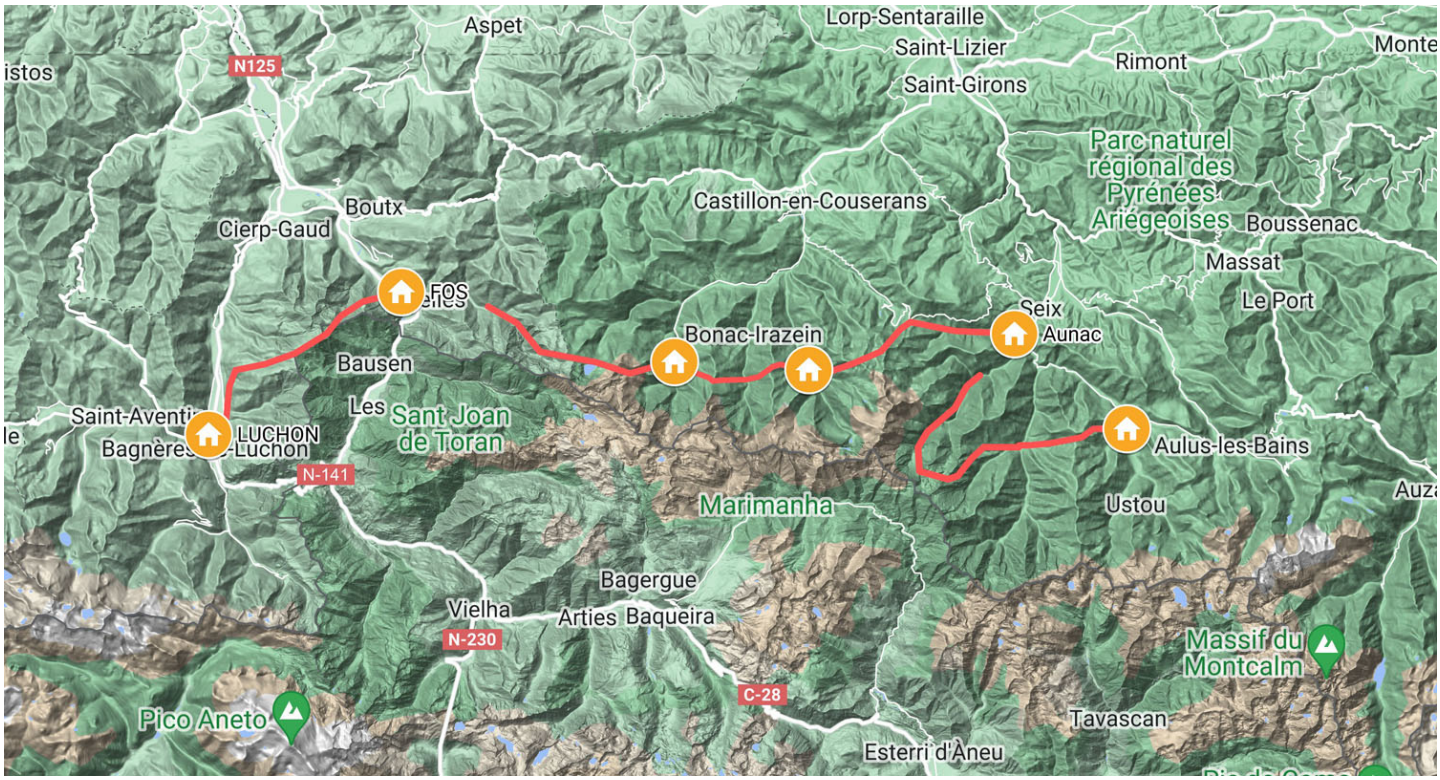
GR 10 : Luchon – St Lizier d'Ustou

5e partie, Réserve du Valier et massif du Couserans

FICHE TECHNIQUE I randonnée itinérante liberté I 7 jours, 6 nuits, 6 jours de marche

