

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 . . .

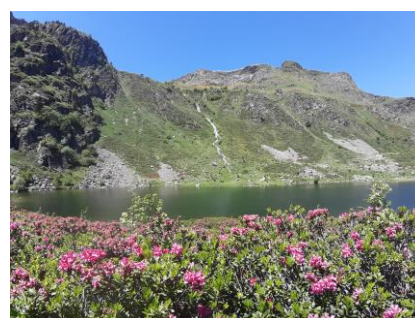
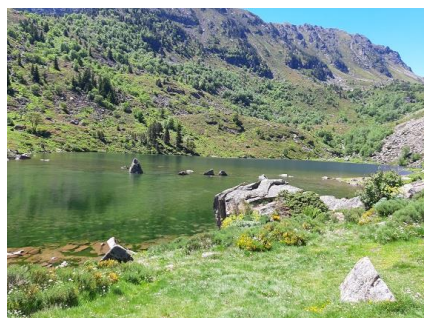
LE GR10 / La Grande Traversée des Pyrénées Étape 6 : D'Aulus-les-Bains à Ax-les-Thermes

Randonnées itinérantes en liberté, avec transfert de bagages

Séjour 7 jours, 6 nuits, 6 jours de randonnée

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

				Saison					Départ garanti	
4 Chaussures	Hôtel + Refuge + Gîte	En itinérance	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	À partir de 2 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Pour cette **étape 6** du GR10, vous traverserez **l'Ariège**. C'est un département montagnard encore méconnu et donc assez peu fréquenté. De ce fait, la nature y est encore inapprivoisée...

Au débouché de ses vastes forêts de hêtres, on y découvre des vallées verdoyantes où paissent en toute quiétude les vaches « Gasconnes » ou les chevaux de « Mérens », emblème d'un pastoralisme encore bien ancré.

Sources, rivières et lacs y sont en grand nombre, rappelant toute la richesse en ressources naturelles de ce petit territoire. Empreinte d'un passé historique tumultueux, avec notamment la tragédie Cathare ou la guerre des Demoiselles, c'est une « Terre » de résistants, de montagnards avec ses traditions séculaires, ses contes et ses légendes...

Une évasion « **hors du temps** », dans ces montagnes encore préservées...

NOS POINTS FORTS

- Un terroir aux traditions bien ancrées.
- Le cirque granitique de Bassiès et ses lacs glaciaires.
- Le chemin des bonhommes pour revivre un épisode des Cathares.

DATES

Possible de **mi-juin à début Octobre 2024**

TARIF

GR 10	Gîte + Refuge bagages	Sans bagages
Aulus à Ax les thermes 2 personnes	680 €	540 €
Aulus à Ax les thermes 3 personnes	660 €	530 €
Aulus à Ax les thermes 4 personnes	620 €	520 €
Aulus à Ax les thermes 5 personnes	600 €	510 €
Aulus à Ax les thermes 6 personnes	570 €	490 €

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.

RÉGLEMENT

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 :

