

## **Pyrénées : GR10 liberté - 5ème partie - De Luchon à Aulus**

### ***Séjour itinérant - sans portage***

*Randonnée Liberté*

*7 jours, 6 nuits*

*6 ou 7 jours de marche*

Le tronçon de Luchon à Aulus-les-bains aborde une partie spécifique de la Traversée des Pyrénées, puisque le GR10 va emprunter des voies de communication, utilisées jadis, pour relier les profondes vallées entre elles.

Ici, l'étage moyen voit s'organiser le pastoralisme et la sylviculture autour des villages de piémont que sont Artigue, Melles-en-Comminges ou encore les hameaux d'Eylie, de Bouche, d'Aunac, en Couserans, avant de rejoindre une autre station thermale, Aulus-les-bains.

Lors de votre périple entre Comminges et la Haute Ariège, vous rencontrerez une flore remarquable : le redoutable Gispet qui prolifère sur les pelouses d'altitude (herbe endémique glissante une fois mouillée), mais aussi le rhododendron en fleurs, la myrtille, et le majestueux hêtre qui se partage la forêt avec le sapin.

Attentif aux traces du passé de l'homme, vous reconnaîtrez en Vicdessos, des jasses, où les bergers rassemblaient les troupeaux, des cabanes, des cairns, ou de sommaires croix, le tout synonyme de présence ancienne.

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](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://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 à Luchon

Installation à votre hôtel, à Bagnères-de-Luchon, station thermale. Possibilité de visiter le village ou d'effectuer une petite randonnée.

#### Le village de Cazarilh, belvédère sur la vallée de Luchon

Promenade de piémont jusqu'au village de Cazarilh-Laspènes, présentant une identité remarquable de par sa configuration et la richesse architecturale de son église. Vous pourrez poursuivre jusqu'au hameau de Trébons, puis de Saccourvielle, avant de revenir sur Luchon.

Distance : 11km, durée : 3h environ, dénivelé plus : +270m, dénivelé moins : -270m.

#### Variante : ascension du pic de Céciré

Au départ de Luchon ou de Superbagnères, gagnez le sommet du fameux pic de Céciré (2403m), altier belvédère sur les 3000 du luchonnais, et les sommets de la frontière : offrez-vous un coup d'oeil sur la Maladeta et le massif d'Aneto au cours de cete balade très agréable.

Distance : 11km, durée : entre 3h et 3h30 au départ de Superbagnères, dénivelé plus : +603m (+1800m au départ de Luchon), dénivelé moins : -603m (-1800m au départ de Luchon).

### Jour 2 : De Luchon à Fos

Au départ du village d'Artigues, vous entamerez votre ascension jusqu'au col de Peyrahitte. Peu après le col, les plus sportifs auront la possibilité de gravir le Pic de Bacanère (2193m), par une variante reliant l'étang du Dessus. Puis, après avoir franchi la crête de Cigalères, le sentier descend de cabanes en cabanes, à travers un milieu forestier, pour rejoindre le village de Fos.

Distance : 16km, durée : 8h00, dénivelé plus : +865m, dénivelé moins : -1550m.

### Jour 3 : De Fos à l'étang d'Araing

Depuis le Comminges, le GR10 aborde les premiers contreforts du piémont ariégeois, après le passage du col d'Auهران, altitude 2176m. Il rejoint ensuite le refuge d'Araing, situé à proximité de l'étang du même nom. Les paysages traversés annoncent déjà les grands espaces sauvages de la Haute Ariège, dans un dépaysement complet.

Distance : 14km, durée : 4h30, dénivelé plus : +1200m, dénivelé moins : -225m.

### Jour 4 : De l'étang d'Araing à Eylie d'en Haut

Etape plutôt courte reliant le refuge d'Araing lové près du lac du même nom, au petit village de Eylie d'en Haut, au portes de la Haute Ariège et du Couserans.

Distance : 9km, durée : 4h00, dénivelé plus : +270m, dénivelé moins : -1230m.

### Jour 5 : De Eylie d'en Haut à Bonac Irazein

Très belle étape qui vous mènera des splendides paysages biroussans jusqu'à la non moins belle vallée de Bethmale : vous aurez ainsi l'occasion de découvrir un pays de montagne qui a su conserver ses paysages tout comme ses traditions, en cheminant dans une nature très préservée.

Distance : 10km, durée : 5h, dénivelé plus : +930mètres, dénivelé moins : -840 mètres.

### Jour 6 : Du hameau de Bouche à Aunac

Journée de découverte en vallée de Bethmale, jusqu'à Aunac, entre haute montagne et Piémont du Couserans. A l'image des Pyrénées ariégeoises, c'est un véritable kaléidoscope de paysages, qui vous émerveillera. Tout d'abord, l'Etang de Bethmale, dans une oasis de verdure, suivi du Col de la Core, altitude 1395m, superbe belvédère en

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

direction de la Réserve Naturelle du Mont Valier.

