

Pyrénées : GR10 liberté - 6ème partie - De Aulus à Merens

D'Aulus-les-Bains à Mérens

Randonnée Liberté

7 jours, 6 nuits

6 ou 7 jours de marche

Le tronçon d'Aulus-les-bains à Mérens en Haute-Ariège permet de réaliser la transition entre les parties ouest et centrales des Pyrénées et la partie ariégeoise de la chaîne. Cette région est spécifique de par ses paysages de hauts plateaux à estives (propices au pastoralisme), ses vallées encaissées sur fond de sommets parfois enneigés, sans oublier ses lacs de montagne aux couleurs changeantes.

Le soir, à l'étape, la gastronomie ariégeoise saura vous remettre en forme pour la journée du lendemain.

D'Aulus, le refuge gardé de Bassiès entouré de lacs comblera votre soif de grands espaces. En Vicdessos, ensuite, la découverte d'orris, anciennes constructions circulaires en pierre sèche vous permettra de mettre du sens et des images sur ce qu'on appelle le pastoralisme en vallée d'Auzat. Ici, la vie était jadis orientée autour de l'orri dans les pâturages d'altitude, et la présence encore importante de ce type d'habitation donnera à votre périple ariégeois une touche de nostalgie poétique accompagnée d'émotions intenses.

L'arrivée sur Mérens, aux portes du proche Capcir (ou de l'Andorre), après l'étape de montagne du refuge gardé du Rulhe finira de vous convaincre qu'il faudra revenir un jour en Haute-Ariège.

Il faut préciser que la traversée intégrale de l'Ariège par le GR10 (avec variante), notamment au départ de Goulier à Mérens, nécessite une logistique sans faille que très peu de prestataires proposent. Tour Aventure, après la traversée de la Corse par le GR20 sans portage, a mis en place une logistique digne du périple de la Traversée des Pyrénées, dans le portage des affaires personnelles et les transferts de proximité.

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 à Aulus-les-bains

Après un transfert de Saint-Girons à Aulus-les-Bains, installation au gîte. Possibilité de visiter le village thermal ou de réaliser une boucle pédestre.

Etang de Guzet et cascade d'Ars

Randonnée en boucle au départ d'Aulus-les-Bains jusqu'à la superbe cascade d'Ars, et l'Etang de Guzet.

Distance : 11km, durée : 4h00, dénivelé plus : + 735 mètres, dénivelé moins : - 735 mètres.

La cascade d'Ars

Voilà une autre proposition de randonnée plus courte : elle vous mènera à la célèbre cascade d'Ars, qui fait la renommée de la ville thermale d'Aulus.

Distance : 9km, durée : 3h00, dénivelé plus : + 500 mètres, dénivelé moins : - 500 mètres.

Jour 2 : D'Aulus au refuge de Bassiès

D'Aulus-les-bains, la montée en direction du Port de Saleix (1794m), demande un certain effort, du fait des 1100m de dénivelé positif. Durant votre ascension, de nombreuses curiosités viendront vous distraire : d'anciennes granges bien conservées, la fraîcheur des ruisseaux et leur flore spécifique, une ancienne mine d'extraction... Du Port de Saleix, vous pourrez admirer la vue vers la vallée d'Auzat et de Vicdessos, puis les étangs de Bassiès, avant de rejoindre le refuge.

Distance : 10km, durée : 5h30, dénivelé plus : +1185m, dénivelé moins : -285m.

Jour 3 : De Bassiès à Goulier

Le GR10 chemine le long des étangs de Bassiès, en direction d'Auzat. Puis un superbe sentier de pays conduit jusqu'à Goulier, en passant par le village d'Olbier. Du fait de la relative facilité de l'étape du jour, il est possible, le matin, au départ du refuge, de randonner hors itinéraire, en direction du cirque glaciaire des Etangs de Lavante de l'Escale (à n'entreprendre que par beau temps) ou bien de prendre le temps de visiter les villages traversés.

