

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

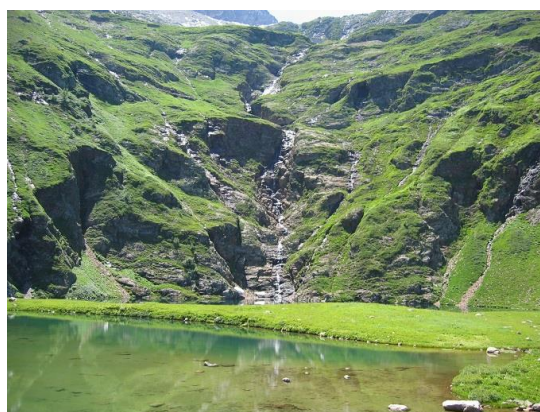
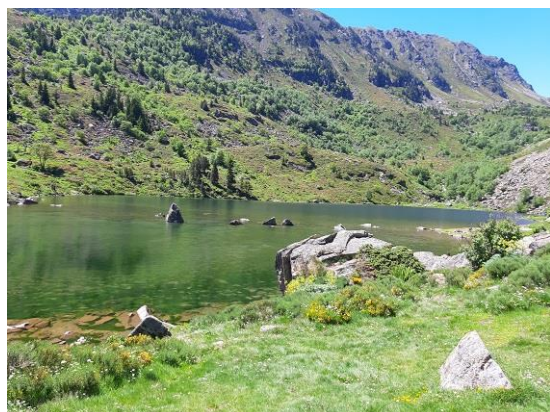
LE GR10 / La Grande Traversée des Pyrénées Étape 5 : De Bagnères de Luchon à Aulus-les-Bains

Randonnées itinérantes en liberté, avec transfert de bagages

Séjour 7 jours, 6 nuits, 7 jours de randonnée

En gîte et en refuge, en petit dortoir et en demi-pension

				Saison					Départ garanti 	
4 Chaussures	Gîte et Refuge	En itinérance	Avec transfert de bagage	J	F	M	A	M	J	À partir de 2 personnes
				J	A	S	O	N	D	



La 5^{ème} étape du GR10 entre **Bagnères de Luchon** et **Aulus les bains**, vous emmènera sur de nouveaux paysages entre la Haute Garonne et les vallées Ariégeoises du **Biros** et du **Couserans**.

Vous évoluerez dans une partie assez méconnue de l'Ariège, dans des vallées au riche passé minier et l'agropastoral toujours omniprésent.

Un **large panel de paysages**, riche en couleurs, qui alterne les **3000** du Luchonnais, les vallées sauvages et méconnues du Couserans ou encore les rivières et cascades aux eaux limpides et poissonneuses...

Assurément, l'étape la plus authentique de ce sentier mythique !

POINTS FORTS

- Les points de vue sur le massif du Mont-Valier
- Les 2 variantes possibles
- La cascade d'Ars et l'étang de Guzet

DATES

Possible de **mi-juin à fin septembre 2024**

TARIFS

GR 10	Gîte + Refuge + bagages	Sans bagages
Luchon à Aulus 2 personnes	695 €	575 €
Luchon à Aulus 3 personnes	655 €	565 €
Luchon à Aulus 4 personnes	620 €	550 €
Luchon à Aulus 5 personnes	595 €	540 €
Luchon à Aulus 6 personnes	580 €	530 €

LE TARIF COMPREND

- L'hébergement en demi-pension pour les randonnées,
- Le transport des bagages,
- Les transferts,
- Les cartes IGN avec le tracé surligné, topo-guide, porte carte, les traces GPS au format GPX,
- Les frais d'organisation et de logistique,
- Les taxes de séjour.

LE TARIF NE COMPREND PAS

- Les boissons,
- Les assurances,
- Les dépenses personnelles,
- Les pique-niques,
- L'hébergement la veille du départ,
- La visite des monuments.

REGLEMENT :

À l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

LES ASSURANCES :

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (3,4% du montant du séjour).

