

Fiche technique | Randonnée liberté | Niveau 4/5  | 6 jours de marche sur le GR10

GR10 Bagnères de Luchon - Aulus les Bains : Le Pays des montreurs d'ours

Votre circuit en bref

- Randonnée en liberté sans guide
- Possibilité de version confort avec 4 nuits en chambre
- Marchez en famille, entre amis ou en couple
- Transport de vos bagages selon option choisie entre chaque étape sauf pour 1 nuit en refuge
- Accès et retour facilité via Luchon et Aulus les Bains
- Durée 7 jours / 6 nuits

Les points forts

- Une partie de l'itinéraire au sein du Parc Naturel des Pyrénées Ariégeoise
- Les magnifiques vues sur les hauts sommets du Luchonnais, des Encantats et de la Maladeta
- Les petits hameaux de montagne préservés
- Randonnée à travers le Couserans, le territoire de l'Ours
- La beauté sauvage de l'Ariège
- Traversée de la Réserve du Mont Valier
- Un itinéraire entre forêt, pâturage et belvédère



Le tronçon de Bagnères de Luchon à Aulus-les-bains aborde une partie spécifique de la Traversée des Pyrénées, puisque le GR10 va emprunter des voies de communication, utilisées jadis, pour relier les profondes vallées entre elles. Ici, l'étage moyen voit s'organiser le pastoralisme et la sylviculture autour des villages de piémont que sont Artigue, Melles-en-Comminges ou encore les hameaux d'Eylie, d'Aunac, en Couserans, avant de rejoindre une autre station thermale, Aulus-les-bains. Vous entrez dans le Pays des montreurs d'ours et des traditions montagnardes, un itinéraire entre forêt, pâturage et panorama sur les hauts sommets Pyrénéens !

www.respyrenees.com
www.maison-iptuxainia.com

Tél : (33) 5.34.14.51.50 ou (33) 6.10.97.16.54

info@respyrenees.com

•PROGRAMME

Jour 1 : Début de séjour à Luchon

Installation à votre hébergement. Possibilité de visiter Luchon ou d'effectuer une randonnée.

Le village de Cazarih, belvédère sur la vallée de Luchon

Promenade de piémont jusqu'au village de Cazarih-Laspènes, présentant une identité remarquable de par sa configuration et la richesse architecturale de son église. Vous pourrez poursuivre jusqu'au hameau de Trébons, puis de Saccourvielle, avant de revenir sur Luchon.

Ascension du pic de Céciré

Au départ de de Superbagnères, gagnez le sommet du fameux pic de Céciré (2403m), altier belvédère sur les 3000 du Luchonnais, et les sommets de la frontière : offrez-vous un coup d'œil sur la Maladeta et le massif de l'Aneto au cours de cette balade très agréable.

- Distance : 9km, durée : environ 3h, dénivelé plus : +465m, dénivelé moins : -465m.
- Distance : 13,5km, durée : environ 5h, dénivelé plus : +775m, dénivelé moins : -775m

Jour 2 : D'Artigue à Fos

Le matin transfert au village d'Artigue (Il est aussi possible pour vous de faire ce tronçon à pied, en rajoutant une nuit à Artigue ou en faisant une grosse étape de Luchon à Fos, nous consulter). Vous entamerez votre ascension jusqu'au col de Peyrahitte. Peu après le col, un superbe itinéraire sur la crête frontalière culminant au Pic de Bacanère (2193m) vous fera profiter d'un fantastique panorama. Cette vue panoramique vous accompagnera tout au long d'un agréable parcours de crête ponctué de petits sommets belvédères. Puis, la descente s'effectuera de cabanes en cabanes, à travers un milieu forestier, pour rejoindre le village de Fos.

- Distance : 20km, durée : environ 7h45, dénivelé plus : +1000m, dénivelé moins : -1650m.

Jour 3 : De Fos à l'Étang d'Araing

Depuis le village de Fos et le Comminges, après une longue montée et le passage du col d'Auérans, à 2176m d'altitude, vous quittez la Haute Garonne pour l'Ariège et le Couserans. Depuis le col, vous apercevez le très beau site du refuge d'Araing, arrivée de l'étape, et situé à proximité de l'étang du même nom sous les falaises du sommet du Crabère. Les paysages traversés annoncent déjà les grands espaces sauvages de cette région des Pyrénées.

- Distance : 16km, durée : environ 7h, dénivelé plus : +1700m, dénivelé moins : -300m.

