

L'itinéraire d'Aulus-les-Bains à Mérens-les-Vals en haute Ariège fait la transition entre les parties ouest et centrales et la partie ariégeoise de la chaîne. Cette région est spécifique de par ses hauts plateaux à estives propices au pastoralisme, ses vallées encaissées sur fond de sommets parfois enneigés, ses lacs de montagne aux couleurs changeantes et sa gastronomie qui vous remettra sur pieds pour le lendemain.

D'Aulus, le refuge gardé de Bassiès entouré de lacs comblera votre soif de grands espaces. En Videssos, ensuite, la découverte d'orris, anciennes constructions circulaires en pierre sèche vous permettra de mettre du sens et des images sur ce qu'on appelle le pastoralisme en vallée d'Auzat. L'arrivée sur Mérens, aux portes de la Cerdagne et de l'Andorre, après l'étape de montagne du refuge gardé du Rulhe finira de vous convaincre qu'il faudra revenir un jour en haute Ariège.

► Repères

Début du séjour : le jour 1 dans l'après-midi à Saint-Girons (09).

Fin du séjour : le jour 7 en fin d'après-midi à Mérens-les-Vals (09).

Hébergement : en gîte d'étape (4 nuits) et refuge gardé (2 nuits).

Niveau 4 : en moyenne 800 m de dénivelé positif et 5 heures de marche par jour.

Portage : affaires personnelles pour 2 nuits en refuge (non suivies).

Dossier de voyage : topo-guide, cartographie précise, traces GPS

Prix à partir de 520 €

Supplément chambre (4 nuits) : 85 €

Réduction à partir de 6 personnes, nous consulter

Dates : départ possible tous les dimanches de mi-juin à fin septembre.

Le programme jour par jour

Jour 1 : Début du séjour à Saint-Girons

Transfert depuis St-Girons puis installation à votre hébergement à Aulus. Possibilité de visiter le village thermal ou de réaliser une balade :

- Vers la célèbre cascade d'Ars qui fait la renommée de la ville thermale d'Aulus.

Dénivelé : + 650 m, - 650 m / **Distance :** 9 km / **Durée :** 3 h

- Etang de Guzet et cascade d'Ars, randonnée en boucle au départ d'Aulus-les-Bains jusqu'à la superbe cascade d'Ars, et l'Etang de Guzet.

Dénivelé : + 1 000 m, - 1 000 m / **Distance :** 12 km / **Durée :** 4 h

Jour 2 : De Aulus au refuge de Bassiès

D'Aulus-les-Bains, la montée en direction du Port de Saleix (1794m), demande un certain effort, du fait des 1100 m de dénivelé positif. Durant votre ascension, de nombreuses curiosités viendront vous distraire : d'anciennes granges bien conservées, la fraîcheur des ruisseaux et leur flore spécifique, une ancienne mine d'extraction... Du Port de Saleix, vous pourrez admirer la vue vers la vallée d'Auzat et de Videssos, puis les étangs de Bassiès, avant de rejoindre le refuge.

Dénivelé : + 1240 m, - 330 m / **Distance :** 11 km / **Durée :** 4 h 30

Jour 3 : De Bassiès à Goulier

Le GR 10 chemine le long des étangs de Bassiès, en direction d'Auzat. Puis un superbe sentier de pays conduit jusqu'à Goulier, en passant par le village d'Olbier. Du fait de la relative facilité de l'étape du jour, il est possible, le matin, au départ du refuge, de randonner hors itinéraire, en direction du cirque glaciaire des Etangs de Lavante de l'Escale (à n'entreprendre que par beau temps) ou bien de prendre le temps de visiter les villages traversés. Nuit à Goulier

Dénivelé : + 400 m, - 850 m / **Distance :** 12,5 km / **Durée :** 4 h 30

Jour 4 : De Goulier à Gestiers

De Goulier, l'itinéraire franchit plusieurs cols et traverse des hameaux de montagne, tels que Lercoul, Siguer et Gestiers. Le patrimoine bâti offert en ces lieux est d'importance : églises romanes, orris, granges ou bordes. A proximité des villages, prenez le temps de deviner les vestiges des anciennes terrasses de culture, avec leurs murets de pierre. Transfert et nuit à Goulier.

Dénivelé : + 700 m, - 830 m / **Distance :** 13 km / **Durée :** 6 h

Jour 5 : De Gestiers au Pont de Coudènes

Le matin transfert à Gestiers pour poursuivre la randonnée. Le GR 10 traverse les grands espaces du Pla du Four, franchit les cabanes de Courtal Marti et Balledreyte, puis le col de Sirmont et ses 1693m d'altitude. Vous traverserez ensuite le bois de Clavière pour atteindre le pont de Coudènes. De là, transfert à votre hébergement (cf. feuille de route).

