

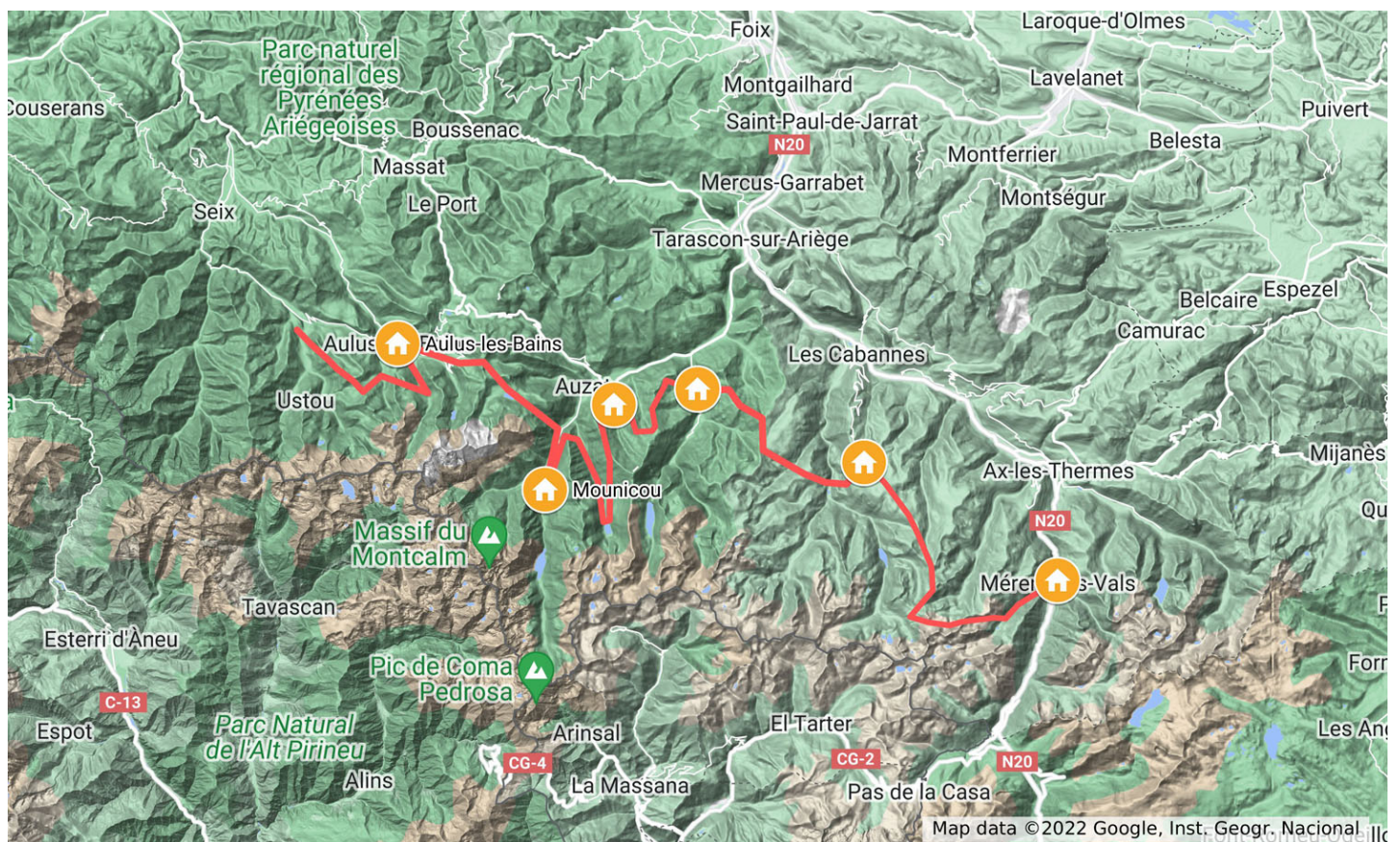
FICHE TECHNIQUE | randonnée itinérante liberté | 7 jours, 6 nuits, 6 jours de marche