Le milieu géographique des Pyrénées est maintenant dépassé : De Luchon la célèbre cité thermale à l'injustement méconnue vallée d'Ustou, une semaine tout en contrastes ! Nous irons du fleuve Garonne à la découverte d'innombrables petits vallons et leurs ruisseaux descendus des hautes crêtes frontalières pour arroser les villages ou hameaux depuis très longtemps édifiés. C'est bien ici que furent réintroduits récemment des ours bruns (que vous ne verrez pas) en provenance de Slovénie. À la faveur du col d'Aouéran, sous le majestueux pic Crabère, nous pénètrerons en cette terre ariégeoise si maladroitement présentée comme « terre sauvage » ! Et qui fût pourtant, à la fin du XIX° s. l'un des départements les plus industrialisés et miniers de France, autre contraste s'il en est ! Néanmoins, les lacs, les cols et autres sommets mythiques seront bien présents : du Maubermé au Barlonguère, nous vous proposons en guise d'exclusivité Randonades le « vrai GR10 », sans utiliser ses variantes, avec des étapes certes solides mais avec le SAC LÉGER et avec comme cerise sur le gâteau, une autre exclusivité : la découverte du cirque d'Aula-Fonta, au cœur de sa réserve protectrice sous le bienveillant Mont Valier !

Pour cette partie, nous avons essayé de vous proposer de marcher TOUS les kilomètres du GR 10.
En vrais « PURISTES » du GR 10 !
Les hébergements aux "bons endroits" pouvant quelquefois faire défaut, il reste tout à fait possible d'adapter certaines étapes jugées trop longues et/ou difficiles grâce à un transfert routier (sous réserve d'accessibilité). Contactez nous pour adapter votre programme sur-mesure.



Itinéraires donnés à titre indicatif.

DATES

Départ possible tous les jours du 15 juin au 30 septembre.

PROGRAMME JOUR PAR JOUR

Jour 1 : Luchon - Fos

Court transfert de 10' de Luchon à Artigue.
Après une ascension matinale jusqu'au grand plateau de Montmajou, un joli balcon pardessus la vallée de la Pique et sur le pic de Bacanère amène au petit étang ... du dessus. Il franchit ensuite la crête de Cigalères au col d'Esclot d'Aou puis descend en zone forestière jusqu'en vallée de Garonne en « enfilant » de nombreuses cabanes, vestiges d'un pastoralisme toujours présent. Nuit en gite (ou chambre)
Dénivelé : + 1 050 m, - 1 670 m / Distance : 20 km / Durée : 6 h 15

Jour 2 : Fos - Labatch - Eylie

Court transfert de 10' de Fos à Labatch de Melles.
Une élévation parmi des granges rejoint ensuite la zone des pacages d'Uts, où les vestiges d'anciennes mines sont aussi présents. La plus haute montagne et l'Ariège sont atteintes au col d'Auéran, avant la bascule sur l'étang d'Araing et son refuge gardé, propice à une petite pause salvatrice. Un dernier effort pour franchir le col de Bentaillou, et c'est la descente parmi les mines éponymes jusqu'au gite « du bout du monde » d'Eylie d'en haut. Nuit en gite.
Dénivelé : + 1 550 m, - 1 530 m / Distance : 17 km / Durée : 6 h

Jour 3 : Eylie - maison du Valier

Notre volonté de préserver le tracé original du GR10 depuis sa création sans aller sur ses variantes amène à présenter l'étape suivante : deux cols au programme de cette journée plus exigeante (physiquement), mais au combien passionnante ! Le col de l'Arech, étonnant belvédère sur la vallée du Biros, puis après une « dégringolade » sur la vallée d'Orle, voici la remontée au Clot du lac, montrant aussi bien les grands espaces sauvages de l'Ariège et de ses crêtes frontières. L'arrivée à la récente maison du Valier, gite d'étape du soir édifié selon des volontés locales solidaires après la seconde descente du jour nous ravira pour un repos bien mérité. Nuit en gite (ou chambre)
Dénivelé : + 1 750 m, - 1 800 m / Distance : 20 km / Durée : 6 h 45