Dénivelé : + 1 250 m, - 1 170 m / **Distance :** 15 km / **Durée :** 7 h 30

Jour 6 : Du plateau de Beille au refuge du Rulhe

Le matin, transfert au Plateau de Beille. A la fois beau et imposant, il est notamment célèbre par sa station de ski nordique et le passage du Tour de France. Ascension vers le col des Finestres, à travers de grands espaces naturels que sillonnent les adeptes du ski de fond en hiver. De ce col, altitude 1967m, vous rejoindrez celui de la Didorte, altitude 2093m, et toujours à travers des paysages

démesurés, atteindrez ensuite la Crête des Isards. Cette dernière conduit au refuge du Rulhe par le col de Terre Nègre : ambiance haute montagne garantie !

Dénivelé : + 800 m, - 400 m / Distance : 14 km / Durée : 5 h 30

Jour 7 : Du refuge du Rulhe à Mérens

Le GR 10 franchit tout d'abord le col de Calmette, puis contourne l'étang Bleu, en suivant la crête de la Lhasse pour rejoindre l'étang de Comte. Ensuite, le sentier descend le long du ruisseau du Mourguillou pour rejoindre la jasse du même nom, en face de la Font des Fièvres, avant d'arriver à Mérens.

Dénivelé : + 450 m, - 1580 m / Distance : 12 km / Durée : 4 h 45

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

Accès

Début du séjour : à 14 h 45 à Saint-Girons (09) (gare routière) pour un transfert vers Aulus-les-Bains (09). Horaire modifiable à l'inscription, nous consulter.

Fin du séjour : à la gare de Mérens-les-Vals (09) après la randonnée.

Arriver à St-Girons :

- En avion : Aéroport de Toulouse-Blagnac (TLS) à 128 km, tel : 0561424400; relié à la gare SNCF de Toulouse Matabiau par navette toutes les 20 min.
- 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, 128km, 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 Aulus-les-Bains. Espace camping-car, à proximité de l'Office du Tourisme, ou dans le village ; en informer une hôtesse de l'Office.

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

Hébergement & repas

4 nuits en gîte d'étape et 2 nuits en refuge gardé. Prévoir un drap de sac (couvertures fournies).

VERSION CONFORT : Possibilité de dormir 4 nuits en chambre de deux (avec supplément), à préciser lors de votre inscription (en fonction des disponibilités).

Gîtes d'étapes

C'est dans de petits dortoirs que vous dormirez, équipés de matelas, couvertures et oreillers. Ce que le gîte perd en confort, il le gagne en chaleur, en ambiance familiale et en convivialité. Soirées animées en perspective... Le linge de toilette n'est pas fourni.

Refuges de montagne

Ils sont placés dans des sites insolites et sauvages, dans une nature vierge de toute pollution et urbanisation. Randonnées fait son maximum pour vous loger dans des refuges équipés de douches et de sanitaires. Le linge de toilette n'est pas fourni. Les dortoirs sont équipés de matelas, couvertures et oreillers.

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

En moyenne chaque jour : 800 m de dénivelé positif et 5 heures de marche effectives. Terrain : bons sentiers.

Dénivelé positif maximum : + 1 250 m

Dénivelé total en montée : + 5 490 m

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Dénivelé positif	+ 650 m	+ 1240 m	+ 300 m	+ 700 m	+ 1200 m	+ 800 m	+ 450 m
Dénivelé négatif	- 650 m	- 330 m	- 850 m	- 830 m	- 1200 m	- 400 m	- 1580 m
Distance	9 km	11 km	12,5 km	13 km	15 km	14 km	12 km
Durée de marche	3 h	4 h 30	4 h 30	6 h	5 h 30	5 h 30	4 h 45

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 des affaires personnelles de la journée et votre pique-nique, exceptés pour les nuits en refuge, les J2 et J6, où vous devrez porter vos affaires personnelles nécessaires pour la nuit (sac de couchage, vêtement de rechange, nécessaire de toilette). Prévoir un bagage suiveur facilement transportable (cf. 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.

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

Même dans le cas où vous avez réservé la REDUCTION BAROUDEURS portage par vos soins.

- Jour 1 : à 14 h 45 (modification d'horaire possible à l'inscription), transfert de St-Girons à Aulus-les-Bains
- Jour 4 : A 16h30, transfert par un correspondant local, de Gestières à votre hébergement.
- Jour 5 : à 7 h 45, transfert (environ 30 min) de votre hébergement à Gestières.
- Jour 5 : à 17 h 30, transfert par un correspondant local, du pont de Coudènes à votre hébergement.
- Jour 6 : à 8 h, transfert par un correspondant local, de votre hébergement au Plateau de Beille.