Jour 4 : De l'Étang d'Araing à Eylie

Étape courte reliant le refuge d'Araing lové près du lac du même nom, au petit village de Eylie d'en Haut, aux portes de la Haute Ariège et du sauvage Couserans. Cette étape étant très courte, possibilité de réaliser l'ascension du Pic de l'Har (2424m), remarquable belvédère sur les hauts sommets du Couserans et le piémont Pyrénéen.

- Distance : 8km, durée : environ 4h15, dénivelé plus : +400m, dénivelé moins : -1350m.
- Distance : 10km, durée : environ 5h30, dénivelé plus : +600m, dénivelé moins : -1550m (variante Pic de l'Har).

Jour 5 : D'Eylie à la Maison du Valier

Au départ d'Eylié, cette première étape sportive au cœur du Couserans traverse les espaces sauvages typiques de cette partie des Pyrénées : forêts de hêtres, estives, cabanes de bergers... Au passage des cols de l'Arech et du Clot du Lac, vous profiterez de jolis points de vue sur les montagnes de la région, s'élevant au-dessus de profondes vallées. Vous rejoindrez ainsi le Pla de la Lau et la Maison du Valier. Étape longue et difficile, possibilité de transfert le matin afin de raccourcir celle-ci (avec supplément, nous consulter).

- Distance : 18km, durée : environ 8h30, dénivelé plus : +1600m, dénivelé moins : -1650m.

Jour 6 : De la Maison du Valier au col de la Core

Étape sur des sentiers souvent en balcon, entre haute montagne et piémont du Couserans. Vous laisserez derrière vous le massif du Mont Valier, sommet emblématique du Couserans, tout en profitant de superbes vues sur ce dernier ainsi que sur les autres hauts sommets du secteur. Le charmant petit étang d'Ayes viendra également égayer le parcours, avant de rejoindre le col de la Core. En fin de randonnée, transfert du col de la Core à St Lizier d'Ustou pour éviter une section du GR10 sans hébergement. Toutefois possibilité de rajouter 1 jour de randonnée et rejoindre St Lizier d'Ustou en rando via une variante du GR10 (Tour du val du Garbet), nous consulter.

- Distance : 13,5km, durée : environ 6h30, dénivelé plus : +1250m, dénivelé moins : -800m.

Jour 7 : De St Lizier d'Ustou à Aulus les Bains

Au départ du joli hameau de St Lizier d'Ustou, niché au cœur d'une vallée très verte, vous gagnez le col d'Escots. Depuis ce dernier, s'ouvre une belle vue sur les derniers hauts sommets frontaliers du Couserans. Puis vous basculerez en direction du village thermal d'Aulus les Bains via le cirque Casérien et la jolie cascade du Fouillet. Un détour possible via l'étang de Guzet et la cascade d'Ars permettra d'admirer une des plus belles cascades des Pyrénées.

- Distance : 15km, durée : environ 6h30, dénivelé plus : +1100m, dénivelé moins : -1100m
- Distance : 23km, durée : environ 9h, dénivelé plus : +1450m, dénivelé moins : -1450m (via cascade d'Ars)

Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

• DATES ET PRIX

Départ

Tous les jours de Mi-Juin à Fin Septembre.

Inscription à partir de 2 personnes (randonneur solitaire, nous consulter).

Du 15/06/2025 au 30/09/2025 :

Prix avec transport des bagages :

Prix/pers pour un groupe de 2 personnes	825€
Prix/pers pour un groupe de 3 personnes	720€
Prix/pers pour un groupe de 4 personnes	675€
Prix/pers pour un groupe de 5 personnes	655€
Prix/pers pour un groupe de 6 personnes	625€

Prix sans transport des bagages :

Prix/pers pour un groupe de 2 personnes	625€
Prix/pers pour un groupe de 3 personnes	595€
Prix/pers pour un groupe de 4 personnes	580€
Prix/pers pour un groupe de 5 personnes	570€
Prix/pers pour un groupe de 6 personnes	565€

Suppléments :

- Version confort (4 nuits en chambres) : 45€/pers
- Supplément chambre individuelle (si version confort) : 120€/pers
- Supplément 6 pique-niques : 80€/pers
- Supplément transfert retour d'Aulus à Luchon : 195€/transfert
- Supplément transfert retour d'Aulus à Luchon dimanche et jours fériés : 220€/transfert
- Nuit supplémentaire à Luchon en demi-pension chambre double : 75€/pers
- Nuit supplémentaire à Luchon en demi-pension chambre individuelle : 95€/pers
- Nuit supplémentaire à Aulus les Bains en demi-pension chambre double : 75€/pers
- Nuit supplémentaire à Aulus les Bains en demi-pension chambre individuelle : 95€/pers
- Nuit supplémentaire à Aulus les Bains en demi-pension dortoir partagé : 65€/pers