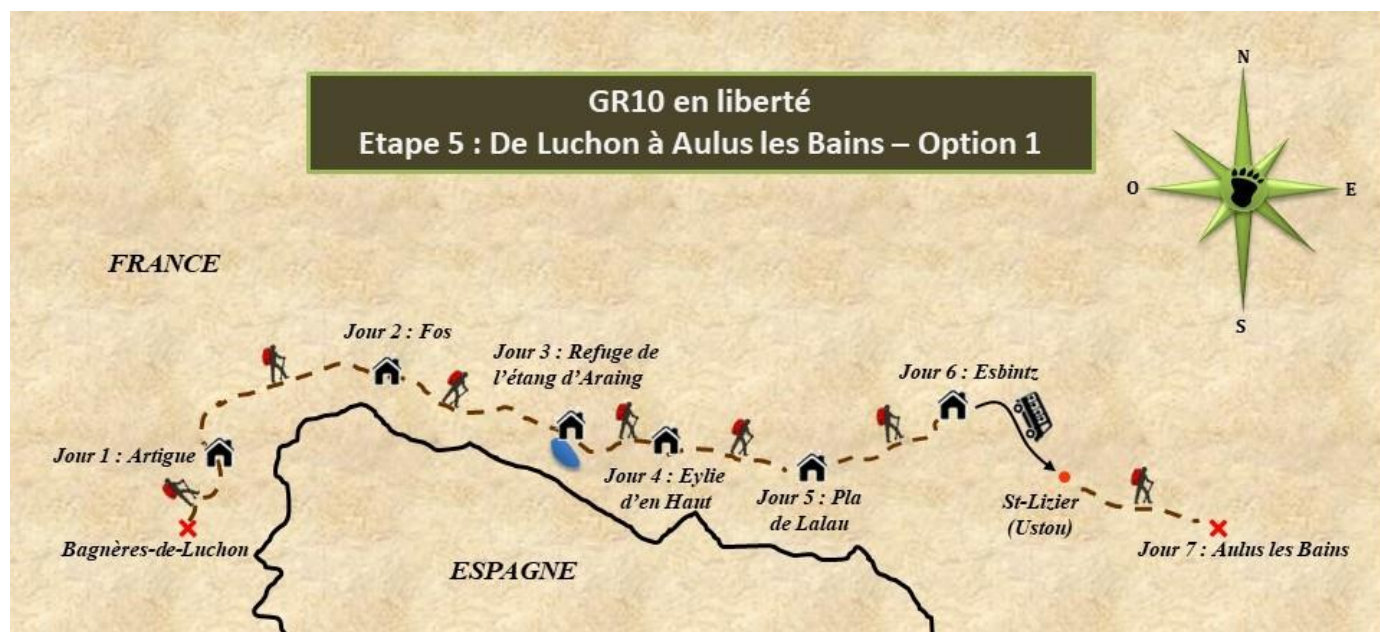
Assurance Assistance Rapatriement + RC + pandémie et épidémie (2% du montant du séjour).

Assurance Multirisques : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (4,8% du montant du séjour).

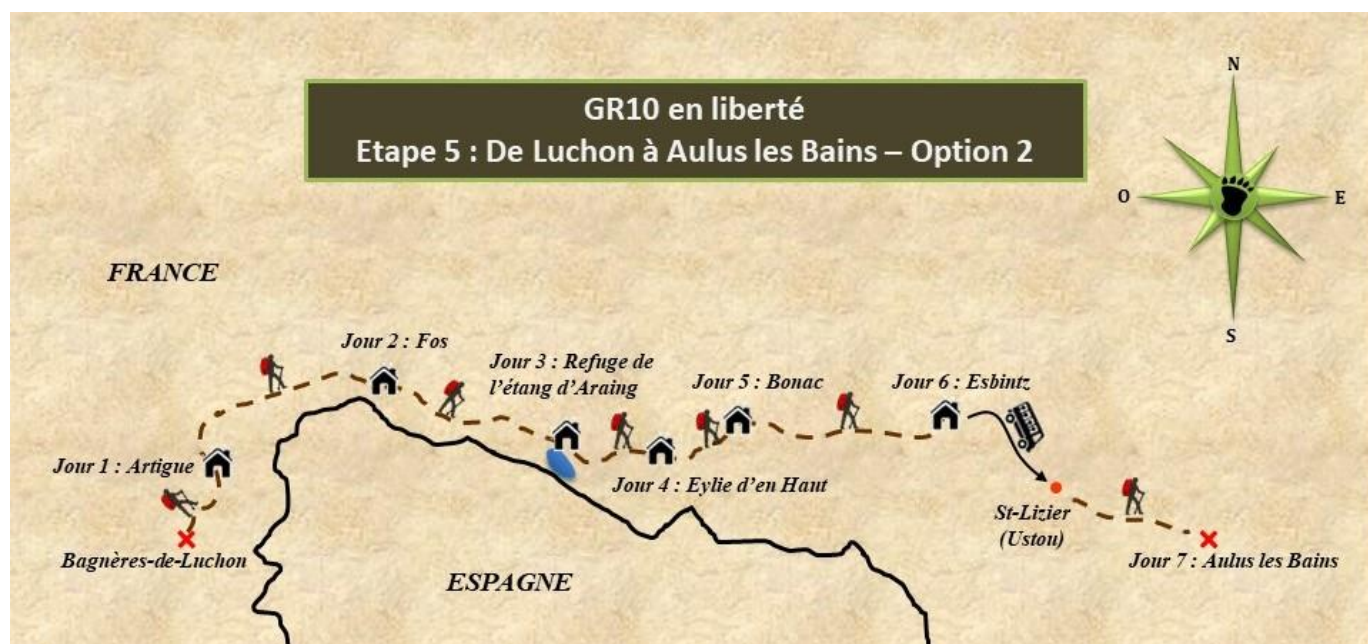
Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