Distance : 18km, durée : 5h00, dénivelé plus : +385m, dénivelé moins : -930m.

Jour 4 : De Goulier à Arquizat

De Goulier, l'itinéraire franchit plusieurs cols et traverse des hameaux de montagne, tels que Lercoul, Siguer et Gestiès. Le patrimoine bâti offert en ces lieux est d'importance : églises romanes, orris, granges ou bordes. A proximité des villages, prenez le temps de deviner les vestiges des anciennes terrasses de culture, avec leurs murets de pierre. Du col de Gamel, la descente vers les villages de Norgeat puis Arquizat, à l'architecture de montagne, est réalisée hors GR10 par de ravissants chemins d'époque.

Distance : 16km, durée : 7h30 (ou 6h par le bois de Nayan, au départ de Gestiès, hors GR10), dénivelé plus : +1089m ou +659m, dénivelé moins : -1440m ou -1010m.

Jour 5 : Du col de Sasc au plateau de Beille

Au départ du col de Sasc, le GR10 traverse les grands espaces du Pla du Four, franchit les cabanes de Courtal Monti et Balledreyt, puis le col de Sirmont et ses 1693m d'altitude. Vous traverserez ensuite les bois de Clavière et de la Fajouse, séparés par le pont de Coudène, avant de rejoindre le plateau de Beille, à la fois beau et imposant. Il est notamment célèbre par sa station de ski nordique et le passage du Tour de France.

Distance : 17km, durée : 6h30, dénivelé plus : +1134m, dénivelé moins : -1115m.

Jour 6 : Du plateau de Beille au refuge du Rulhe

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

Ascension vers le col des Finestres, à travers de grands espaces naturels que sillonnent les adeptes du ski de fond en hiver. De ce col, altitude 1967m, vous rejoindrez celui de la Didorte, altitude 2093m, et toujours à travers des paysages démesurés, atteindrez ensuite la Crête des Isards. Cette dernière conduit au refuge du Rulhe par le col de Terre Nègre : ambiance haute montagne garantie !

Distance : 16km, durée : 5h30, dénivelé plus : +618m, dénivelé moins : -250m.

Jour 7 : Du refuge du Rulhe à Mérens

Le GR10 franchit tout d'abord le col de Calmette, puis contourne l'étang Bleu, en suivant la crête de la Lhasse pour rejoindre l'étang de Comte. Ensuite, le sentier descend le long du ruisseau du Mourguillou pour rejoindre la jasse du même nom, en face de la Font des Fièvres, avant d'arriver à Mérens.

Distance : 17km, durée : 5h00, dénivelé plus : +440m, dénivelé moins : -1575m.

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 - 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

Sportif. Randonnées sur sentiers pouvant présenter quelques difficultés techniques.

Prix

- Du 01/06/2008 au 30/09/2008 : Prix / personne 450 €

Suppléments/réductions :

- Supplément 3 nuits en chambres et 3 nuits en dortoir (selon les disponibilités) : 50 €/pers.

Le prix comprend :

L'hébergement en demi-pension, les transferts des J1, J5 et J6, le transport des bagages, que vous retrouverez les J3, J4, J5 et J7, le dossier de voyage avec cartes et topo-guide.

Le prix ne comprend pas :

Les boissons, les assurances, les visites de sites, les transferts non prévus sur le programme, les pique-niques.

Encadrement

Randonnée en liberté sans encadrement.

Portage

Uniquement les affaires personnelles de la journée et votre pique-nique, exceptés pour les nuits en refuge, les J2 et J6, où vous devrez porter vos affaires personnelles nécessaires pour la nuit (sac de couchage, vêtement de rechange, nécessaire de toilette). Un véhicule d'assistance achemine votre bagage suiveur, que vous retrouvez les J3, J4, J5 et J7.

