

GR 10 : Les Pyrénées Cathares De Aulus-les-Bains à Ax-les-Thermes

**Circuit en itinérance, sans accompagnateur
7 jours 6 nuits avec 6 jours de marche**

Niveau 2/5



Au plus profond des Pyrénées ariégeoises, avec pour cadre le massif emblématique des Trois Seigneurs et en contrebas la profonde vallée de Vicdessos, traversez une contrée sauvage et méconnue.

Partez à la rencontre des habitants d'autrefois : bergers, mineurs, montreurs d'ours et porteurs de glace ; autant de métiers qui ont contribué à la notoriété de la région. Découvrez le château féodal de Miglos qui se dresse fièrement dans la vallée, puis empruntez le chemin des Bonhommes pour revivre l'exil des derniers Cathares fuyant les foudres de l'Inquisition.

Appréciez, au terme de votre périple montagnard, les Bains du Couloubret (option) à Ax-les-Thermes.

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.

PROGRAMME

Jour 1 : D'Aulus-les-Bains au Refuge de Bassiès :

12km -5h30- Dénivelé : +1030m -300m

Vous effectuez un parcours aux pentes raides depuis les ruines d'un ancien village minier. Vous empruntez une voie d'accès historique entre Gascogne et Languedoc pour parvenir au col de Bassiès (1933m) Arrivée au refuge de Bassiès. (Pas de bagages ce soir-là)

Jour 2 : Du Refuge de Bassiès à Goulier :

13km -4h45- Dénivelé : +300m -950m

Vous traversez un cirque granitique puis une succession de lacs glaciaires. Vous rejoignez la vallée de Vicdessos pour atteindre le village de Goulier. Nuit en gîte d'étape (étape susceptible de modifications selon hébergements ouverts).

Jour 3 : De Goulier à Miglos :

21km -6h30- Dénivelé : +1000m -1280m

Après avoir gravi une succession de cols avec des vues sur les massifs de Bassiès, Montcalm et l'Endron ; traversez le village de Lercoul, situé dans une région minière. Après un dernier col, descente dans la vallée vers le village de Miglos et son château féodal qui surplombe la vallée de Vicdessos. Nuit en gîte d'étape.

Jour 4 : De Miglos au Refuge du Rulhe :

16km -5h- Dénivelé : +650m -350m

Transfert et 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 transfrontaliers dont le pic de la Rulhe. Vous accédez à la crête des Isards pour atteindre ensuite le refuge du Rulhe (Pas de bagages ce soir-là).

Jour 5 : Du Refuge du Rulhe à Mérens les Vals :

13km -4h30- Dénivelé : +450m -1300m

Profitez encore d'une randonnée en altitude jusqu'à la crête de la Lhasse, puis laissez vous guider en descente au son des ruissellements pour parvenir dans la vallée de l'Ariège au village de Mérens-les-Vals. Possibilité de visiter son église romane du 12^{ème} siècle et détour vers des sources chaudes cachées dans la forêt. Nuit en gîte d'étape.

Jour 6 : De Mérens à Ax les Thermes :

21km -6h30- Dénivelé : +600m -960m

Très belle étape sur le chemin des Bonshommes (GR107) avec le passage au col de Joux. Si fatigué, possibilité de descendre directement à Ax en train pour profiter des bains du Couloubret (en option). Descente vers Ax-les-Thermes. Nuit en hôtel à Ax les Thermes

Jour 7 : Ax les Thermes

Fin du séjour après le petit déjeuner.

PENDANT VOTRE SEJOUR

ENCADREMENT :

En liberté :

Vous partez seuls, en couple, en famille ou entre amis. Nous nous occupons de l'hébergement, des repas, du transfert des bagages et groupe.

Vous avez une bonne expérience de la randonnée et vous savez vous orienter avec une carte et une boussole. D'une étape à l'autre, vous suivez les cartes et le topo guide que nous avons préparé avec soins.