Distance : 17km, durée : 6h15, dénivelé plus : +811m, dénivelé moins : -755m.

Jour 7 : De Aunac à Aulus les Bains

Dernière randonnée, au départ du joli hameau de St Lizier d'Ustou, niché au coeur d'une vallée très verte : vous allez ainsi rejoindre la ville thermale d'Aulus les Bains, aux eaux bienfaisantes, et célèbre pour la cascade d'Ars.

Distance : 14,5km, durée : 5h environ, dénivelé plus : + 870 mètres, dénivelé moins : - 860 mètres.

**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.

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](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://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, du fait de la distance et de la dénivelée positive de certaines étapes.

### **Prix**

- Du 01/06/2008 au 30/09/2008 : Prix / personne 545 €

### **Le prix comprend :**

- L'hébergement en demi-pension
- Les transferts des J2, J3, J6 et J7
- Le transport des bagages
- Le dossier de voyage avec cartes et topo-guide

### **Le prix ne comprend pas :**

- Les boissons et dépenses personnelles
- Les pique-niques
- Les assurances
- Les visites de sites

### **Encadrement**

Randonnée en liberté, sans encadrement.

### **Portage**

Durant la randonnée portage juste de vos affaires personnelles pour la journée de marche (pique-nique, eau ...). Prévoir un bagage facilement transportable (voir nos conseils sur l'équipement).

Le jour 3, vous dormez en refuge et n'accédez donc pas à vos bagages ; prévoyez des affaires pour 2 jours.

### **Hébergement/nourriture**

#### **Hébergement**

1 nuit en hôtel confortable (base 2 personnes), en demi-pension ; 4 nuits en gîte d'étape (dortoirs communs) en demi-pension ; 1 nuit en refuge gardé de montagne (dortoirs communs).

Prévoir un sac de couchage léger.

#### **Nourriture**

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture)
- Repas du soir à base très souvent de spécialités locales, incluant une entrée, un plat et un dessert.
- Pique-niques non inclus. Achat sur place possible.
- Boissons non comprises.

### **Début/fin**

Début : Le Jour 1 à Luchon (31), sur votre lieu d'hébergement.

*En cas d'enchaînement de la 4ème et la 5ème partie du GR10, la nuit à Luchon est offerte.*

Fin : Le Jour 7, à la gare routière de Saint-Girons (09).

#### 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

## **Organisation**

Nous nous chargeons des réservations de vos différents hébergements sur le circuit, du transport des bagages (sauf le jour 3, prévoir des affaires pour 2 jours) et de vos transferts des J2, J3, J6 et J7 ; nous vous fournissons un dossier complet avec cartes et topos détaillés. De plus, durant votre randonnée notre équipe d'assistance pourra également répondre à toutes vos questions et vous apporter si nécessaire les conseils utiles au bon déroulement de votre séjour.

### **Vos transferts durant le séjour**

Jour 2 : A 7h30, court transfert (environ 15mn) effectué par un correspondant local, de Luchon à Artigues.

Ce transfert a été prévu, pour vous éviter un long tronçon de marche sur la route.

Jour 3 : A 7h30, court transfert (environ 15mn) effectué par un correspondant local, de Fos à Labach de Melles.

Ce transfert a été prévu, pour raccourcir une étape trop longue et physique.

Jour 5 : A 7h30, court transfert effectué par un correspondant local de Bonac au hameau de Bouche.

Jour 6 : A 7h30, court transfert effectué par un correspondant local, de Aunac à St Lizier d'Ustou.

Ce transfert a été prévu pour éviter une portion de route.

Jour 7 : A 13h45, pour ceux qui n'enchaînent pas avec le circuit de Aulus à Mérens, transfert organisé de devant le gîte d'étape Le Presbytère d'Aulus-les-Bains à Saint-Girons, en taxi par notre correspondant local.

Nous vous recommandons d'être ponctuels et de ne pas décaler les heures qui ont été fixées, puisque d'autres personnes peuvent également effectuer les mêmes transferts que vous.

## **Dates**

Départ tous les jours de début juin à fin septembre (pour un départ un autre jour, nous consulter). Inscription à partir de 2 personnes.