Hébergement/nourriture

Hébergement :

2 nuits en refuge gardé de montagne et 4 nuits en gîte d'étape (dortoir communs), en demi-pension. 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 15h30, à la gare routière de Saint Girons (09) (accueil possible dès 11h30 : dans ce cas, le préciser impérativement au moment de la réservation).

En cas d'enchaînement de la 5ème et la 6ème partie du GR10, la nuit à Aulus est offerte.

Fin : Le Jour 7 après la randonnée, à Mérens les Vals (09).

En cas d'enchaînement de la 6ème et la 7ème partie du GR10, la nuit à Mérens est offerte.

Organisation

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

Nous nous chargeons des réservations de vos différents hébergements sur le circuit, du transport des bagages que vous retrouverez les J3, J4, J5 et J7 et de vos transferts des J1, J5 et J6 ; 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 1 : A 15h30, transfert de St-Girons à Aulus pour les clients qui n'enchaînent pas la 5° et la 6° partie du GR10.

Jour 5 :

A 8h00, transfert (d'environ 30mn) par un correspondant local, d'Arquizat au col du Sasc.

A 17h00, transfert par un correspondant local, du Plateau de Beille à Arquizat.

Ce transfert a été prévu, pour raccourcir une étape trop longue et physique et vous faire bénéficier de 2 nuits dans un hébergement très accueillant.

Jour 6 : A 8h00, transfert par un correspondant local, d'Arquizat au Plateau de Beille.

Nous vous recommandons d'être ponctuel 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 Toulouse-Blagnac, gare de Saint-Girons (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 de Tourisme d'Aulus-les-Bains, tel : 0561960001

- Office de Tourisme de Foix, tel : 0561651212

- 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 Girons, tel : 05.61.66.24.37

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

- Météo locale : 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 - 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

- Peloton de Gendarmerie de Haute Montagne, tel : 0561642258

ACCES:

Comment rejoindre Saint Giron :

- 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 SNCF :

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

De Saint Giron, transfert organisé en taxi par notre correspondant local à 15h30, devant la gare routière de Saint Giron jusqu'à Aulus les Bains. Pour un rendez vous à 11h30, en informer impérativement Tour Aventure à la réservation.

A titre indicatif :

Départ Toulouse à 13h59 - arrivée Bouspens à 14h38, départ de devant la gare de Bouspens en autobus SNCF à 14h42, et arrivée à Saint Giron à 15h22.

Départ Toulouse à 10h04 - arrivée Bouspens à 10h42, départ de devant la gare de Bouspens en autobus SNCF à 10h45, et arrivée à Saint Giron à 11h23 (si vous retenez cet horaire d'arrivée, prière de le préciser à la réservation). Contacter la SNCF au 36.35, appel direct ou www.ter-sncf.com pour confirmation des horaires.

- Par la route :

De Toulouse, 128km, autoroute vers Saint Gaudens; à Saint Martory, prendre Saint-Giron.

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

PARKING VEHICULE :

Parkings gratuits à Aulus-les-Bains :

Parking Espace camping-car, proximité de l'Office du Tourisme, ou dans le village; en informer une hôtesse de l'Office.

Comment quitter Mérens :

Trains TER en direction de Toulouse (ligne SNCF La Tour de Carol – Toulouse), avec arrêt à Foix.

2 trains durant l'après midi. Depuis Foix correspondance de bus avec Saint-Giron.

(ligne Foix - Saint-Giron, autocars Denamiel, tel : 0561662437)

Comment rejoindre Saint Giron de Mérens pour récupérer votre véhicule :

De Foix à Saint Giron : autobus au départ de Foix, à côté de la piscine, permettant de rejoindre Saint Giron, le samedi à 17h30 environ (pas de bus le dimanche) - contact Autocars Denamiel tel : 0561662437.

Autrement pour un retour en taxi de Foix à Saint-Giron : compter autour de 60,00Euros

Taxi Dedieu : tel 0682853296 (correspondant local)

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

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

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

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 tiges hautes, 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 coté 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 excessivement 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'emmener.

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

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

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

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 - 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