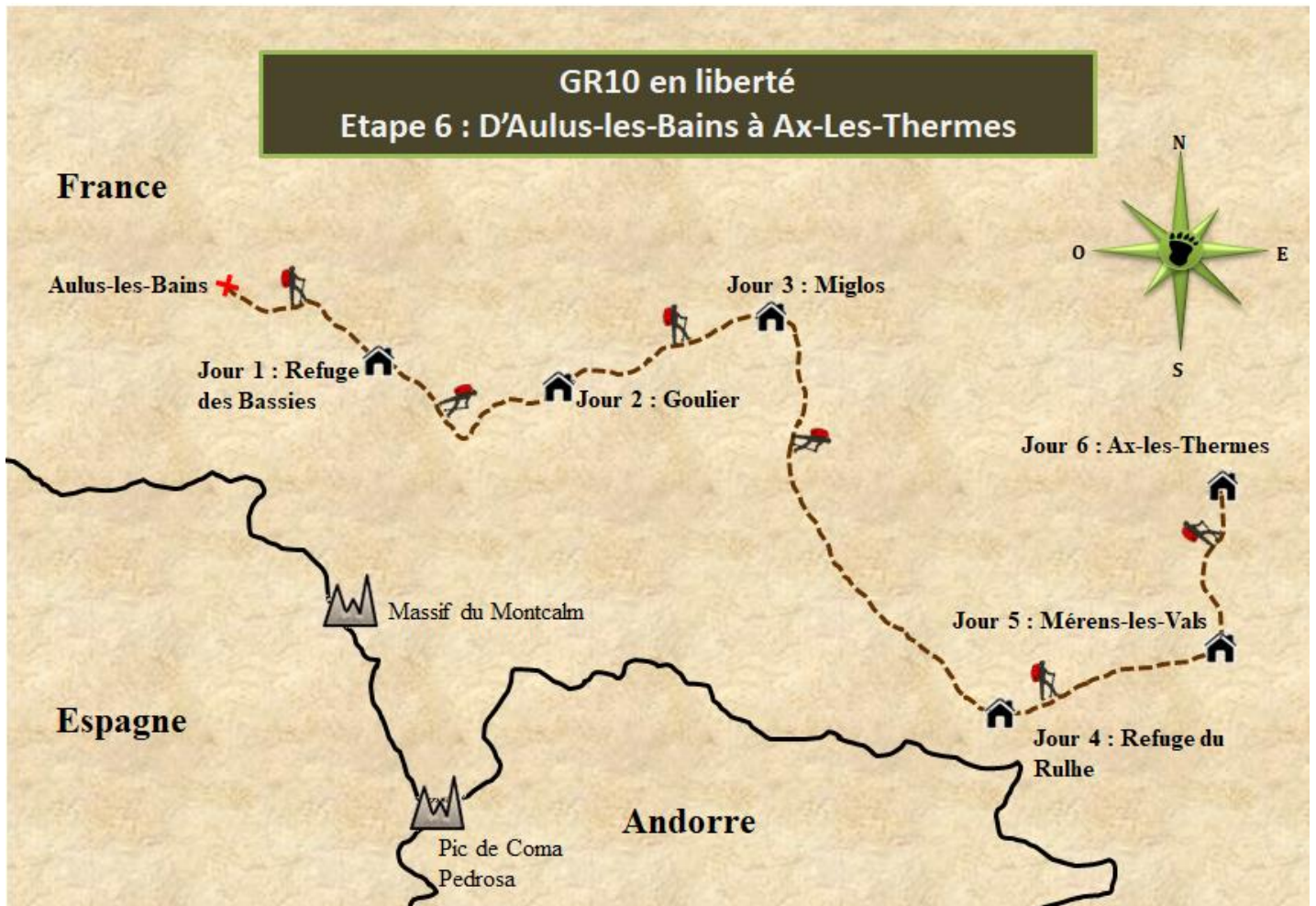
Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (**3,4%** du montant du séjour).

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



Déroulement du séjour

Jour 1 : D'AULUS-LES-BAINS AU REFUGE DE BASSIES

En partant d'Aulus les Bains, vous attaquerez ce périple par une montée longue mais régulière jusqu'au Port de Saleix (1793m) puis le **Port de Bassies** (1935m). Très belle vue depuis celui-ci sur les étangs de Bassies et les vallées **d'Auzat et de Vicdessos**. Descendez dans un pierrier pour rejoindre le refuge.

Environ 6h00 de marche pour 1250 m de dénivelé positif et 300 m en négatif.

Nuit au refuge de Bassiès. Pas de bagages ce soir-là.

Jour 2 : DU REFUGE DE BASSIES À GOULIER

Cette deuxième journée démarre en longeant les **étangs de Bassies**, en direction de Goulier, village perché dans la vallée de **Vicdessos**. Vous traverserez le village de **Marc**, au pied du **Montcalm**, premier sommet de plus de 3000 m, quand on vient de la Méditerranée.