Le prix comprend :

- L'hébergement en demi-pension
- Le transport des bagages selon option choisie sauf pour une nuit en refuge le jour 3
- Les transferts des J2 et J6
- Le dossier de voyage avec cartes et topoguide : 1 dossier pour 4 personnes
- Traces GPS sur demande + accès à l'itinéraire détaillé sur l'application mobile GPS Mhikes

Le prix ne comprend pas :

- Les assurances
- 15€ de frais de dossier
- Les douches payantes dans les refuges
- Les boissons et les pique-nique

•PERSONNALISEZ VOTRE SEJOUR

Les itinéraires sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent être modifiés selon vos objectifs. Nos séjours sont toujours pensés pour apporter la meilleure qualité, au prix le plus juste.

Que vous vouliez :

- améliorer votre type d'hébergement,
- augmenter ou réduire la durée de votre séjour,
- organiser vos propres visites et activités,
- bénéficier d'un transfert depuis l'aéroport,
- organiser une soirée avant ou après votre séjour

Contactez Gaëtan

Tél : 05 34 14 51 50

gaetan@respyrenees.com

•ORGANISATION

Nous nous chargeons des réservations de vos différents hébergements sur le circuit, du transport des bagages selon option choisie que vous retrouverez tous les soirs sauf pour une nuit en refuge le jour 3 ainsi que de vos transferts des J2 et J6 ; nous vous fournissons un dossier complet avec cartes et topos détaillés ainsi qu'un accès à l'itinéraire détaillé sur l'application mobile GPS Mhikes. De plus, durant votre randonnée notre équipe d'assistance pourra également répondre à toutes vos questions et vous apporter si nécessaire les conseils utiles au bon déroulement de votre séjour.

Vos transferts durant le séjour : *Même dans le cas de la version sans transport de bagages*

- Jour 2 : A 7h45, court transfert (environ 15mn) effectué par un correspondant local, de Luchon à Artigue. Ce transfert a été prévu, pour vous éviter un long tronçon de marche sur la route. Il est aussi possible pour vous de faire ce tronçon à pied, en rajoutant une nuit à Artigue ou en faisant une grosse étape de Luchon à Fos, nous consulter.

- Jour 6 : A 17h30, transfert du col de la Core à St Lizier d'Ustou. Ce transfert a été prévu pour éviter une section du GR10 sans hébergement. Toutefois possibilité de rejoindre St Lizier d'Ustou en rajoutant un jour de randonnée via une variante du GR10 (Tour du val du Garbet), nous consulter.

•INFOS TECHNIQUES**Niveau 4**

Marcheur entraîné, en bonne condition physique avec une bonne expérience de la randonnée en montagne. Randonnée de 7h-8h par jour en moyenne, dénivelés de 1000m-1300m en moyenne, sur des sentiers accessibles mais aussi en terrain accidenté (éboulis, pierriers...), avec quelques petites difficultés techniques ponctuelles. Les temps de marche mentionnés sont donnés à titre indicatif, ce sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause. En fonction des conditions climatiques le rythme de marche peut également varier, allant de + 300m à +500m de montée à l'heure.

Encadrement

Randonnée en liberté, sans encadrement.

Portage

Durant la randonnée, portage uniquement de vos affaires personnelles pour la journée de marche (pique-nique, eau ...). Excepté pour la nuit en refuge du J3, où vous devrez porter vos affaires personnelles nécessaires pour la nuit (drap de sac, vêtements de rechange, nécessaire de toilette). Prévoir un bagage suiveur facilement transportable (voir nos conseils sur l'équipement). Sauf si vous avez choisi la version sans transport des bagages auquel cas vous porterez toutes vos affaires d'une étape à une autre.

•HEBERGEMENT / NOURRITURE

Hébergement

Demi-pension :

- 1 nuit en chambre en hôtel le jour 1
- 1 nuit en dortoir partagé en refuge de montagne le jour 3
- 4 nuits en dortoir partagé en gîtes d'étape les jours 2, 4, 5 et 6

VERSION CONFORT (avec supplément) :

- 1 nuit en chambre en hôtel** le jour 1
- 3 nuits en chambre en gîte d'étape les jours 2, 5 et 6
- 1 nuit en dortoir partagé en gîte d'étape le jour 4.
- 1 nuit en dortoir partagé en refuge de montagne le jour 3.

Pour les nuits en dortoir partagé, prévoir un drap de sac (couvertures fournies)

Les repas

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture).
- Repas du soir à base souvent de spécialités locales, incluant une entrée, un plat et un dessert
- Pique-niques non inclus. Possible de les réserver à l'avance (en supplément). Ou possibilité de les acheter directement sur place auprès des hébergements ou dans les épiceries, supérettes, boulangeries mentionnées dans le roadbook.
- Boissons non comprises.