Pour raccourcir l'étape, un transfert taxi est possible le matin à 8h30 (nous consulter) du gite d'Eylie au parking de la Pucelle en vallée de Bonac *(on a alors : dénivelé : + 960 m, - 900 m, distance : 10,5 km et durée : 4 h)*

Jour 4 : Maison du Valier – Esbintz ou Aunac

Une nouvelle montée belle et soutenue parmi les inévitables cabanes de bergers, nous fera entrer via le col de Laziès dans un autre pays fromager à la réputation bien établie : la vallée de Bethmale, au cœur du Couserans. Après le bucolique étang d'Ayes, un long balcon légèrement descendant passe sous les falaises impressionnantes de Balame, pour rejoindre un autre col célèbre aux deux roues : le pas de la Core... Il suffit alors de se laisser « filer » parmi les cabanes (revenues) le long du vallon d'Esbints pour rejoindre le gîte du soir à Esbints ou Aunac.
Dénivelé : + 1 010 m, - 1 160 m / Distance : 23 km / Durée : 6 h 30

Pour raccourcir l'étape, un transfert taxi est possible en fin d'après-midi à 17 h 30 du Pas de la Core à Aunac ou Esbints *(on a alors : dénivelé : + 880 m, - 420 m, distance : 13,5 km et durée : 4 h)*

Jour 5 : Aunac ou Esbintz - Estours - Couflens - St Lizier d'Ustou

Court transfert de 15' à 8h30 d'Aunac ou Esbints aux granges d'Estours.
Depuis les anciennes marbrières d'Estours, remontée de la vallée d'Artigue jusqu'au pied Est du seigneur local : le Mont Valier. Le cirque d'Aula avec son très haut col éponyme franchissant la frontière s'offre à nous : grandiose et sauvage ! le point haut est franchi près de l'étang d'areau. On y rejoint la piste menant au port d'Aula (2217 m) et son projet avorté de connexion avec la grande vallée catalane de la Noguera Pallaresa plus au sud ... Une descente très progressive mène au bien nommé col de la ... Pause avant d'arriver en vallée de Salau.
Court transfert (15') à 18h à St Lizier. Nuit en gite (ou chambre)
Dénivelé : + 1 210 m, - 1 190 m / Distance : 20 km / Durée : 6 h 15

Jour 6 : St Lizier d'Ustou - Couflens - St Lizier d'Ustou

Court transfert de 15' à 8h30 de St Lizier d'Ustou à Couflens.
Cette étape sera plus facile pour mieux pouvoir « enchaîner » avec la deuxième partie ariègeoise du GR10 car essayer l'Ariège, c'est l'adopter ! Cela permet ainsi après l'ascension du col de la Serre de Cot de s'offrir le petit extra du somptueux panoramique du Tuc de Peyre Mensongère... Une descente boisée ramène dans la paisible vallée d'Ustou pour achever doucement ce cinquième périple de la traversée pyrénéenne selon le GR10. Nuit en gite (ou chambre)
Dénivelé : + 860 m, - 850 m / Distance : 11km / Durée : 3 h15

Jour 7 : fin du séjour à St Lizier d'Ustou après le petit-déjeuner (9h) puis transfert de 30' à St Girons

▸ Nota bene

La durée est donnée à titre indicatif et correspond aux heures effectives de marche (hors pauses).

ACCÈS

Début du séjour : le jour 1 à 8 h 30 à Luchon (31) en gare SNCF, ou départ directement à pied de votre hébergement de la veille à Luchon (ou d'un village proche) si vous nous en avez prévenu, aussi pour le transport des bagages.

Fin du séjour : à St Girons (09), après le petit déjeuner.

