Nous vous proposons La Grande Traversée des Pyrénées par le GR10 découpée en 8 tronçons d'une semaine.

Cette 5ème partie du GR10 vous conduira de Bagnères de Luchon à Couflens. Vous quitterez la France pour entrer dans la province espagnole et occitane du Val d'Aran. Le passage du Port de Salau vous fera basculer en Haute Ariège.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

Programme

Jour 1 : Début de séjour GR10 GUIDÉ : DE BAGNIÈRES DE LUCHON À COUFLENS

Accueil dans l'après-midi à Bagnères de Luchon. Installation et présentation de la semaine.

Jour 2 : Vers le Val d'Aran

Une jolie montée ombragée à travers le Bois de la Réouère aboutit au Col du Portillon (1293 m). De là, variante majeure de la traversée, vous plongez sur le Val d'Aran. Nuit sur les berges de la Garonne.

Jour 3 : Les villages authentiques du Haut Val d'Aran

Sur de vieux chemins historiques, vous cheminez 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 : La Serra de Cuenques

Magnifique journée au cours de laquelle vous gravissez la Serra de Cuenques. Ascension facultative du Tuc d'Arenho (2523 m) pour un panorama immense sur le Massif des Encantats et les crêtes frontières.

Jour 5 : A travers la Serra de Pedescauc

Etape relativement facile vous permettant de récupérer. Vous rejoignez 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 : De l'Espagne à l'Ariège

Longue et superbe randonnée vous 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 ariègeois.

Jour 7 : Sur les crêtes de Soubirou

Vous concluez la semaine en beauté en parcourant les crêtes majestueuses de Soubirou. Ascension facultative du Pic de la Tese (2254 m) avant de descendre sur votre gîte pour une journée de repos.

Jour 8 : Fin de séjour

Le séjour se termine en début de matinée, pour ceux qui repartent, ou repos récupérateur au cœur de la haute ariège, pour ceux qui continuent l'aventure.

Infos programme :

Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Sur place, les guides sont les meilleurs juges, ils peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

Quelques précisions

Niveau

Randonnées sur bons sentiers, nécessitant néanmoins une bonne forme physique et un bon niveau d'endurance.

En moyenne 6h de marche par jour.

Altitude globale de la randonnée : entre 700m et 2523m.

Prix

- Du 01/01/2008 au 31/12/2008 : Prix/adulte 679 €

Le prix comprend :

- L'hébergement en pension complète
- Les transferts locaux
- Le transport des bagages
- L'accompagnement

Le prix ne comprend pas :

- Les boissons
- Les assurances
- Les visites de sites
- Les transferts non prévus sur le programme

Encadrement

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.

Portage

Durant la randonnée, portage uniquement de vos affaires personnelles pour la journée de marche (pique-nique, eau ...).

Prévoir un bagage suiveur facilement transportable (voir nos conseils sur l'équipement).

Hébergement/nourriture

Hébergement

En gîtes et refuges en dortoirs communs. Prévoir un drap de sac.

Nourriture

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture)
- Repas du soir au gîte à base très souvent de spécialités locales, incluant une entrée, un plat et un dessert.
- Repas du midi pris sous forme de pique-nique sur le terrain.
- Boissons non comprises.

Début/fin

Début : Le samedi en fin d'après-midi, à la gare de Bagnères de Luchon (31).

Fin : Le samedi en début de matinée, à l'arrêt de bus de Seix (09).

Organisation

Nous nous chargeons de toute l'organisation en partenariat avec une structure locale : réservations de vos hébergements sur le séjour, de vos transferts comme marqué sur votre programme ainsi que de l'encadrement des

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

randonnées par un accompagnateur diplômé.

Dates

Inscription possible à partir de 2 personnes.

Du 05/07/2008 au 12/07/2008

Du 02/08/2008 au 09/08/2008

Du 30/08/2008 au 06/09/2008

Du 27/09/2008 au 04/10/2008

Nombre de participants

A partir de 5 jusqu'à 12 personnes

Accès

Aéroport de Lourdes-Tarbes, gare de Luchon (31).

Bibliographie

Ouvrages généraux – tourisme – gastronomie

Pyrénées Magazine, GR10, nos plus belles étapes, n°92 mars-avril

Guide vert Pyrénées Aquitaine, Ed. Michelin

Guide Bleu, Ed. Hachette

Géographie – nature

Chemins du Piémont n°1 G. Véron

L'épopée des Cimes, Bellefon, Ed. Alpes Pyrénées

Infos pratiques

- Comité Départemental du Tourisme de Ariège Pyrénées BP 143 09004 Foix Cedex, tel 0561023070, fax 0561651734

- Comité Départemental du Tourisme (Haute Garonne), 14, rue Bayard, BP 845, tel 0561994400, fax 0561994419,

www.cdt-haute-garonne.fr

- Office du Tourisme de Luchon, tel : 0561792121; www.luchon.com; Email : luchon@luchon.com

Office du Tourisme du Haut Couserans, tel/Fax : 0561960001 - Site : haut-couserans.com -

Email : tourisme@haut-couserans.com

- Renseignements SNCF : 3635, ou www.ter-sncf.com

Météo locale : 0892680231 (Luchonnais) ou 0892680209 (Ariège)

- Gendarmerie de Haute Montagne, Luchon, tél 0562924141

ACCES:

Comment rejoindre Luchon :

- Par avion :

Aéroport de Lourdes-Tarbes (110km), tel : 0562329222 - Aéroport de Toulouse-Blagnac (140km), tel 0561424400; relié à la gare SNCF de Toulouse-Matabiau par navette toutes les 20mn.

- Par le train :

Nombreux trains TER au départ de la gare de Toulouse Matabiau jusqu'à Montréjeau ; ligne Toulouse-Montréjeau, ou ligne Toulouse-Irun, avec arrêt à Montréjeau ; puis Montréjeau-Luchon en autobus SNCF, ou TER, avec départ devant la gare de Montréjeau.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

(Trajet de 40mn entre Toulouse et Montréjeau et d'1h environ entre Montréjeau et Luchon)
Contacter la SNCF au 36.35, appel direct ou www.ter-sncf.com pour confirmation des horaires.

- Par la route :

De Paris 825km, via Limoges, Toulouse, Saint-Gaudens
De Lyon 663km, via Narbonne, Toulouse, Saint-Gaudens
De Marseille 520km
De Bordeaux 314km, via Agen, Auch
De Toulouse 140km, via Montréjeau

PARKING VEHICULE :

Parkings gratuits à Luchon : derrière la Poste, départ de la télécabine, devant la gare SNCF, sortie de Luchon.

A emporter dans vos bagages

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
- maillot de bain
- short
- tee-shirts
- sous-vêtements
- pantalon ample (toile ou jogging)
- chaussettes
- pull ou fourrure polaire
- veste coupe-vent
- 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 et plus léger).

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

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, boules 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 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 !!!

A votre service

Toute l'équipe de Tour Aventure est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, alors n'hésitez pas à nous contacter : nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83