De la verte vallée d'Ustou à la haute vallée de l'Ariège, cette semaine présente une palette infinie de la diversité des paysages que la montagne peut proposer, et avec le sac léger : cela commencera très fort avec le site de la cascade d'Ars, puis des cols de moyenne montagne seront franchis, avec au passage le site lacustre de Bassiès. Puis après un clin d'œil aux 3000 m ariégeois du Montcalm et de la Pica d'Estats, les villages traversés typiques de Goulier, Lercoul, Siguer et Gestières annoncent les immensités pastorales des hauts plateaux à venir : Pla de Montcamp, Pla du Four, Pla de Sirmont, Plateau de Beille, les noms parlent d'eux-mêmes !

La dernière partie, toujours en altitude, en balcon sur le massif granitique de l'Aston et les crêtes frontières andorranes nous ramène en bordure de la rivière Ariège, au cœur d'un « petit pays » équestre réputé pour son cheval noir trapu très polyvalent.

Pour cette partie, nous avons délibérément choisi 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

COMPRIS DANS LE SÉJOUR

- Frais d'inscription et d'organisation
- Hébergement en demi-pension
- Transport des bagages (non compris dans la formule "baroudeur")
- Transferts prévus au programme
- 1 dossier de voyage avec cartes, topoguide, traces GPS (dossier supplémentaire 25€).

NON COMPRIS DANS LE SÉJOUR

- Acheminement jusqu'aux lieux de rendez-vous et de séparation
- Pique-niques
- Boissons pendant et en dehors des repas
- Envoi du dossier de voyage hors France métropolitaine
- Visites
- Assurances

> Minimum 2 personnes

PROGRAMME JOUR PAR JOUR

Jour 1 : St Girons - St Lizier d'Ustou - Aulus les Bains.

Transfert (30') à St Lizier d'Ustou, première montée vers les champs de neige reverdis de la station de Guzet. L'eau sous toutes ses formes sera le thème conducteur de la journée : avec le lac de Guzet, puis au passage de la cascade d'Ars, et avec l'arrivée dans la station ... thermale d'Aulus-les-bains. Nuit en gîte (ou chambre).

6 heures 15 de marche, 20 km, + 1 380 m ; - 1 340 m de dénivelé.

Pour raccourcir l'étape, un transfert taxi est possible le matin (nous consulter) à **Guzet neige** (on a alors : 4 heures 45 de marche, 16 km, +730 m ; - 1 340 m de dénivelé).

Jour 2 : Aulus - Mounicou.

Au petit matin, une montée boisée picorant des vestiges de granges nous mènera après 1200 m de dénivelé jusqu'au port de Bassiès au panorama époustouflant sur les lacs et la pique de Bassiès, et les 3000 m frontaliers. La traversée du site lacustre de Bassiès restera un grand moment, suivi du balcon amenant au pied du Montcalm. Nuit en gîte.

6 heures 15 de marche, 21 km, + 1 240 m ; - 910 m de dénivelé.

Pour raccourcir l'étape, un transfert taxi est possible le matin (nous consulter) **aux cabanes de Coumebiere** (on a alors : 4 heures 45 de marche, 16 km, + 590 m ; - 910 m de dénivelé).

Jour 3 : Mounicou - Goulier

Après la forêt de Prunadières, les paysages se font plus montagnards en vallée d'Artiès et peut être jusqu'au grand barrage hydroélectrique d'Izourt. Le long balcon à suivre sera souvent aérien, presque impressionnant, mais nous mènera sans encombre et à nouveau très boisé jusqu'au village de Goulier. Nuit en gîte (ou chambre).

5 heures 15 de marche, 17 km, + 1 190 m ; - 1 170 m de dénivelé.

