

Fiche technique | Randonnée liberté | Niveau 3/5    | 6 jours de marche sur le GR10

GR10 Aulus les Bains – Mérens

les Vals : Parc Naturel des Pyrénées Ariègeoises

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 2 nuits en refuges
- Accès et retour facilité via Aulus les Bains et Mérens
- Durée 7 jours / 6 nuits

Les points forts

- Une partie de l'itinéraire au sein du Parc Naturel des Pyrénées Ariégeoise
- Les petits hameaux de montagne préservés
- La beauté sauvage de la Haute Ariège
- Le site lacustre des étangs de Bassiès
- Le sauvage massif de l'Aston
- Itinéraire diversifié entre crêtes, forêts, lacs, haute montagne, vallée verdoyante et plateaux d'estives



Le tronçon d'Aulus-les-Bains à Mérens en Haute-Ariège permet de réaliser la transition entre les parties ouest et centrales des Pyrénées et la partie Ariégeoise de la chaîne. Cette région est spécifique de par ses paysages de hauts plateaux à estives, ses vallées encaissées sur fond de sommets parfois enneigés, sans oublier ses lacs de montagne aux couleurs changeantes. Le soir, à l'étape, la gastronomie ariégeoise saura vous remettre en forme pour la journée du lendemain. D'Aulus, le refuge gardé de Bassiès entouré de lacs comblera votre soif de grands espaces. En Vicdessos, 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 du proche Capcir et de l'Andorre, après l'étape de montagne du refuge du Rulhe finira de vous convaincre qu'il faudra revenir un jour en Haute-Ariège.



• PROGRAMME

Jour 1 : Début de séjour à Aulus les Bains

Installation à votre hébergement à Aulus. Possibilité de visiter le village thermal ou de réaliser une boucle pédestre.



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.

La cascade d'Ars

Voilà une autre proposition de randonnée plus courte en aller-retour : elle vous mènera à la célèbre cascade d'Ars, qui fait la renommée de la ville thermale d'Aulus.

- Distance : 13km, durée : environ 5h00, dénivelé plus : + 900m, dénivelé moins : - 900m
- Distance : 10,5km, durée : environ 4h, dénivelé plus : + 750m, dénivelé moins : - 750m

Jour 2 : D'Aulus les Bains au refuge de Bassiès



D'Aulus-les-Bains, la montée en direction du Port de Saleix (1794m), demande un certain effort, du fait des 1100m 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 Vicdessos, puis les étangs de Bassiès, avant de rejoindre le refuge. Possibilité d'une variante hors GR10 via les crêtes panoramiques de Bassiès et les superbes étangs des Lavants.

- Distance : 11km, durée : environ 5h, dénivelé plus : +1200m, dénivelé moins : -300m
- Distance : 19km, durée : environ 8h, dénivelé plus : +1750m, dénivelé moins : -850m (variante)

Jour 3 : Du refuge de Bassiès à Goulier



Le GR 10 chemine le long des magnifiques étangs de Bassiès, et rejoint le bas de la haute vallée de Vicdessos en direction d'Auzat, au pied du Montcalm, dernier sommet de plus de 3000m d'altitude en direction de la Méditerranée. Puis un superbe sentier de pays conduit jusqu'à Goulier, en passant par Olbier, joli petit village montagnard des Pyrénées Ariégeoises.

- Distance : 13km, durée : environ 5h, dénivelé plus : +450m, dénivelé moins : -1000m

Jour 4 : De Goulier à Siguer



Au départ de Goulier, l'itinéraire du jour franchit de nombreux cols, parcourt de belles forêts et traverse des hameaux de montagne, tels que Lercoul et Siguer. 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. Cette étape étant facile et relativement courte, possibilité d'une variante par la crête et le Pic du Sarrasi (2213m) pour profiter d'un très beau panorama sur le Vicdessos.

- **Distance : 11,5km, durée : environ 4h45, dénivelé plus : +650m, dénivelé moins : -950m**
- **Distance : 16km, durée : environ 7h30, dénivelé plus : +1250m, dénivelé moins : -1600m (variante)**

Jour 5 : De Siguer aux Cabannes



Depuis Siguer et après un début de montée forestière, vous rejoindrez la crête panoramique de la Bède qui conduit au sommet du Pla de Montcamp, merveilleux belvédère qui prends la forme d'un vaste plateau d'altitude avec une vue à 360° sur la montagne Ariégeoise. Vous traverserez ensuite les grands espaces du Pla du Four, propices au pâturage des bêtes comme en témoigne les cabanes de Courtal Marti et Balledreyte. Puis vous quittez le GR10, pour descendre la vallée de l'Aston et rejoindre le village des Cabannes. *Etape longue, possibilité de transfert le matin ou en fin de randonnée afin de raccourcir celle-ci (avec supplément, nous consulter).*

- **Distance : 19,5km, durée : environ 8h, dénivelé plus : +1250m, dénivelé moins : -1450m**

Jour 6 : Du plateau de Beille au refuge du Rulhe



Le matin, transfert des Cabannes au Plateau de Beille pour retrouver le GR10. 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 !

- **Distance : 14km, durée : environ 5h15, dénivelé plus : +800m, dénivelé moins : -400m**

Jour 7 : Du refuge du Rulhe à Mérens les Vals



Au départ du refuge du Rulhe, le GR 10 franchit tout d'abord le col de Calmette, puis contourne l'étang Bleu, en suivant la crête de la Lhasse avec de belles vues sur le massif du Rulhe. Puis une descente mène en surplomb de l'étang de Comte. Le sentier descend ensuite 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.