Arriver sur place :

- En train : Nombreux trains TER au départ de la gare de Toulouse Matabiau jusqu'à Montréjeau ; ligne Toulouse-Montréjeau, ou ligne Toulouse–Irun, avec arrêt à Montréjeau ; puis Montréjeau-Luchon en autobus SNCF, ou TER, avec départ devant la gare de Montréjeau. (Trajet de 40 min entre Toulouse et Montréjeau et d'1 h environ entre Montréjeau et Luchon, avec 4 à 5 départs le dimanche). Contacter la SNCF au 36.35, appel direct ou www.ter-sncf.com pour confirmation des horaires.

Il est fortement conseillé de vous rendre en train sur votre séjour pour éviter les retours au point de départ pour récupérer votre véhicule, car les trajets peuvent s'avérer très longs et mal desservis ou bien coûteux si vous choisissez de revenir en taxi.

- Par la route : De Paris 825 km, via Limoges, Toulouse, Saint-Gaudens ; de Lyon 663 km, via Narbonne, Toulouse, Saint-Gaudens.

Parkings :

- Parkings gratuits à Luchon: derrière la Poste, départ de la télécabine, devant la gare SNCF, sortie de Luchon.
- Veuillez vous renseigner auprès de l'office du tourisme pour savoir si des manifestations (fêtes, marchés…) seront organisées sur votre lieu de stationnement.

Rejoindre Luchon depuis St-Girons :

- Départ de la gare routière de Saint-Girons en autobus SNCF, jusqu'à Boussens. Train de Boussens à Montréjeau puis autocar jusqu'à Luchon. Renseignements auprès de la SNCF tél. 3635 ou www.ter-sncf.com

Si vous choisissez de venir en voiture, nous vous conseillons de stationner votre véhicule au point d'arrivée du séjour et de rejoindre le point de départ le premier jour. Vous aurez ainsi le temps de faire le trajet et vous ne serez pas fatigués par votre semaine de randonnée.

Quitter Ustou :

- A 9 h, transfert (30 min) de St Lizier d'Ustou organisé par notre taxi local, jusqu'à la gare routière de Saint-Girons.
- Départ de la gare routière de Saint-Girons en autobus SNCF jusqu'à Boussens. De là, possibilité de rejoindre en TER Toulouse, Pau, Bordeaux, Paris… (via correspondances).

HÉBERGEMENT & REPAS

Demi-pension en dortoir commun en gîte d'étape (6 nuits). Prévoir un drap de sac (couvertures fournies).

VERSION CONFORT (avec supplément, à réserver à l'inscription, dans la limite des places disponibles)
2 nuits en dortoir commun en gîte d'étape les jours 2 et 4. Prévoir un drap de sac (couvertures fournies).
4 nuits en chambre en gîte les jours 1, 3, 5 et 6

Séjour en demi-pension (dîner + petit-déjeuner). Les boissons et les repas de midi ne sont pas compris. Selon les parcours, vous pourrez soit déjeuner le long du chemin, soit vous ravitailler dans la journée ou le soir à l'étape, soit commander des pique-niques auprès de vos hôtes. Les repas du soir sont la plupart du temps composés du menu du jour (pas de choix de menu). Les chiens ne sont pas acceptés.

Les coordonnées des hébergements vous seront fournies avec votre dossier de voyage.

NIVEAU 4/5

En moyenne chaque jour : 1 200 m (ou 1 100 m) de dénivelé positif et 6 (ou 5) heures de marche effectives. Rythme de montée : 350 m dénivelé à l'heure. Terrain : bons sentiers.

Dénivelé positif maximum : + 1 750 m (ou 1 550 m)
Dénivelé total en montée : + 7 430 m (ou 6510 m)
Dénivelé total en descente : - 8 200 m (ou 6 560 m)
Altitude mini / maxi de passage : 533 m / 2 176 m

Détail	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Dénivelé montée	+1 050m	+1 550m	+1 750m ou 960	+1 010m ou 880	+1 210m	+860m	
Dénivelé descente	-1 670m	-1 530m	-1 800m ou 900	- 1 160m ou 420	-1 190m	-850m	
Durée de marche*	6h15	6h	6h45 ou 4h	6h30 ou 4h	6h15	3h30	
Distance	20km	17km	20km ou 10,5	23km ou 13,5	20km	11km	

NB : la durée est donnée à titre indicatif et correspond aux heures effectives de marche (hors pauses).