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.

Dossier de voyage

Trois semaines avant le départ (et après réception du solde de votre séjour), nous vous fournirons le dossier de voyage (pour 2 à 4 personnes) 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).

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.

Dates et prix

Départ possible tous les dimanches du 15 juin au 30 septembre. Inscription à partir de 2 personnes. Départ un autre jour que dimanche possible avec supplément.

Prix/pers (de 2 à 3 personnes) : 595 €

Prix/pers (de 4 à 5 personnes) : 520 €

Suppléments/réductions :

- VERSION CONFORT : 4 nuits en chambres : 85€/pers.
- Supplément départ un autre jour que dimanche : 25€/pers
- REDUCTION BAROUDEURS : portage par vos soins : 110€/groupe
- Supplément transfert retour en taxi de 1 à 4 pers de Mérens à Aulus (selon les disponibilités) : 160€/transfert

- Réduction "mini-groupe" dès 6 personnes, nous consulter

Le cas échéant, veuillez nous préciser à l'inscription si plusieurs dates de départ sont possibles ; ceci au cas où un ou plusieurs hébergements seraient complets aux dates retenues. Afin d'organiser au mieux votre séjour, nous vous conseillons de vous inscrire le plus tôt possible ; certains hébergements peuvent être complets parfois plusieurs mois à l'avance.

Le prix comprend :

- Frais d'organisation
- Hébergement en demi-pension
- Transport des bagages (sauf pour les nuits en refuge)
- Transferts prévus au programme
- Dossier de voyage pour 2 à 4 personnes avec cartes, topoguide, traces GPS (dossier supplémentaire 25€).

Le prix ne comprend pas :

- Acheminement jusqu'aux lieux de rendez-vous et de séparation
- Pique-niques
- Boissons pendant et en dehors des repas
- Douches payantes dans les refuges
- Assurances
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "le prix comprend"

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 et une ou plusieurs nuits en autonomie en refuge ou gîte (40-50 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)
- 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 et numéros utiles

- Agence de Développement Touristique d'Ariège-Pyrénées
BP 30 143 0900 Foix, tel 05 61 02 30 70,
www.ariégepyrenees.com
- Office de Tourisme d'Aulus-les-Bains et du Haut-Couserans,
tel : 05 61 96 00 01, haut-couserans.com
- Office de Tourisme de Foix, tel : 05 61 65 12 12

- Office de Tourisme d'Ax-les-thermes, tel : 05 61 64 60 60
- Transport Denamiel ligne autobus Foix-Saint Girons, tel : 05 61 66 24 37
- Renseignements SNCF : 3635, ou www.ter-sncf.com
- Météo locale : 08 99 71 02 09 (Ariège)

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 mars-avril

Guide vert Pyrénées Aquitaine, éd. Michelin
Guide Bleu, éd. Hachette
Chemins du Piémont n 1 G. Véron
L'épopée des Cimes, Bellefont, Ed. Alpes Pyrénées

Modifications de réservation

En raison de frais d'organisation importants, pour toute modification de la réservation demandées par le client (nombre de personnes, type de chambre, nombre de nuits supplémentaires, etc.), le client devra s'acquitter d'une somme forfaitaire de 50 € par dossier.

Conditions d'annulation

En cas d'annulation de votre part à plus de 30 jours du départ, Randonades rembourse l'intégralité du prix du séjour sous déduction de frais de dossier forfaitaires de 50 € par personne.

À partir de 30 jours avant le départ, des frais d'annulation seront appliqués et calculés selon le barème suivant (par personne) en fonction de la date d'annulation :

- de 30 à 22 jours : 25% du prix du séjour
- de 21 à 15 jours : 50% du prix du séjour
- de 14 à 8 jours : 75% du prix du séjour

- de 7 à 2 jours : 90% du prix du séjour
- moins de 2 jours : 100% du prix du séjour

En cas de souscription à une assurance annulation, les frais d'annulation vous seront remboursés. Les primes d'assurance ne sont pas remboursables.

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 pourra vous être facturé.

Assurances

Vous pouvez souscrire, **à l'inscription**, à une ou plusieurs assurances (assistance / rapatriement, annulation, interruption de séjour, bagages) qui s'ajoutent au prix du séjour ; conditions générales des contrats sur demande ou consultables sur notre site internet : <http://www.randonades.com/sejour-randonnee/comment-sinscrire>. Ces assurances ne peuvent 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 interruption de séjour

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

L'assurance assistance / rapatriement

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

L'assurance bagages

Comprend le remboursement en cas de vol, détérioration ou perte de vos bagages 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.