Votre itinéraire

OPTION 1



OPTION 2



Déroulement du séjour

Jour 1 : DE BAGNÈRES DE LUCHON À ARTIGUE

Petite étape qui commence à Bagnères de Luchon jusqu'au village d'Artigue, offrant un point de vue sur toute la plaine, la station de Superbagnères et les hauts sommets du Luchonnais.

Environ 3h00 de marche pour 600 m de dénivelé positif et 50 m en négatif.

Nuit à Artigue en gîte.

Jour 2 : D'ARTIGUE À FOS

Aujourd'hui, l'étape sera bien évidemment plus longue mais en passant par des cols à 2000m et des crêtes frontières, elle déroule de superbes panoramas, notamment sur le plus haut sommet des Pyrénées, le **Pic Aneto** (3404m) et l'imposant **massif de la Maladetta**.

Environ 6h30 de marche pour 970 m de dénivelé positif et 157 om en négatif.

Nuit au gîte d'étape à Fos.

Jour 3 : DE FOS À L'ÉTANG D'ARAING

Départ du petit village de **Fos**, dans la Haute Garonne pour basculer en **Ariège**, « La Terre Courage ». Vous quitterez les **Prats** verdoyants dédiés aux brebis, pour un terrain de Haute montagne. Passage au

col d'Auréan à 2176m avant de basculer vers le lac d'Araing, surplombé par le Pic du Crabère.

Environ 7h00 de marche pour 1530 m de dénivelé positif et 350 m en négatif.

Nuit en refuge à l'Etang d'Araing. (Pas de bagages ce soir-là).

Jour 4 : DE L'ÉTANG D'ARAING À EYLIE D'EN HAUT

Sur cette étape courte, nous vous proposons un sommet facile, en aller-retour, le Pic de l'Har à 2422m, pour bénéficier d'un superbe panorama sur la vallée du **Biros** et les sommets du **Couserans**. Passage par les **mines de Bentailou**, avant de descendre vers le village d'Eylie d'en Haut.

Environ 4h00 de marche pour 350 m de dénivelé positif et 1140 m en négatif.

Avec l'ascension du Pic de L'Har, environ 1h15 de marche en plus et 200 m en positif et négatif suppl.

Nuit en gîte d'étape au village d'Eylie d'en Haut.

OPTION 1 (Plus difficile)

Jour 5 : D'EYLIE D'EN HAUT À PLA DE LALAU

L'étape d'aujourd'hui sera longue et exigeante. Montée raide jusqu'au **col de l'Arch**. Puis un sentier à flanc, avant de rejoindre de belles forêts bien denses pour enfin arriver à votre hébergement du Pla de Lalau.

Environ 7h30 de marche pour 1500 m de dénivelé positif et 1540 m en négatif.

Nuit en gîte d'étape au Pla de Lalau. (Pas de bagages)

Jour 6 : DU PLA DE LALAU À ESBINTZ

Au départ du gîte, parcours à flanc de montagne qui passe ensuite par la vallée fromagère Ariégeoise, la vallée de Bethmale et son petit lac éponyme. Puis descendre dans **les bois de Souleille** jusqu'au hameau d'Esbintz.