Cet itinéraire s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications et la logistique nécessaires au bon déroulement de votre randonnée. Vous devez être capable d'autonomie en jugeant de vos forces et en appréciant des situations inattendues (fatigue, météo, présence d'animaux, modification du terrain, etc.).
Nous déclinons toute responsabilité en cas d'erreur de votre part concernant l'orientation (erreur ou changement d'itinéraire) ou la gestion du temps (départ trop tardif le matin, pause pique-nique trop longue).

PORTAGE & TRANSPORT DES BAGAGES

Durant la randonnée, portage uniquement de vos affaires personnelles pour la journée de marche (pique-nique, eau…). Prévoir un bagage suiveur facilement transportable (voir nos conseils sur l'équipement). Sauf si vous avez choisi la REDUCTION BAROUDEURS portage par vos soins auquel cas vous porterez toutes vos affaires d'une étape à une autre.

Option BAROUDEURS portage par vos soins.
Nous vous proposons une option sans transport des bagages par notre agence, de ce fait vous porterez vos bagages vous-même d'étapes en étapes, pas de transport en taxi sauf pour les transferts. L'option n'est valable que dans le cas où tous les participants de la réservation en ont fait la demande.

Pour organiser au mieux la logistique nous vous prions d'indiquer sur vos bagages (étiquettes fournies) le nom de la personne responsable du groupe (qui a réservé la randonnée).

TRANSFERTS

- Jour 1 : transfert de 10' à 8 h 30 de Luchon à Artigue
- Jour 2 : transfert de 10' à 8 h 30 de Fos à Labatch de Melles
- Jour 5 : transfert de 15' à 8 h 30 de Esbints ou Aunac aux granges d'Estours
- Jour 5 : transfert de 15' à 18 h de Couflens à Ustou
- Jour 6 : transfert de 15' à 8 h 30 de St Lizier d'Ustou à Couflens
- Jour 7 : transfert de 30' à 9 h de St Lizier d'Ustou à St Girons

Transferts possibles en option uniquement si la demande est faite à la réservation :
Le jour 3 : à 8 h 30 du gite d'Eylie au parking de la Pucelle en vallée de Bonac. Ce transfert peut être organisé pour raccourcir une étape très longue.
Le jour 4 : à 17 h 30 du Pas de la Core à Esbints ou Aunac. Ce transfert peut être organisé pour raccourcir une étape très longue.

Les temps de trajet sont donnés à titre indicatif, ils restent dépendants d'événements incontrôlables et imprévisibles (conditions météo, de circulation, etc.). Les transferts routiers sont assurés par des taxis ou des transporteurs privés ; cependant d'autres personnes peuvent également effectuer le même transfert que vous, ainsi nous vous prions d'être ponctuel et de ne pas décaler l'horaire qui a été fixé.

Nous attirons votre attention sur le fait que le port de la ceinture de sécurité est obligatoire à l'avant comme à l'arrière dans tous les véhicules que vous emprunterez au cours du séjour, lorsqu'ils en sont équipés. En vous inscrivant, vous vous engagez à respecter cette obligation. La responsabilité de Randonades ne saurait être retenue en cas de dommage(s) corporel(s) et/ou matériel(s) s'il s'avérait que cette disposition n'était pas respectée de votre fait.

DOSSIER DE VOYAGE

Trois semaines avant le départ (et après réception du solde de votre séjour), nous vous fournirons le dossier de voyage comprenant la liste des hébergements, des étiquettes pour vos bagages, un topo-guide descriptif du parcours, une cartographie précise et, sur demande, les traces GPS du parcours (format .gpx).
> Pour l'envoi du dossier de voyage hors France métropolitaine, prévoir un supplément (dépendant de la destination).
> Si vous souhaitez recevoir des dossiers de voyage supplémentaires (+ 25€ par dossier), la demande doit être faite à l'inscription.