Jour 4 : Goulier - Gestières - Goulier

Une journée à « saute-cols » puis pour découvrir plusieurs villages, tous plus isolés et typiques les uns que les autres ... Ce sera le moment « patrimoine et maçonnerie » ou l'histoire lisible au travers des pierres d'antan : granges orris, églises, etc ... les éléments ne manquent pas à l'appel. Nuit en gîte à Siguer ou à Goulier, selon disponibilité. Nuit en gîte (ou chambre).

Court transfert (20') de Gestières à Goulier en fin d'après-midi (si gîte à Siguer indisponible)

5 heures 15 de marche, 15 km, + 660 m ; - 800 m de dénivelé.

Jour 5 : Goulier - Gestières - Beille

Court transfert (20') de Goulier à Gestières le matin (si gîte à Siguer indisponible). La première des deux (dernières) étapes de cette semaine à qualifier de (très) grands espaces : hauts plateaux à l'horizon infini, restes de pastoralisme omniprésents au travers de nombreuses granges et/ou orris, avant la plongée en vallée d'Aston. Un dernier effort significatif (mais pouvant être évité) sera nécessaire pour se hisser après le très beau site d'Artaran, en haut du désormais célèbre plateau de Beille. Nuit sur place ou transfert en vallée selon disponibilité.

7 heures 15 de marche, 21 km, + 2 150 m ; - 1 320 m de dénivelé.

Pour raccourcir l'étape, un transfert taxi est possible en fin d'après-midi (nous consulter) **du pont de Coudènes au plateau de Beille** (on a alors : dénivelé : + 1 400 m, - 1 320 m, distance : 16 km et durée : 5 h45)

Jour 6 : Beille - Mérens.

L'étape du jour, relativement longue et toujours panoramique, franchira des hauts lieux d'activités nordiques hivernales ou cyclistes estivales avant de passer plusieurs cols pour rejoindre le refuge gardé de Rulhe pour une pause provisoire réconfortante. L'après-midi (et ses lacs) sera surtout consacrée à la descente progressive jusqu'au village de Mérens. Peut être verrez vous les petits chevaux noirs montagnards lui ayant accordé ses lettres de noblesse... Nuit en gîte (ou chambre).

7 heures 30 de marche, 25 km, + 1 280 m ; - 2 020 m de dénivelé.

Possibilité de scinder l'étape en deux (uniquement si la demande est faite à la réservation) en ajoutant une nuitée au refuge gardé du Ruilhe (sans les sacs transportés) ; *on a alors :*

jour 6 : dénivelé : + 890 m, - 500 m, distance : 13 km et durée : 4 h15

jour 7 : dénivelé : + 390 m, - 1 520 m, distance : 12 km et durée : 3 h15.

Jour 7 : Fin du séjour après le petit-déjeuner à Mérens.

► 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 en gare SNCF Espace Multimodal de St Girons (09), et nous prévenir de votre lieu d'hébergement à St Girons si vous êtes arrivés la veille pour le transport des bagages, ou départ directement à pied de votre hébergement de la veille à Ustou (ou d'un village proche) si vous « enchaînez » plusieurs parties du GR 10. **Nous prévenir de votre lieu d'hébergement de la veille pour le transport des bagages**

En cas de problème ou retard, appelez le numéro d'urgence fourni dans les documents de voyage.

Fin du séjour : le jour 7 après le petit-déjeuner à Mérens (09)

Arriver à St-Girons :

- En train : Trains au départ de la gare Toulouse-Matabiau en direction de Boussens, ligne SNCF entre Toulouse et Montréjeau. A Boussens, autobus SNCF jusqu'à Saint Girons. Contacter la SNCF au 36.35, appel direct ou www.ter-sncf.com pour confirmation des horaires.
- Par la route : De Toulouse, 130km, autoroute vers Saint-Gaudens; à Saint-Martory, prendre Saint-Girons. De Lyon, Marseille, Montpellier, rejoindre Carcassonne, puis direction Foix/Mirepoix; de Foix, Foix, rejoindre directement Saint-Girons.

