

Pyrénées : GR10 guidé - 6ème partie - De Couflens à Ax

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 6ème partie du GR10 vous conduira de Couflens à Ax-Les-Thermes par un itinéraire entièrement ariégeois à travers les vallées du Salat et de Vicdessos. Vous sillonnerez par des sentiers secrets, cette contrée sauvage qui semble retirée du monde.

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 COUFLENS À AX-LES-THERMES

Accueil dans l'après-midi au village de Seix.

Jour 2 : Sentier forestier jusqu'au Pic de Cabanedrete

Mise en jambe tranquille au travers de la forêt de Rouzé jusqu'au Col de la Serre du Cot (1546 m). Puis déambulation dans les bois de la Vallée de Bielle pour finalement atteindre le Pic de Cabanedrete (1331 m).

Jour 3 : Montée au Col d'Escots

Longue mais plaisante montée au Col d'Escots (1618 m) puis découverte de la belle Cascade du Fouillet, du Pas et de la Jasse de l'Escale. Nuit à Aulus-Les-Bains.

Jour 4 : Passage en Vallée de Vicdessos

Magnifique journée consistant à rallier le Port de Saleix (1794 m) pour basculer en Vallée de Vicdessos via une multitude d'orris : anciens quartiers de vachers caractéristiques de la chaîne pyrénéenne.

Jour 5 : Un itinéraire bucolique

Un itinéraire à la fois complexe et bucolique vous permet de rejoindre les différents hameaux et villages qui s'égrènent sur les versants accidentés des montagnes de Goulier-Auzat.

Jour 6 : Parcours en crêtes

Superbe parcours des Crêtes de la Bède et de la Lasse aménageant des vues panoramiques sur une large partie de la Haute-Ariège. Passage au Cap de la Lesse de Bialac, terrain favori des parapentistes, puis descente sur votre gîte.

Jour 7 : Ascension du Signal du Chioula (1507 m)

Vous passez une bonne partie de la journée à remonter le cours tumultueux de l'Ariège avant de gravir les pentes suaves qui vous mènent au Signal du Chioula (1507 m) pour un dernier panorama enchanteur.

Jour 8 : Fin de séjour

Repos récupérateur dans un cadre très agréable, accueil des nouveaux participants et derniers adieux à ceux qui repartent...

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

Modéré à soutenu, quelques passages hors sentier, sentiers de moyenne et haute montagne.

En moyenne 6h de marche par jour.

Altitude globale de la randonnée entre 540 et 1905m.

Prix

- Du 01/01/2008 au 31/12/2008 : Prix/adulte 629 €

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 l'arrêt de bus de Seix (09).

Fin : Le samedi en début de matinée, à la gare d'Ax-les-Thermes (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 d'1 personne :

Du 12/07/2008 au 19/07/2008

Du 09/08/2008 au 16/08/2008

Du 06/09/2008 au 13/09/2008

Du 04/10/2008 au 11/10/2008

Nombre de participants

A partir de 5 jusqu'à 12 personnes

Accès

Gare de Bousens (31), bus pour Seix (09 - Ariège).

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

- Office du Tourisme du Haut Couserans, tel/fax : 0561960001

Site web : haut-couserans.com

Email : tourisme@haut-couserans.com

- Office de Tourisme d'Ax-les-thermes, tel : 0561646060

- Transport Denamiel ligne autobus Foix-Saint Giron, tel : 05.61.66.24.37

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

- Météo locale : 0892680209 (Ariège)

- Peloton de Gendarmerie de Haute Montagne, tel : 0561642258

ACCES :

Comment rejoindre Seix :

- Par avion :

Aéroport de Toulouse-Blagnac (128km), tel : 0561424400; relié à la gare SNCF de Toulouse Matabiau par navette toutes les 20mn.

- Par train et autobus :

Trains au départ de la gare Toulouse-Matabiau en direction de Bousens, ligne SNCF entre Toulouse et Montréjeau. A Bousens, autobus SNCF jusqu'à Saint Giron, Ariège.

Contactez la SNCF au 36.35, appel direct ou www.ter-sncf.com pour confirmation des horaires.

Depuis Saint Giron, autobus privé jusqu'à Seix. (Compter 25mn de trajet)

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

Contactez la compagnie de bus C.A.P Antras - 2 Place des Capots 09200 St Girons - Tel : 05 61 66 08 87, pour plus d'informations (horaires, tarifs...).

- Par la route :

De Toulouse, 118km, jusqu'à Seix : autoroute A620, puis A64 vers St-Girons; à Saint Martory, prendre Saint-Girons, puis Seix, par la D117, D638 et D3.

De Lyon, Marseille, Montpellier, rejoindre Carcassonne, puis direction Foix/Mirepoix; de Foix, rejoindre directement Saint-Girons, puis Seix.

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).

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

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

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