

GR10 - 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.

Les point 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 : 12 km - 5h30 - Dénivelé : + 1030 m - 300 m

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)

Refuge

Jour 2 : Du Refuge de Bassiès à Goulier : 13 km - 4h45 - Dénivelé : + 300 m - 950 m

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).

Gîte d'étape

Jour 3 : De Goulier à Miglos : 21 km - 6h30 - Dénivelé : + 1000 m - 1280 m

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.

Gîte d'étape

Jour 4 : De Miglos au Refuge du Rulhe : 16 km - 5h - Dénivelé : + 650 m - 350 m

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).

Refuge

Jour 5 : Du Refuge du Rulhe à Mérens les Vals : 13 km - 4h30 - Dénivelé : + 450 m - 1300 m

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 12ème siècle et détour vers des sources chaudes cachées dans la forêt.

Hôtel

Jour 6 : De Mérens-les-Vals à Ax les Thermes : 21 km - 6h30 - Dénivelé : + 600 m - 960 m

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.

Hôtel

Jour 7 : Ax les Thermes :

Fin du séjour après le petit déjeuner.

CONDITIONS DE VOYAGE

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 raconte la région traversée.

Participants :

Départ libre à partir de 2 personnes.

Options :

OPTIONS :

Nous avons développé notre application de navigation numérique à télécharger sur votre téléphone où vous retrouverez l'ensemble de votre dossier avec les cartes, traces, hébergements et transporteurs ainsi que toutes les informations utiles à votre séjour. Si vous ne souhaitez pas le dossier numérique mais préférez la version papier avec les outils de navigation classiques tels que : cartes, porte-carte, topo-guide et informations imprimées, merci de bien vouloir nous le signaler.

Si vous souhaitez votre dossier sous les deux version; numérique et papier, merci de prévoir un supplément de 40€.

- Hébergement la veille du départ ou à la fin du séjour,
- Séjour sans transport de bagage,
- Retour en minibus privé, nous consulter,
- Location de GPS avec traces enregistrées 40€.

NOUS CONSULTER

Formalités :

- Carte d'identité en cours de validité.
- Assurance rapatriement conseillée.

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.

Les pique-niques ne sont pas inclus.

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.

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.

Niveau :

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.

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.

TARIFS

Formule liberté avec portage des bagages par taxis

Inscription à 2 personnes	695€
Inscription à 3 personnes	630€
Inscription à 4 personnes	590€
Inscription à 6 personnes	560€

Le prix comprend :

- - L'hébergement en demi-pension pour les randonnées,
- - Le transport des bagages,
- - Le transfert de groupe prévu au programme
- - Le dossier topoguide numérique,
- - Ou le dossier papier avec les cartes IGN avec le tracé surligné, le porte-carte et 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.

INFORMATIONS GENERALES

Comment s'inscrire? :

LaRébenne privilégie le contact avec ses voyageurs. Nous aimons vous parler de nos voyages et souhaitons garder cette relation avec vous. Échange, partage et plaisir restent notre ambition pour les voyages LaRébenne. N'hésitez pas à nous contacter directement pour parler randonnée ou vélo.

contact@larebenne.com

+33 (0)5 61 65 20 93

+33 (0)6 81 53 77 75

Inscription, acompte et validation

Une fois votre choix de séjour fait, pour vous inscrire, c'est simple, facile et rapide !

* Soit directement sur notre site sur la page de votre circuit, cliquez sur inscription.

* Soit nous créons avec vous un séjour sur-mesure, nous vous enverrons alors un lien personnalisé vers votre bulletin d'inscription.

L'inscription est effective lorsque nous recevons votre bulletin d'inscription avec votre acceptation des conditions générales de vente, accompagné de l'acompte de 30 % du montant du séjour. Ensuite, un accusé de réception de votre inscription vous sera envoyé.

Règlement sécurisé à 100%

Vous pouvez régler par carte bancaire (plus rapide), chèque bancaire, chèque-vacances, virement.



Paiement du solde

Le solde doit être versé un mois avant la date de départ. Vous retrouvez sur votre espace My LaRébenne votre facture, ainsi qu'un lien de paiement vers le solde de votre séjour.

Invitation au départ

À réception du règlement du solde, votre carnet de voyage sera disponible dans votre espace client sur My LaRébenne où vous retrouverez l'ensemble des éléments utiles à votre voyage ainsi que votre facture.

Les assurances :

Conformément à la réglementation chaque participant à un voyage LaRébenne 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 à vélo.

L'assistance couvre essentiellement les frais de recherche-secours, le rapatriement et les frais médicaux. Elle intervient dès lors qu'un constat médical permet de décider du rapatriement. Un rapatriement appelé "retour prématuré" peut aussi être mis en place pour des raisons extérieures à celle de l'assuré lui-même, par exemple le décès d'un membre de la famille (voir les cas dans le fascicule d'assurance). Au préalable, dans les régions éloignées des infrastructures médicales et difficiles d'accès, vous devez accepter l'organisation des premiers secours par des moyens locaux (4X4, porteurs, chevaux, etc.).

Ce contrat indemnise aussi la perte, le vol ou le retard de livraison de bagages, ainsi que l'interruption de séjour.

L'assurance protège du risque financier d'annulation. Il est très important d'avoir une assurance de ce type en cas d'annulation suite à un problème de santé ou pour une raison professionnelle.

Nous vous proposons de souscrire l'un des cinq contrats que nous avons sélectionnés, sachant que nous servons uniquement d'intermédiaire entre vous et l'assureur. Toute assurance complémentaire est facturée par personne et doit être obligatoirement souscrite le jour de l'inscription au voyage :

- Je souscris le contrat "Multirisque" (4.5%), prime minimale de 15 euros :
Assistance-rapatriement + interruption circuit + bagages + annulation.
Voir le contrat complet en [cliquant ici](#).
- Je souscris le contrat "Multirisque carte bancaire" (3,8%), prime minimale de 15 euros :
Assistance + interruption séjour + bagages + annulation en complément de votre CB (uniquement pour un paiement avec une carte Mastercard de type Gold, Platinum, world Elite, ou Visa de type Premier ou Infinite. Cartes bancaires délivrées par une banque française uniquement).
Voir le contrat complet en [cliquant ici](#).
- Je souscris le contrat "Annulation" (2.5%), prime minimale de 10 euros :
Annulation uniquement.
Voir le contrat complet en [cliquant ici](#).
- Je souscris le contrat "Assistance rapatriement" (1.6%), prime minimale de 10 euros :
Assistance rapatriement + interruption de circuit + bagages.
Voir le contrat complet en [cliquant ici](#).

En ce qui concerne la garantie « responsabilité civile à l'étranger », seuls les résidents français sont couverts.

Informations :

LaRébenne - 10 rue de la Comédie - 09000 Foix - France
Tel : + 33 (0)5 61 65 20 93 - contact@larebenne.com - www.larebenne.com
Immatriculation tourisme : IM 038100057