Parkings :

Parking à la gare routière de St Girons.

Parkings gratuits à Ustou.

Veillez vous renseigner auprès de l'office du tourisme pour savoir si des manifestations (fêtes, marchés...) seront organisées sur votre lieu de stationnement.

Quitter Mérens :

Trains TER en direction de Toulouse (ligne SNCF La Tour de Carol – Toulouse), avec arrêt à Foix. 2 trains durant l'après midi. De Foix à Saint Girons : autobus au départ de Foix, à côté de la piscine, permettant de rejoindre Saint Girons (pas de bus le dimanche) - contact Autocars Denamiel tel : 05 61 66 24 37. Taxi Dedieu : tel 06 82 85 32 96 (correspondant local).

Les transports publics

Renseignements SNCF: 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.

HÉBERGEMENT & REPAS

Demi-pension en dortoirs communs, en gîtes 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 les jours 2 et 5. Prévoir un drap de sac (couvertures fournies).

4 nuits en chambre en gîte les jours 1, 3, 4, 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 840 m) de dénivelé positif et 6 heures 15 (ou 5 heures) de marche effectives. Terrain : bons sentiers.

Dénivelé positif maximum : + 1 400 m ou 2150 m
Dénivelé total en montée : + 7 150 m (ou 5 850 m)

Dénivelé total en descente : - 7560 m
Altitude mini/maxi de passage : 730 m / 2 439 m

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6
Dénivelé positif	+ 1 380 m ou 730	+ 1 240 m ou 590	+ 1 190 m ou 1 390 m	+ 660 m	+ 1 400 m ou 2150 m	+ 1280 m
Dénivelé négatif	- 1 340 m	- 910 m	- 1 170 m ou -1370 m	- 800 m	- 1 320 m	- 2020 m
Distance	20 km ou 16	21 km ou 16	17 km ou 23 km	15 km	16 km ou 21 km	25 km
Durée de marche	6 h 15 ou 4 h 45	6 h 15 ou 4 h 45	5h15 ou 6 h 30	5 h 15	5h 45 ou 7 h 15	7 h 30

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

Portage uniquement de vos affaires personnelles pour la journée de marche. Les bagages sont transportés par véhicule entre les étapes. Prévoir un bagage suiveur facilement maniable de 10 kg maximum (cf. nos conseils sur l'équipement).

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).

REDUCTION BAROUDEURS portage par vos soins.

Nous vous proposons une réduction séjour sans portage 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. La réduction n'est valable que dans le cas où tous les participants de la réservation en ont fait la demande.

TRANSFERTS

- Jour 1 : transfert de 30' à 8 h 30 de St Girons à St Lizier d'Ustou
- Jour 4 : transfert de 20' à 17 h 30 de Gestières à Goulhier
- Jour 5 : transfert de 20' à 8 h 30 de Goulhier à Gestières

Transferts possibles en option uniquement si la demande est faite à la réservation :

le Jour 1 : à 9 h de St Lizier d'Ustou à Guzet neige. Ce transfert peut être organisé pour raccourcir une étape très longue.

le Jour 2 : à 9 h d'Aulus aux cabanes de Coumebière. Ce transfert peut être organisé pour raccourcir une étape très longue.

le Jour 5 : à 17 h 30 du pont de Coudènes au plateau de Beille. 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

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 et de l'eau en quantité suffisante
- Affaires personnelles (papiers d'identité, carte européenne d'assurance maladie pour les circuits en Espagne et en Andorre, guide faune et flore, appareil photo, etc.)
- 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)
- Maillot de bain (baignade sous votre propre responsabilité)
- 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

CONSEILS DE LECTURE

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

- *La Nature Méditerranéenne en France* Philippe Martin –
Écologistes de l'Euzière
- *L'histoire des Catalans* de Bouille et Colomer
- *Le Canigou, montagne sacrée* de Joseph Ribas

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