Environ 5h00 de marche pour 450 m de dénivelé positif et 950 m en négatif.

Nuit en gîte d'étape.

Jour 3 : DE GOULIER À SIGUER

Après avoir gravi une succession de cols avec des vues sur les massifs de Bassiès, **Montcalm** et **l'Endron**, après un dernier col, vous traverserez le hameau de **Lercoul**, situé dans une région minière puis ce sera une descente en forêt jusqu'au village de **Siguer**

Environ 4h30 de marche pour 650 m de dénivelé positif et 950 m en négatif.

Transfert et nuit au Plateau de Beille.

Jour 4 : DE SIGUER (PLATEAU DE BEILLE) AU REFUGE DU RULHE

Départ du **plateau de Beille**, station de ski de fond et surtout arrivée d'étape mythique du Tour de France. Beau panorama sur les massifs et sommets transfrontaliers dont le **pic de la Ruhle** (2783 m). Vous accédez à la crête des Isards pour atteindre ensuite le refuge du Ruhle.

Environ 5h15 de marche pour 650 m de dénivelé positif et 350 m en négatif.

Nuit au refuge. Pas de bagages ce soir-là.

Jour 5 : DU REFUGE DU RULHE À MÉRENS LES VALS

Encore une belle randonnée en altitude, en dominant l'étang Bleu jusqu'à la **crête de la Lhasse**, puis descente vers la **Jasse de Mourgouillou**, et c'est en suivant le ruisseau que vous arriverez au village de **Mérens-les-Vals**, berceau du cheval noir de Mérens.

Environ 5h30 de marche pour 450 m de dénivelé positif et 1350 m en négatif.

Nuit en gîte d'étape.

Jour 6 : DE MÉRENS À AX LES THERMES

Dernière étape de cette itinérance par le **chemin des Bonshommes** (GR107), avec un passage au col de Joux puis descente dans la vallée d'**Orlu**. Et ensuite Ax les thermes en longeant **l'Oriège**.

Si vous le souhaitez, vous avez la possibilité de descendre directement à Ax en train, pour profiter du centre thermo ludique « Les bains du Couloubret ».

Environ 5h00 de marche pour 600 m de dénivelé positif et 960 m en négatif.

Nuit en hôtel à Ax les Thermes

Jour 7 : FIN DU SÉJOUR À AX LES THERMES

Fin du séjour après le petit déjeuner.

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 Trek

NIVEAU : 4 CHAUSSURES

Pour bons marcheurs, pratiquant déjà la randonnée, avec des dénivelés positifs de **300 à 1200** mètres. Étapes de **5 à 6h00** 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.

Vous avez une bonne condition physique et vous êtes préparés à la randonnée sur plusieurs jours. Savoir s'orienter avec une carte, une boussole et un topo-guide. Avoir une bonne expérience de la montagne.

	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

COMMENT SE RENDRE SUR PLACE :

En voiture : Autoroute A 64 : sortie Foix St Girons, puis RN117 direction St Girons puis Aulus.

En train : Gare SNCF de St Girons (bus)

En avion : Aéroport de 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. Gare SNCF de Mérens.

HÉBERGEMENT :

En demi-pension :

3 nuits en gîte d'étape, 2 nuits en refuge de montagne et 1 nuit en hôtel à Ax les Thermes 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 :

En ½ Pension pendant toute la durée du séjour, petit déjeuner et dîner pris dans les hébergements. 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.

INFOS PRATIQUES :

- Renseignements SNCF : 3635, ou <https://www.sncf-connect.com>
- Secours en montagne : PGHM Ariège tél 05 61 64 22 58
- Secours : 112
- Taxi Chantal (Tarascon sur Ariège) : 07 70 18 84 35
- Taxi Marc Lajara (Ax les Thermes) : 06 85 10 42 21

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
Jasse : espace herbeux plus ou moins plat	
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 (hotel, 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.
- Un maillot de bain.

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