Les itinéraires et les topo-guides sont régulièrement vérifiés et mis à jour. Cependant, l'itinéraire traverse des zones où les conséquences de l'activité humaine et/ou d'événements climatiques peuvent modifier significativement son tracé. À votre retour, nous vous serions reconnaissants de nous mentionner les changements ou imprécisions relevés sur le terrain.

ÉQUIPEMENT À PRÉVOIR

Le bagage suiveur (sauf pour la formule « baroudeur »)
Pour les affaires qui suivent entre les hébergements, prévoir un seul bagage suiveur (sac souple de 10 kg maximum) par personne en évitant les valises rigides autant que possible.

Le couchage en dortoir
- Drap de sac ou drap cousu type "sac à viande" (couvertures fournies)
- Nécessaire de toilette, serviette
- Bouchons d'oreille
- Lampe de poche ou frontale

Le sac à dos
Pour les affaires de la journée (30 litres).

- Fond de sac (vêtement de pluie, vêtement chaud, lunettes de soleil, crème solaire, trousse à pharmacie, nécessaire de pique-nique)
- Pique-nique du jour (prévoir une boite plastique)
- Gourde (minimum 1,5 litres) ou poche à eau
- Affaires personnelles (papiers d'identité, guide faune et flore, appareil photo…)
- Pour les circuits liberté, dossier de voyage avec cartes, topo-guide, boussole, téléphone portable (batterie chargée), coordonnées des hébergements, numéro d'urgence.

Le pique-nique
- Gobelet ou quart
- Une boîte hermétique en plastique (environ 0,8 l)
- Couverts légers (fourchette, couteau pliant)
- Gourde (1,5 l minimum) ou poche à eau selon votre préférence

Les chaussures
C'est l'un des éléments les plus importants. 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 pendant la marche. Prévoir des chaussures à tiges hautes, avec une semelle de type vibram avec une bonne accroche. Attention à vos chaussures restées trop longtemps dans un placard, au bout d'un certain temps les semelles se décollent et les coutures peuvent se déchirer.

Les vêtements et équipement spécifiques pour la randonnée
- Veste coupe-vent imperméable (type goretex) ou cape de pluie
- Vêtement chaud (veste polaire ou pull)
- Pantalon pour la marche, short, tee-shirt (privilégiez des matières respirantes)
- Protection solaire (lunettes, chapeau ou casquette, crème, stick à lèvres)
- Gants fins et bonnet
- Mini-pharmacie : médicaments personnels, compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, antalgique, biafine, arnica (crème ou granules), une couverture de survie…

Et pourquoi pas :

- Bâtons de marche télescopiques qui favorisent la stabilité et soulagent les articulations
- Guêtres ou “stop-tout“ très efficaces par temps de pluie ou simplement dans l’herbe humide

ADRESSES & NUMÉROS UTILES

- Parc National des Pyrénées : à Cauterets, bureau du Parc - Tel : 05 62 92 52 56
- Office du Tourisme de Luz-St-Sauveur - Tel : 05 62 92 30 30 - www.luz.org
- Office du tourisme de Luchon : Tel : 05 61 79 21 21 - www.luchon.com
- Secours en montagne : 112

CONSEILS DE LECTURE

- *Dictionnaire des Pyrénées* de André Levy
- *Les Pyrénées* de Claude Dendaletche
- *La grande flore illustrée des Pyrénées* de Marcel Saule

Pyrénées Magazine, GR10, nos plus belles étapes, n°92
Guide vert Pyrénées Aquitaine, éd. Michelin
Guide Bleu, éd. Hachette
Chemins du Piémont n 1 G. Véron
L’épopée des Cimes, Bellefon, Ed. Alpes Pyrénées