•INFOS PRATIQUES

Début : Le jour 1 à votre hébergement à Luchon, selon votre heure d'arrivée.

Fin : Le jour 7 à Aulus les Bains, après votre randonnée.

Comment rejoindre Luchon en transport en commun :

Nombreux trains au départ des principales villes en direction de Luchon (avec des correspondances) : <https://www.sncf-connect.com>

Comment quitter Aulus les Bains en transport en commun :

Bus d'Aulus les Bains à Bouspens (Ariège - Ligne 452 – Navette touristique thermale – Bouspens > St Girons > Seix > Aulus) : <https://www.lio-occitanie.fr/horaires-et-plans/>

Au départ de Bouspens, train en direction des principales villes (avec des correspondances) : <https://www.sncf-connect.com>

Comment rejoindre Luchon depuis Aulus les Bains en transport en commun :

Bus d'Aulus les Bains à Bouspens (Ariège - Ligne 452 – Navette touristique thermale – Bouspens > St Girons > Seix > Aulus) : <https://www.lio-occitanie.fr/horaires-et-plans/>

Train de Bouspens à Luchon (avec correspondance à Montrejeau) : <https://www.sncf-connect.com>

Aéroport les plus proches :

- Aéroport Tarbes-Lourdes
- Aéroport Toulouse-Blagnac

Parking véhicule à Luchon :

Tous les parkings payants et gratuits visibles sur cette page : <https://www.mairie-luchon.fr/stationnement/>

Parking véhicule à Aulus les Bains :

Parking dans le village, le long de la route à l'entrée (gratuit et non gardé/surveillé)

Si vous laissez votre véhicule durant toute la durée de votre séjour merci de vous renseigner auprès de l'office du tourisme pour savoir si des manifestations (fêtes, marchés...) seront organisées sur votre lieu de stationnement.

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

•A EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Votre bagage suiveur (si formule avec transport des bagages entre les hébergements)

Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac suiveur à 12kg ou 15kg maximum, pas de valises rigides, et un seul bagage suiveur par personne.

Le sac à dos

La taille du sac est très importante elle peut varier en fonction du type de séjour.

- Pour une randonnée dite sans portage : 30L minimum
- Pour une randonnée avec portage allégé ou partiel : 50L minimum
- Pour une randonnée avec portage : 60L minimum

Ce dernier devant contenir :

- Fond de sac (vêtement de pluie, vêtement chaud, tee-shirt de rechange, lunettes de soleil, crème solaire, trousse à pharmacie, nécessaire de pique-nique, objets personnels, ...)
- Déjeuner pique-nique du jour (prévoir une boîte plastique)
- Eau en suffisance (gourde minimum 1,5 litres)

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. Pour les petites randonnées nous vous recommandons des chaussures de marche souples de type trekking avec une bonne semelle et un bon contrefort. Pour les randonnées en montagne de plus de 4h, prévoir des chaussures à tiges hautes, avec une semelle assez rigide. Attention, à vos chaussures restées trop longtemps dans un placard. La durée de vie d'une chaussure est de 2 à 5 ans. Au bout d'un certain temps les semelles se décollent et les coutures peuvent se déchirer.

Les vêtements spécifiques pour la randonnée

- Une veste coupe-vent imperméable (type goretex)
- Une veste polaire ou pull
- Un pantalon pour la marche, un short, des tee-shirts (privilégiez des matières respirantes)
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un maillot de bain et une serviette
- Pour le début et fin de saison prévoir des gants fins et un bonnet pour les randonnées en altitude

Le couchage

- Un drap de sac est essentiel pour tous les séjours impliquant des nuits en gîte, en refuge (couvertures fournies). Attention, selon la réglementation Covid-19 qui sera en vigueur dans les refuges en 2022, il est possible que les couvertures ne soient pas fournies. Dans ce cas il sera nécessaire de prévoir un sac de couchage pour ces nuits-là. Cela vous sera spécifié au plus tôt avant votre séjour.
- Des bouchons d'oreille.

Le pique-nique

- Une boîte hermétique en plastique (0,8 L) pour transporter les salades des pique-niques.
- Couverts (fourchette, couteau pliant)
- Gourde 1,5 L minimum ou Camel back bien plus pratique...

Petit matériel

- Une paire de tennis, ou de sandalettes pour le soir
- Une paire de bâtons télescopiques (facultatif)
- Lunettes et crème solaire
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo...
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale
- Du papier hygiénique
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, Compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos... une couverture de survie.