- **Distance : 12,5km, durée : environ 5h, dénivelé plus : +350m, dénivelé moins : -1450m**

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 15/06/2026 au 30/09/2026 :

Prix avec transport des bagages :

Prix/pers pour un groupe de 2 personnes	760€
Prix/pers pour un groupe de 3 personnes	685€
Prix/pers pour un groupe de 4 personnes	650€
Prix/pers pour un groupe de 5 personnes	625€
Prix/pers pour un groupe de 6 personnes	610€

Prix sans transport des bagages :

Prix/pers pour un groupe de 2 personnes	620€
Prix/pers pour un groupe de 3 personnes	600€
Prix/pers pour un groupe de 4 personnes	585€
Prix/pers pour un groupe de 5 personnes	575€
Prix/pers pour un groupe de 6 personnes	565€

Suppléments :

- Version confort (4 nuits en chambre) : 120€/pers
- Supplément chambre individuelle (si version confort) : 175€/pers
- Supplément 6 pique-niques : 90€/pers
- Supplément transfert retour de Mérens à Aulus : 195€/transfert
- Supplément transfert retour de Mérens à Aulus dimanche et jours fériés : 220€/transfert
- 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 : 55€/pers

- Nuit supplémentaire à Mérens en demi-pension chambre double : 70€/pers
- Nuit supplémentaire à Mérens en demi-pension chambre individuelle : 80€/pers
- Nuit supplémentaire à Mérens en demi-pension dortoir partagé : 55€/pers

Le prix comprend :

- L'hébergement en demi-pension
- Le transport de bagages selon option choisie sauf pour deux nuits en refuge les jours 2 et 6
- Le transfert du J6
- Le dossier de voyage avec cartes et topoguide : 1 dossier pour 4 personnes
- Accès à l'itinéraire détaillé sur notre application mobile
- Traces GPS sur demande

Le prix ne comprend pas :

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

•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 l'option choisie) que vous retrouverez tous les soirs sauf pour deux nuits en refuge les jours 2 et 6 ainsi que du transfert du J6 ; nous vous fournissons un dossier complet avec cartes et topos détaillés ainsi qu'un accès à l'itinéraire détaillé sur notre application mobile. 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 où vous avez réservé la version sans transport des bagages.*

- Jour 6 : A 8h00, transfert par un correspondant local, du village des Cabannes au Plateau de Beille pour reprendre le GR10 et la randonnée.

•INFOS TECHNIQUES

Niveau 3

Marcheur régulier, en bonne condition physique avec une expérience de la randonnée en montagne. Randonnée de 6h-7h par jour en moyenne, dénivelés de 700m-1000m en moyenne, sur des sentiers assez faciles, 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 les nuits en refuges du J2 et du J6, 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.

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

Vos bagages doivent être déposés au plus tard à 9h à l'accueil de votre hébergement. Ils seront livrés à votre hébergement suivant avant 17h. 1 seul bagage suiveur par personne est pris en charge. Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac suiveur à 15kg maximum et d'éviter les valises rigides : nos logisticiens et partenaires transporteurs doivent en charger et décharger des dizaines par jour, parfois avec beaucoup d'escaliers... Le transporteur pourra vous facturer en fin de randonnée un supplément si les bagages sont trop lourds ou trop nombreux.

•HEBERGEMENT / NOURRITURE

Hébergement

Demi-pension

2 nuits en dortoir partagé en refuge de montagne les jours 2 et 6

3 nuits en dortoir partagé en gîte d'étape les jours 3, 4 et 5

1 nuit en camping dans grande tente marabout (12 places en lits superposés) le jour 1

VERSION CONFORT (avec supplément) :

2 nuits en chambres d'hôtes les jours 1 et 4

2 nuits en chambre en gîte d'étape les jours 3 et 5

2 nuits en dortoir partagé en refuge de montagne les jours 2 et 6

Pour les nuits en dortoir partagé, prévoir un drap de sac (couvertures fournies) sauf pour la nuit en tente marabout du jour 1, prévoir sac de couchage (couvertures non 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 Aulus-les-Bains, selon votre heure d'arrivée.

Fin : Le jour 7 à Mérens les Vals, après la randonnée.

Comment rejoindre Aulus les Bains en transport en commun :

Nombreux trains au départ des principales villes en direction de Boussens (avec des correspondances) :

<https://www.sncf-connect.com>

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

Comment quitter Mérens les Vals en transport en commun :

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

Comment rejoindre Aulus les Bains depuis Mérens les Vals en transport en commun :

Train de Mérens les Vals à Foix : <https://www.sncf-connect.com>

Bus de Foix à Saint Girons (Ariège - Ligne 454 – Foix > St Girons) : <https://www.lio-occitanie.fr/horaires-et-plans/>

Bus de Saint Girons à Aulus les Bains (Ariège - Ligne 457 – Aulus > Massat > St Girons > St Lizier OU Ligne 452 – Navette touristique thermique – Boussens > St Girons > Seix > Aulus) : <https://www.lio-occitanie.fr/horaires-et-plans/>

Aéroport les plus proches :

Aéroport Toulouse-Blagnac

Parking véhicule à Aulus les Bains :

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

Parking véhicule à Mérens les Vals :

Parking dans le village : à la gare ou à l'Auberge du Nabre (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)**

Vos bagages doivent être déposés au plus tard à 9h à l'accueil de votre hébergement. Ils seront livrés à votre hébergement suivant avant 17h. 1 seul bagage suiveur par personne est pris en charge. Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac suiveur à 15kg maximum et d'éviter les valises rigides : nos logisticiens et partenaires transporteurs doivent en charger et décharger des dizaines par jour, parfois avec beaucoup d'escaliers... Le transporteur pourra vous facturer en fin de randonnée un supplément si les bagages sont trop lourds ou trop nombreux.

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.