Environ 6h30 de marche pour 1150 m de dénivelé positif et 1250 m en négatif.

Nuit en gîte d'étape à Esbintz.

OPTION 2 (plus facile)

Jour 5 : D'EYLIE D'EN HAUT À BONAC

Avec cette variante, située plus bas dans la vallée du Biros, vous allez découvrir un paysage au relief plus doux. Passage par le **col des Cassaings** à 1497 m. Fin de cette étape à Bonac, un petit village en soulane (versant sud).

Environ 5h30 de marche pour 750 m de dénivelé positif et 990 m en négatif.

Nuit en gîte d'étape à Bonac.

Jour 6 : DE BONAC À ESBINTZ

Parcours à travers la vallée du Lez et ses villages. Passage dans la vallée fromagère de **Bethmale** et son joli lac puis c'est la montée vers le **col de la Core** pour redescendre jusqu'au gîte d'Esbintz.

Environ 5h30 de marche pour 850 m de dénivelé positif et 740 m en négatif

Nuit en gîte d'étape à Esbintz.

Jour 7 : D'ESBINTZ À AULUS-LES-BAINS

Transfert à la station de Guzet. Vous terminez cette étape, en direction d'Aulus-les-bains, en passant par le **joli étang de Guzet** puis la grande **cascade d'Ars**, avant de descendre sur Aulus-les-bains, terminus de cette cinquième étape du GR10.

Environ 5h30 de marche pour 650 m de dénivelé positif et 1350 m en négatif

FIN DU SÉJOUR À AULUS-LES-BAINS...

Ce topo a été réalisé par un Accompagnateur en Montagne professionnel désireux de vous faire découvrir sa passion et notamment de cette fabuleuse chaîne de montagnes. C'est consciencieusement et sur le terrain que les descriptifs ont été écrits. Les dénivelés et les temps horaires ont été calculés au plus juste mais il se peut que vous constatiez des variations plus ou moins importantes, ceci est tout à fait normal.






Si toutefois, vous constatez des problèmes dans les indications, des changements sur le terrain ou d'autres impondérables, merci de nous en faire part...

Info Séjour

NIVEAU : 4 CHAUSSURES

Pour bons marcheurs, pratiquant déjà la randonnée, avec des dénivelés positifs de **300 à 1500** mètres. Étapes de **5 à 7h30** 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.

Si toutefois le temps venait à se gêner, il existe nombres de variantes, sur ce tronçon, qui contournent les sommets et qui évitent donc les passages avec du vide !

	Niveau	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

LE VOYAGE LIBERTÉ

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 !

DOSSIER DE RANDONNÉE :

Nous vous ferons parvenir avant votre départ :

- une convocation,
- des bons d'échanges à transmettre aux prestataires sur place (hébergement, taxi...),
- une cartographie,
- un topo-guide descriptif de la randonnée.

Tous ces documents seront envoyés par courrier à l'adresse indiquée sur le bulletin d'inscription. Si vous êtes absent à cette adresse, nous vous remercions de nous indiquer où vous envoyer votre dossier de randonnée.

PORTAGE :

Le portage est limité aux affaires de la journée et au pique-nique. Les bagages sont transportés par véhicule.

GROUPE : minimum 2 personnes

HÉBERGEMENT :

En demi-pension :

5 nuits en gîte d'étape, 1 nuit en refuge de montagne 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.

REPAS :

½ Pension pendant toute la durée du séjour, petit déjeuner et dîner pris au restaurant. Les repas du midi ne sont pas compris.

SANTÉ :

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs. Cependant, nous recommandons d'être à jour de ses vaccinations.

SAVOIR VIVRE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :

Quelques règles de bonne conduite à connaître :

- Ne laisser aucun déchet errer dans la montagne, emportez toujours vos poubelles jusqu'au refuge.
- Respecter les fleurs sauvages, ne pas les cueillir. Préférer les photographier ou les dessiner.

COMMENT SE RENDRE SUR PLACE :

En voiture : Autoroute A 64 : sortie Lannemezan, puis D825 direction Bagnères de Luchon

En train : Gare SNCF de Luchon

En avion : Aéroport de Tarbes ou Toulouse

*Retour : il est préférable de vous prendre 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.