Partir en liberté, c'est randonner léger, au rythme de chacun et profiter pleinement des plaisirs de la nature sans se préoccuper de la logistique du séjour. C'est aussi être libre d'interpréter et d'imaginer ce que racontent les Pyrénées.

PORTAGE DES BAGAGES :

Le portage est limité aux affaires de la journée et au pique-nique (non fourni). Les bagages sont transportés par véhicule sauf pour les jours 1 & 4 (nuits en refuge). Merci de prévoir 1 bagage par personne, de maximum 15kg/bagage.

VOTRE HÉBERGEMENT :

3 nuits en gîte d'étape, 2 nuits en refuge de montagne et 1 nuit en hôtel en demi-pension.

Gîtes d'étapes et refuges : sélectionnés notamment pour la qualité de leur accueil, vous retrouvez dans les gîtes d'étapes et refuges une ambiance conviviale. Le plus souvent, vous partagez des dortoirs de 4/8 places. Les draps et serviettes ne sont pas fournis.

Hôtels et chambres d'hôtes : vous dormez dans des chambres confortables de 2 personnes en hôtels, chambres d'hôtes et parfois en gîtes. Les draps et serviettes sont fournis.

Demi-pension : diner, nuit et petit déjeuner inclus

LA NOURRITURE :

Pas question de faire un régime pendant votre séjour mais c'est plutôt l'occasion de goûter à la cuisine locale. Nous attachons une grande importance à la qualité de la nourriture : équilibre diététique, apport énergétique et spécialité du pays sont les ingrédients de chaque repas.

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

A partir de 2 personnes.

AVANT VOTRE DÉPART

TARIFS :

Voir la grille des prix sur notre site Internet

S'INSCRIRE :

La Rébenne privilégie le contact avec ses voyageurs. Nous aimons vous parler de nos voyages et souhaitons garder cette relation avec vous. Echange, partage et plaisir restent notre ambition pour les voyages La Rébenne.

Pour nous contacter et vous inscrire, c'est simple ! Appelez-nous ou envoyez-nous un mail rapide :

contact@larebenne.com Tél +33(0)5 61 65 20 93 Ou +33(0)6 81 53 77 75
--

Contrat de vente et acompte

Nous vous envoyons le contrat de vente, le formulaire d'assurances ainsi que les conditions particulières et générales de vente. L'inscription est effective lorsque nous recevons le contrat signé accompagné d'un acompte de 40 % du montant du séjour. Un accusé de réception vous est ensuite envoyé.

Paieiment du solde :

Le solde doit être versé un mois avant la date de départ. Si vous vous inscrivez moins d'un mois avant le départ, vous payez l'intégralité du prix du voyage lors de l'inscription.

Validation et convocation :

A réception du règlement du solde, vous recevez votre dossier séjour (le lieu de rendez-vous, la liste de matériel à emporter ainsi que les contacts nécessaires...).

FORMALITÉS :

Carte d'identité en cours de validité
Assurance rapatriement conseillée

NIVEAU : 2/5

De 4 à 6 h30 de marche par jour. Difficultés techniques : 1030m de dénivelé positif maximum. 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.

PERIODE :

De mi-juin à début Octobre

DÉPART ET RENDEZ-VOUS. Premier jour du circuit conseillé : le dimanche

Départ libre pour la formule liberté et les groupes constitués.

Comment y aller :

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 Ax les Thermes.

LE PRIX COMPREND :

- L'hébergement en demi-pension pour les randonnées,
- Le transport des bagages,
- Le transfert de groupe,
- Les cartes IGN avec le tracé surligné, le porte-carte,
- Le topo-guide détaillé,
- Les traces GPS au format GPX (sur demande).

LE PRIX NE COMPREND PAS :

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

OPTIONS :

- Hébergement la veille du départ ou à la fin du séjour,
- Retour en minibus privé, nous consulter,
- Location de GPS avec traces enregistrées 50€.

