

GR 10 : Les Pyrénées Secrètes De Luchon à Aulus-les-Bains

**Circuit en itinérance, en liberté en gîte et refuge
7 jours 6 nuits avec 7 jours de marche**

Niveau 3/5



De crête en crête, avec en toile de fond l'imposant Mont Valier, cette étape vous offre une palette de paysages modelés par les glaciers : pics acérés de la Maladeta, larges vallées du Garbet et du Couserans, la grandiose cascade d'Ars.

Suivez le patou qui vous conduit vers les vestiges d'une longue tradition pastorale. Succombez à l'atmosphère envoûtante des mines abandonnées autour d'Eylie-en-Haut. Redécouvrez une Ariège insolite et charmeuse qui témoigne avec émotion d'une intense et riche tradition pastorale et minière.

POINTS FORTS :

- Le panorama sur le Mont-Valier
- Les mines abandonnées
- La cascade d'Ars

PROGRAMME

Jour 1 : De Bagnères de Luchon à Artigue :

8km -3h- Dénivelé : +600m -50m

Vous débutez votre randonnée en douceur à partir de de Bagnères de Luchon, connue pour son centre thermal, jusqu'au village ancien d'Artigue et son église au clocher-mur. Nuit en gîte d'étape à Artigue.

Jour 2 : De Artigue à Fos :

21km -6h30- Dénivelé : +970m -1550m

Vous effectuez une belle étape avec des cols à 2000 m d'altitude en profitant d'une vue sur le plus haut sommet des Pyrénées, l'Aneto (3404m) et le massif de Maladeta puis descente vers Fos. Nuit en gîte d'étape à Fos.

Jour 3 : De Fos à l'Etang d'Araing :

19km -7h- Dénivelé : +1530m -350m

Sur un parcours de haute montagne à plus de 2000 mètres, vous admirez au passage la cascade d'Auède et les impressionnants couloirs d'avalanches. Descente vers le lac d'Araing dominé par le sommet du Crabère. Traversée de pâturages où vous croisez des troupeaux de brebis.

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

Jour 4 : De l'Etang d'Araing à Eylie d'en Haut :

9km -4h- Dénivelé : +350m -1140m

En option, possibilité d'aller faire le Crabère +670m. Ensuite, votre randonnée vous conduit jusqu'à la serre d'Araing où vous jouissez d'un panorama sur les montagnes du Couserans. Puis vous découvrez les mines et exploitations laissées à l'abandon pour descendre vers le village d'Eylie d'en Haut. Nuit en gîte d'étape au village d'Eylie d'en Haut.

Jour 5 : D'Eylie d'en Haut à Bonac

17 km - 5h45 +760m -990m

Suivez les traces laissées par les mineurs et ouvriers jadis affairés à concasser minéral de zinc et plomb argentifère, puis enfoncez-vous dans la forêt domaniale de Bonac. Nuit en gîte d'étape à Bonac.

OU Jour 5 : D'Eylie d'en Haut à Pla de Lalau (pour randonneurs expérimentés)

18 km - 7h30 +1500m -1541m

Prenez la direction du col de l'Arech. Vous abordez un sentier exigeant à flanc de montagne pour parvenir au refuge du Pla de Lalau. Nuit en gîte d'étape au Pla de Lalau. (Pas de bagage ce soir-là)

Jour 6 : De Bonac à Esbintz

25 km - 7h30 +1290m - 1180m (long aussi)

Vous parcourez la vallée du Lez, ses villages. Vous accédez à l'étang de Bethmale puis à un col à la pointe nord du grand chaînon du Valier. Vous redescendez dans la vallée jusqu'au hameau d'Esbintz.

Nuit en gîte d'étape à Esbintz.

OU Jour 6 : Du Pla de Lalau à Esbintz (pour randonneurs expérimentés)

20 km - 6h30 +1160m - 1250m

Au départ du refuge, vous parcourez un périple à flanc de montagne qui surplombe la vallée de Bethmale. Puis vous redescendez dans la vallée jusqu'au hameau d'Esbintz. Nuit en gîte d'étape.

Jour 7 : D'Esbintz à Aulus-les-Bains :

18km -5h30- Dénivelé : +660m -1320m

Transfert à Guzet. Cette étape longe l'étang de Guzet, la cascade du Fouillet et conduit jusqu'au haut de la magnifique cascade d'Ars, haute de 246m en trois étages successifs, l'une des plus belles des Pyrénées. Puis descendez vers Aulus les Bains et ses thermes.

Fin du séjour.

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 3 et (5 si version longue choisie) pour les nuits en refuge. Merci de prévoir 1 bagage par personne, de maximum 15kg/bagage.

VOTRE HÉBERGEMENT :

5 nuits en gîtes d'étape et 1 nuit en refuge 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.

Demi-pension : dîner, 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.

Paiement 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 : 3.5/5

De 4 à 7 h30 de marche par jour. Difficultés techniques : 1530m 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 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.

LE PRIX COMPREND :

- L'hébergement en demi-pension pour les randonnées,
- Le transport des bagages,
- Le transfert,
- 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.

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

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>

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