NOTRE RECOMMANDATION :

Si vous venez en voiture personnelle, nous vous recommandons de laisser votre véhicule au point d'arrivée. En effet, de cette façon, vous serez plus serein, en terminant votre étape et de pouvoir récupérer votre véhicule.

RETOUR :

En fonction de l'heure d'arrivée à Aulus-les-bains dans l'après-midi, vous avez les solutions suivantes pour rentrer à Bagnères de Luchon pour récupérer votre voiture : Nous consulter

SANTÉ :

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs. Cependant, nous recommandons d'être à jour de ses vaccinations.

SAVOIR VIVRE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :

Quelques règles de bonne conduite à connaître :

- Ne laisser aucun déchet errer dans la montagne, emportez toujours vos poubelles jusqu'au refuge.
- Respecter les fleurs sauvages, ne pas les cueillir. Préférer les photographier ou les dessiner.

INFOS PRATIQUES :

- Renseignements SNCF : 3635, ou <https://www.sncf-connect.com>
- Secours en montagne : PGHM Luchon tél 05 61 79 28 36
PGHM Ariège tél 05 61 64 22 58
- Secours : 112
- Taxi Dargein Patrice (St.Girons) : 05 61 66 13 61
- Gilbert Duran (St.Girons) : 05 61 66 33 71
- Taxi Allo Taxi Adelin (St.Lizier) : 05 61 02 82 01
- Taxi Pyrénéen Luchon : 06 85 97 59 67
- Fred Taxi St Gaudens : 06 28 77 18 25

Petit lexique Pyrénéen

Arryou : rouge	Néous : des neiges
Aubert : eau verte	Ous : ours
Aygue : eau	Pichaley : pisser du lait
Bacas : vache	Pis : pins
Bielh : vieux	Pourtet : col de montagne
Borda : grange	Pouey : point haut
Bouéou : boeuf	Prat : pré
Boup : renard	Québo : abri sous roche
Campana : le clocher	Rédon : rond (Orédon)
Cloutou : creux	Ribèra ou bat : vallée
Coste ou Costa : pente	Sarrat : croupe
Couyela : cabane	Sarris : l'isard
Crabère : chèvre	Soum : sommet
Estibère : estive	Tachou : le blaireau
Glère : pierrailles, éboulis	Toy : habitant de petite taille
Gourguet ou Gourgas : mare	Turon : piton
Haou : hêtre	Ubac ou Oubac : versant nord
Houn : Source	Uscladas : terres brûlées
Hourquette, Hourquas : Passage en V, col, brèches	Younquèra : jonc
Lis ou lits : avalanche	
Mailh : rocher ou caillou	

Nécessaire et Indispensable

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (Liste non exhaustive)

La météo peut vite changer en montagne. Un équipement adéquat vous permettra de passer ce séjour dans les meilleures conditions.

Pour les hébergements (hôtel, gîte et refuges)

- Un sac de voyage pour vos affaires à transporter
- Un drap ou sac à viande, pour les nuits en refuge
- Une trousse de toilettes
- Une paire de chaussures légères pour le soir
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Équipement vestimentaire pour la randonnée

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

1. Couche respirante
2. Couche isolante
3. Couche protectrice

Pour appliquer cette méthode, il vous faut

- Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- Gilet sans manche coupe-vent
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)
- Un pantalon de randonnée léger et stretch ou un pantalon transformable
- Un short
- Paires de chaussettes semi montantes ou basses
- Casquette

Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- Une housse de protection du sac à dos (souvent intégrée dans celui-ci)
- Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville
- Une pochette étanche pour vos papiers, téléphone etc...
- Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos
- Protection solaire (crème et stick à lèvres)
- Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4
- Une boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- Une gourde
- Couverts, couteau et gobelet
- Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- Papier toilette avec une petite poche (*pour ne pas le laisser dans la nature*)
- Un briquet
- Couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange
- Une frontale

Une petite pharmacie personnelle

- Vos médicaments si traitement
- Aspirine / Paracétamol
- Un antiseptique
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Pansements et double peau type Compeed

En vous souhaitant un agréable séjour ...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- appelez nous au : 05 61 97 66 04
- un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- ou bien un courrier à :

SUR LES HAUTEURS
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442