NOUS CONSULTER

ASSURANCES :

Conformément à la réglementation de notre profession, LAREBENNE est assurée en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.

Toute assurance complémentaire est facturée par personne et doit être obligatoirement souscrite le jour de l'inscription au voyage.

Nous vous proposons 2 formules au choix : Multirisques, Annulation.

Forfait n° 1 : La Multirisques

Elle offre un combiné de garanties complètes en annulation, perte de bagages, assistance rapatriement, frais médicaux, interruption de séjour. Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie APRIL Voyages.

Forfait n° 2 : Annulation

Elle vous garantit exclusivement en cas d'empêchement avant le départ. Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie APRIL Voyages.

Reportez-vous à la grille des tarifs sur le site Internet, rubrique infos pratique - assurances :
<http://www.larebenne.com/infos-pratiques/assurances.html>

SARL LaRébenne au capital de 5000€ RCS de Foix - 1 place du 8 Mai 1945. 09000 Foix
Tel : 05.61.65.20.93 / 06.81.53.77.75 / 06.11.95.56.47
contact@larebenne.com www.larebenne.com www.gr10-pyrenees.com
RCP: 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014
Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014

MATÉRIEL CONSEILLÉ À EMPORTER

Car une bonne préparation est souvent synonyme de séjour réussi, voici quelques conseils sur votre matériel à emporter pour que votre voyage se passe dans les meilleures conditions (non exhaustif) :

VOTRE BAGAGE

Dans la mesure du possible, un seul bagage suiveur par personne : type sac de sport environ 55l. Ces bagages sont transportés par véhicule.

Nous vous donnerons des étiquettes adresse à attacher aux bagages.

LE SAC A DOS

1 sac à dos moyen pour les affaires de la journée (type 55 litres)

LE FOND DE SAC

- Boussole et altimètre pour les randonnées en liberté
- Un vêtement de pluie.
- Deux gourdes de 1 litre d'eau minimum.
- Une trousse à pharmacie : Pansements double-peau, désinfectant bio- gaze, bandes, gaze, micro-pur pour l'eau, aspirine, médicaments personnels et une couverture de survie.

(A constituer avec votre médecin.)

- Vos objets personnels : appareil photo, chapeaux, jumelles etc.

LES CHAUSSURES

Bonnes chaussures de randonnée montant au-dessus de la cheville. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable. 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.

LES VÊTEMENTS

- Une veste coupe-vent imperméable (gore tex, poncho...)
- 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 bonnet et une paire de gants.
- Un maillot de bain (pour certains séjours).

POUR LE COUCHAGE (Pour les nuits en gîte, en dortoir)

- Un sac de couchage ou sac à viande.
- Des boules Quiès® (on ne sait jamais !)

POUR LE PIQUE-NIQUE

- Une boîte hermétique en plastique avec couvercle étanche pour une portion de salade avec vos initiales marquées sur le couvercle et sur la boîte.
- Couverts (fourchette, couteau pliant, cuillère).
- Vivres de course (barres énergétiques, fruits secs...).

PETIT MATÉRIEL

- Chaussures légères et aérées pour le soir (tennis style jogging ou sandalettes)
- Une paire de bâtons télescopiques ou « bâton de berger »
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Protection pour les lèvres
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo, jumelles...
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale + piles de rechanges.
- Du papier hygiénique.

TÉLÉPHONE PORTABLE

APRÈS VOTRE RETOUR

Faites-nous part de vos impressions ! Et pour que ces bons souvenirs de voyage perdurent, nous serions très heureux de recevoir vos photos, vidéos, montages, commentaires... que vous avez effectués lors de votre circuit.

A VOTRE SERVICE

Toute l'équipe de La Rébenne 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.

Vous pouvez nous contacter par :

- Téléphone : 05.61.65.20.93
 - Portable 06.81.53.77.75
 - Mail : contact@larebenne.com
 - Courrier : 1 place du 8 Mai 1945 - 09000 FOIX
-