## **Nombre de participants**

A partir de 2 personnes

## **Accès**

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

## **Bibliographie**

### **Ouvrages généraux – tourisme – gastronomie**

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

Guide vert Pyrénées Aquitaine, éd. Michelin

Guide Bleu, éd. 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](http://www.cdt-haute-garonne.fr)

- Office du Tourisme de Luchon, tel : 0561792121; [www.luchon.com](http://www.luchon.com); Email :[luchon@luchon.com](mailto:luchon@luchon.com)

Office du Tourisme du Haut Couserans, tel/Fax : 0561960001 - Site : [haut-couserans.com](http://haut-couserans.com) -

Email :[tourisme@haut-couserans.com](mailto:tourisme@haut-couserans.com)

- Renseignements SNCF : 3635, ou [www.ter-sncf.com](http://www.ter-sncf.com)

Météo locale : 0892680231 (Luchonnais) ou 0892680209 (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](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://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

- 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.

(Trajet de 40mn entre Toulouse et Montréjeau et d'1h environ entre Montréjeau et Luchon, avec 4 à 5 départs le dimanche)

Contactez la SNCF au 36.35, appel direct ou [www.ter-sncf.com](http://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.

#### **Comment quitter Aulus-les-bains :**

A 13h45 transfert en taxi de 30mn environ de devant le gîte d'étape Le Presbytère, organisé par Tour Aventure, d'Aulus-les-bains jusqu'à la gare routière de Saint-Girons.

Départ de la gare routière de Saint-Girons en autobus SNCF, à 14h30 jusqu'à Bousens.

De Bousens, possibilité de rejoindre en T.E.R Toulouse, Pau, Bordeaux, Paris... (correspondances)

### **A emporter dans vos bagages**

#### **Votre bagage**

Dans la mesure du possible nous vous conseillons de prévoir un bagage suiveur avec cadenas, facilement transportable (roulettes) pour vos déplacements avant et après le séjour (gare, aéroport).

Pour les randonnées itinérantes en montagne de type GR20, lorsque le transport de bagages est prévu par animaux de bât prévoir un sac de voyage solide pouvant être accroché sur des mulets car les valises sont interdites. En cas de doute consultez-nous.

Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac à 10kg 12kg avec un seul bagage suiveur par personne.

#### **Le sac à dos**

La taille du sac est très importante elle peut varier en fonction du type de séjour.

Pour une randonnée dite sans portage : 30L minimum

Pour une randonnée avec portage allégé ou partiel : 50L minimum

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](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://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

Pour une randonnée avec portage : 60L minimum

### **Le fond de sac**

Quelque soit le séjour effectué vous devrez toujours emporter avec vous un vêtement de pluie, le pique-nique, une gourde d'eau ainsi qu'une petite trousse de secours et vos objets personnels, appareil photo, chapeaux, jumelles etc.

### **Les chaussures**

Les chaussures dépendront du séjour sur lequel vous partirez, c'est l'un des éléments les plus importants. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable.

Pour les petites randonnées nous vous recommandons des chaussures de marche souples de type trekking avec une bonne semelle et un bon contrefort.

Pour les randonnées en montagne de plus de 4h, prévoir des chaussures à tige haute, avec une semelle assez rigide. Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite car vos pieds auront tendance à gonfler.

Pour les séjours spécifiques comme le vélo ou les multi-activités prévoir des chaussures de sport à semelle crantée (type multisport) qui permettent de marcher et de faire du VTT dans de bonnes conditions.

### **Les vêtements**

- Une veste coupe-vent imperméable
- Un gros pull ou une veste polaire
- Un pantalon confortable pour la marche
- Un short, des tee-shirts..., ainsi que des sous-vêtements respirants
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un maillot de bain et une serviette
- Pour le début et fin de saison prévoir des gants fins et un bonnet pour les randonnées en altitude de type GR20

### **Pour le couchage**

- Un sac de couchage de bonne qualité est essentiel pour tous les séjours impliquant des nuits en gîte, en refuge ou sous tente.

Une fermeture éclair sur le côté est préférable pour faciliter la ventilation lors des nuits les plus chaudes. Un recouvrement de coton ou d'ouatine s'ajoute à la chaleur et au confort d'un sac et l'empêche de devenir trop sale.

Pour les nuits en bivouac nous vous fournissons le matériel nécessaire (tente, tapis de sol), si vous possédez un matelas gonflable de type thermarest nous vous conseillons de l'emporter.

- Des boules quies
- Un sac à viande (sac cousu)

### **Pour le pique-nique**

- Une boîte hermétique en plastique (0,5L) pour transporter les salades éventuelles des pique-niques.
- Couverts (fourchette, couteau pliant)
- Gourde d'un litre minimum

## **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](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://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

**Petit matériel**

- Une paire de tennis style jogging, ou de sandalettes pour le soir
- Une paire de bâtons télescopiques
- Lunettes et crème solaire
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale pour les séjours en refuge et gîte
- Du papier hygiénique pour les randonnées en refuge et sous tente
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, Compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos... une couverture de survie

**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](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://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