CONDITIONS D’ANNULATION

Si vous êtes dans l’obligation d’annuler votre voyage avant son commencement (date de départ), vous devez en informer dès que possible Randonades et l’assureur (si assuré) par tout moyen écrit permettant d’obtenir un accusé de réception. C’est la date d’émission de l’écrit qui sera retenue comme date d’annulation pour facturer les frais d’annulation. Important : l’assureur appréciera, sur la base des documents que vous lui communiquerez directement, la date du fait générateur à l’origine de l’annulation de votre voyage pour vous rembourser les frais d’annulation.
L’annulation de voyage ne dispense pas du paiement intégral du prix du séjour ; toute procédure de remboursement par l’assurance ne peut être entamée qu’à cette condition.

En cas d’annulation, il sera fait application des dispositions énoncées au présent article et du barème suivant (hors primes d’assurances) :
– à plus de 60 jours du départ : 15 % du prix total du séjour ;
– de 60 à 31 jours du départ : 25 % du prix total du séjour ;
– de 30 à 21 jours : 30 % du prix total du séjour ;
– de 20 à 14 jours : 55 % du prix total du séjour ;
– de 13 à 8 jours : 70 % du prix total du séjour ;
– de 7 à 2 jours du départ : 75 % du prix total du séjour ;
– la veille ou le jour 1 du séjour : 100 % du prix total du séjour.

En cas d’annulation, quelle qu’en soit la raison, les frais extérieurs au séjour souscrit chez Randonades et engagés par le ou les voyageur(s) tels que frais de transport jusqu’au lieu de départ du voyage et retour au domicile, documents de voyages, ne pourront faire l’objet d’un quelconque remboursement.
L’abandon de votre part au cours de la randonnée ne donne droit à aucun remboursement. Lors d’une inscription à plusieurs : en cas d’annulation de la personne avec laquelle vous deviez partager une chambre (et de non remplacement par une autre personne), le supplément chambre individuelle vous sera facturé.
Les primes d’assurances ne sont jamais remboursables.

MODIFICATIONS DE RÉSERVATION

Après l’inscription et avant la date de départ, toute demande de modification de prestations (ajouts ou retraits, prestations supplémentaires, choix d’option, régime alimentaire, changement d’hébergement…), ne peut intervenir qu’avec l’accord préalable de Randonades et le paiement des frais induits avec un minimum de 50€ de frais de dossier.

ASSURANCES

À l'inscription, vous pouvez souscrire à une assurance optionnelle facultative (assistance/rapatriement, annulation, interruption de séjour) qui s'ajoute au prix du séjour ; conditions générales des contrats sur demande ou consultables sur notre site internet www.randonades.com. Cette assurance ne peut prendre effet qu'après le paiement intégral du séjour. La souscription est accessible à tous les résidents européens.

L'assurance annulation

Comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation de voyage justifiée avant le départ.

L'assurance assistance / rapatriement

Comprend l'assistance aux personnes en cas de maladie ou d'accident pendant le séjour.

L'assurance interruption de séjour

Comprend le remboursement des prestations non consommées en cas d'abandon justifié pendant le séjour.

RESPONSABILITÉ

Pour les randonnées liberté, Randonades ne saurait être tenu pour responsable d'une mauvaise interprétation du descriptif ou d'une erreur de lecture de carte de l'utilisateur. La randonnée liberté suppose l'acceptation d'un risque, qui peut être dû notamment à une modification des éléments naturels sur le parcours. Randonades ne peut être tenu responsable des accidents ou incidents qui résultent de l'imprudence d'un participant.

RANDONADES 30, allée Arago F-66500 PRADES Tél. (33) 04 68 96 16 03 info@randonades.com www.randonades.com
n° Siret 450 612 668 00027 Agence de voyages Licence LI06609001- IM066100022
Assurance RC : MMA BP27 69921 OULLINS Garantie financière : Groupama caution 92000 NANTERRE