Atalante
L'ESPRIT TREK

PYRENEES

Le GR10 De Bagnères de Luchon à Aulus-les-Bains - partie 5

- Les points de vue sur le massif du Mont-Valier.
- Une des étapes les plus authentiques du GR10 !
- La cascade d'Ars et l'étang de Guzet.

À PARTIR DE	**550 €**
DURÉE	7 jours
TYPE	Voyage en liberté
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Trek

La 5e étape du GR10 entre Bagnères-de-Luchon et Aulus-les-bains, vous emmène sur de nouveaux paysages entre la Haute-Garonne et les vallées Ariégeoises du Biros et du Couserans. Vous évoluez dans une partie assez méconnue de l'Ariège, dans des vallées au riche passé minier et où l'agropastoral est toujours omniprésent. Vous profitez d'un large panel de paysages, riche en couleurs, qui alterne entre les 3 000 du Luchonnais, les vallées sauvages et méconnues du Couserans ou encore les rivières et cascades aux eaux limpides.
Assurément l'étape la plus authentique de ce sentier mythique !

Itinéraire

JOUR 1

De Bagnères de Luchon à Artigue

MARCHE : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 600 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 50 M | HÉBERGEMENT : GÎTE | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE

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.

JOUR 2

D'Artigue à Fos

MARCHE : 6H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 970 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1570 M | HÉBERGEMENT : GÎTE D'ÉTAPE | DÉJEUNER : LIBRE

Aujourd'hui, l'étape sera bien évidemment plus longue. Vous passez par des cols à 2000 mètres d'altitude et des crêtes frontières, d'où vous profitez de superbes panoramas, notamment sur le plus haut sommet des Pyrénées, le Pic Aneto (3 404m) et l'imposant massif de la Maladetta.

JOUR 3

De Fos à l'étang d'Araing

MARCHE : 7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1530 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1140 M | HÉBERGEMENT : REFUGE | DÉJEUNER : LIBRE

Départ du petit village de Fos, dans la Haute-Garonne pour basculer en Ariège, « La Terre Courage ». Vous quittez les Prats verdoyants dédiés aux brebis, pour un terrain de haute montagne. Passage au col d'Auréan à 2 176 mètres avant de basculer vers le lac d'Araing, surplombé par le Pic du Crabère.

JOUR 4

De l'étang d'Araing à Eylie d'en Haut

MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 350 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1140 M | HÉBERGEMENT : GÎTE D'ÉTAPE | DÉJEUNER : LIBRE

Sur cette courte étape, nous vous proposons un sommet facile, en aller-retour, le Pic de l'Har à 2 422 mètres, pour bénéficier d'un superbe panorama sur la vallée du Biros et les sommets du Couserans. Passage par les mines de Bentaillou, avant de descendre vers le village d'Eylie d'en Haut.
Avec l'ascension du Pic de L'Har, environ 1h15 de marche en plus et 200 m en positif et négatif.

JOUR 5

D'Eylie d'en Haut à Bonac

MARCHE : 5H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 750 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 990 M | HÉBERGEMENT : GÎTE D'ÉTAPE | DÉJEUNER : LIBRE

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 1 497 mètres. Fin de cette étape à Bonac, un petit village en soulane (versant sud).

(Option de parcours plus difficile possible, voir dans les précisions sur le programme).

JOUR 6

De Bonac à Esbintz

MARCHE : 5H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 850 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 740 M | HÉBERGEMENT : GÎTE D'ÉTAPE | DÉJEUNER : LIBRE

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.

(Option de parcours plus difficile possible, voir dans les précisions sur le programme).

JOUR 7

D'Esbintz à Aulus-les-Bains

MARCHE : 5H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 650 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1350 M | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

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.

(Option de parcours plus difficile possible, voir dans les précisions sur le programme).

À NOTER

Option de parcours plus difficile, le programme se déroule ainsi :

- 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'Arech. 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 descende 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.

Budget

(informations au 19/05/2024)

PÉRIODE RÉALISABLE : JUIN À OCTOBRE

PRIX A PARTIR DE, DES 01/06/2024

Du 15 Juin au 30 Septembre

avec transfert de bagages

Prix base 2 personnes: 695euros
Prix base 3 personnes: 655 euros
Prix base 4 personnes: 620 euros

sans transfert de bagages

Prix base 2 personnes: 575 euros
Prix base 3 personnes: 565 euros
Prix base 4 personnes: 550 euros

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en demi-pension pour les randonnées
- Le transport des bagages
- Les transferts

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Le transport A/R pour rejoindre le point de RDV Bagnères de Luchon

À payer sur place :

- Les dépenses personnelles
- Les pourboires
- Les éventuelles visites proposées au programme
- Les boissons
- Les pique-niques

ASSURANCES AU CHOIX

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :** 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

Détail du voyage

NIVEAU

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 gâter, il existe nombres de variantes, sur ce tronçon, qui contournent les sommets et qui évitent donc les passages avec du vide !

ENCADREMENT

Séjour sans accompagnateur avec **carnet de route** version papier (envoyé avant le départ).

Un dossier est fourni par groupe de 2 à 5 personnes, il vous sera envoyé environ 1 mois avant votre départ.

Ce dossier comprend :

- Les cartes IGN prêtées avec l'itinéraire surligné
- Un carnet de randonnée rédigé par nos soins
- La feuille de route avec la liste des hébergements
- Les informations complémentaires nécessaires au bon déroulement du voyage
- Les vouchers

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 responsable 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 un jour, faire le point !

ALIMENTATION

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

HÉBERGEMENT

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.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

J1 dans la matinée à Bagnères de Luchon.

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

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

DISPERSION

Le J7, à Aulus-les-Bains.

SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

Nuit supplémentaires : consulter l'onglet prix option.

DÉPLACEMENT

Vous avez le choix entre une formule avec ou sans assistance portage.

BUDGET & CHANGE

Monnaie: euro

Equipement

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- Chapeau de soleil ou casquette
- Foulard
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche)
- Sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise
- Veste en fourrure polaire
- Veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche
- Cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus
- Pantalon de trekking ample
- Short ou bermuda
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules
- Paire de chaussures de randonnée montantes tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps
- Des sous-vêtements
- Maillot de bain (facultatif)
- Pantalon confortable pour le soir
- Paire de chaussures de détente légères pour le soir.

En début et en fin de saison (juin et septembre), il peut être utile d'avoir en plus guêtres, gants et bonnet.

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

En gîtes, pas de duvet nécessaire, juste un drap ou « sac à viande », il y a assez de couvertures dans les dortoirs.

- Protection contre le soleil (crème solaire, stick pour lèvres)
- Couteau, gobelet et couvert personnels pour les repas du midi, en option
- Une gourde (au minimum 1,5 litre)
- Une paire de lacets de rechange
- Lampe frontale
- Bouchons d'oreilles
- Boussole
- Jumelles
- Trousse de toilettes complète

BAGAGES

Si vous choisissez la formule avec assistance portage :

- Un sac de voyage contenant vos affaires personnelles de la semaine et que vous retrouvez chaque soir.
- Un petit sac à dos (35 à 40L idéalement) qui contiendra les affaires de la journée: gourde, appareil photo, cape de pluie, vêtements chauds et pique-niques de midi.

PHARMACIE

Dans votre pharmacie :

- Vos médicaments habituels
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Médicaments contre les troubles digestifs
- Pastilles contre le mal de gorge
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m
- Pansements type Steri-Strip
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- Pince à épiler
- Petits ciseaux
- Vitamine C
- Pince à échardes
- Gel désinfectant utile pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel")

Formalités & santé

PASSEPORT

Oui

VISA

Non

CARTE D'IDENTITÉ

Oui

VACCINS

Non

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Non