Fiche technique | Trail liberté | Niveau 5/5 | 4 jours de trail

GR10 Trail d'Aulus les Bains à Mont Louis

Votre circuit en bref

- Séjour trail en liberté sans guide
- Possibilité de version confort avec 4 nuits en chambre
- En famille, entre amis ou en couple
- Transport de vos bagages entre chaque étape
- Accès et retour facilité via Aulus les Bains et Mont Louis
- Durée 5 jours / 4 nuits

Les points forts

- Une partie de l'itinéraire au sein du Parc Naturel des Pyrénées Ariégeoise et du Parc Naturel des Pyrénées Catalanes
- 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'altitude
- La belle région du Capcir et le site des Bouillouses avec ses nombreux lacs
- L'arrivée sur Mont Louis et le haut plateau Cerdan
- Les petits hameaux de montagne Ariégeois

La sixième partie de la Traversée des Pyrénées en version trail et par le GR10 quitte le Couserans pour la Haute-Ariège et ses belles vallées encaissées et sauvages qui font le charme de cette région des Pyrénées. Au sein du Parc Naturel des Pyrénées Ariégeoise, l'itinéraire rejoint dans un premier temps la vallée du Vicdessos via le magnifique site des étangs de Bassies. Le parcours perd ensuite de l'altitude pour traverser des milieux forestiers dominés par de hauts plateaux d'estives tels que le Pla de Montcamp et le plateau de Beille, magnifiques belvédères sur la montagne Ariégeoise. Le GR10 traverse ensuite le sauvage massif de l'Aston, avant de gagner Mérens les Vals aux portes des Pyrénées Orientales, réputées pour ses hauts plateaux d'altitude ensoleillés. Une dernière étape avec de nombreux lacs, s'étageant autour du Puig Carlit, seigneur des lieux à 2921m d'altitude, vous mènera à Mont Louis sur le vaste plateau de Cerdagne, au cœur du Parc Naturel des Pyrénées Catalanes.

www.gr10-liberte.com / www.respyrenees.com
www.maison-iputxainia.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 Aulus les Bains
Installation à votre hébergement, selon votre heure d'arrivée.

Jour 2 : D'Aulus les Bains à Goulier
D'Aulus les Bains, vous atteindrez rapidement le Port de Saleix (1794m) d'où vous pourrez admirer la vue vers la vallée d'Auzat et de Vicdessos. Plus haut, le Port de Bassies vous fera basculer dans le magnifique site lacustre du refuge de Bassies et ses étangs. Après avoir longé ces derniers, vous rejoindrez le bas de la haute vallée de Vicdessos, au pied du Montcalm, dernier sommet de plus de 3000m d'altitude en direction de la Méditerranée. Puis, jusqu'au village de Goulier, le parcours sur les balcons de vallées se fera plus forestier. Possibilité d'une variante plus courte.

- Distance : 38km, durée : environ 9h00, dénivelé plus : +2350m, dénivelé moins : -2000m
- Distance : 23,5km, durée : environ 5h30, dénivelé plus : +1600m, dénivelé moins : -1250m (variante)

Jour 3 : De Goulier au Pont de Coudènes
L'itinéraire du jour franchit de nombreux cols, parcourt de belles forêts dominés par des plateaux d'estives et traverse des hameaux de montagne, tels que Lercoul, Siguer et Gesties. Depuis Gesties, vous rejoindrez la crête de la Bède qui conduit au sommet du Pla de Montcamp, 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. Vous franchirez ensuite le col de Sirmont avant de redescendre au pont de Coudènes. Transfert du pont de Coudènes à votre hébergement en vallée.

- Distance : 27,5km, durée : environ 7h00, dénivelé plus : +2050m, dénivelé moins : -2150m.

Jour 4 : Du Pont de Coudènes à Mérens les Vals
Le matin, transfert au Pont de Coudènes. Une première montée mène au plateau de Beille, vous parcourez alors les grands espaces naturels que sillonnent les adeptes du ski de fond en hiver. Puis vous atteindrez la crête des isards qui conduit au refuge du Rulhe, avec de magnifiques vues sur le sauvage massif de l'Aston. Le GR 10 franchit ensuite le col de Calmette, puis contourne l'étang Bleu, en suivant la crête de la Lhasse face à l'imposant pic de Rulhe. Une dernière descente mène en surplomb de l'étang de Comte, avant de suivre du ruisseau du Mourguillou, afin de rejoindre Mérens les Vals.

- Distance : 30,5km, durée : environ 7h00, dénivelé plus : +1800m, dénivelé moins : -1800m

Jour 5 : De Mérens les Vals à Mont Louis
Depuis Mérens, une ascension le long de la vallée et du torrent du Nabre vous mènera jusqu'à la Porteille des Bésines, avant de redescendre vers l'Etang des Bésines et son refuge. Le GR10 franchit ensuite le col de la Coume d'Anyell et quitte l'Ariège pour les Pyrénées Orientales. En contrebas du col apparait l'étang du Lanoux, plus grand lac des Pyrénées françaises. Après avoir longé celui-ci, la sente s'élève en direction de la Porteille de la Grave et bascule sur le plateau de Cerdagne et l'immense lac des Bouillouses. Puis vous rejoindrez Mont Louis, citadelle fortifiée par Vauban, classée au patrimoine de l'UNESCO.

- Distance : 43km, durée : environ 9h00, dénivelé plus : +2100m, dénivelé moins : -1650m

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).

Prix : Du 15/06/2023 au 30/09/2023 :

Prix/pers pour un groupe de 2 personnes	**590€**

Prix/pers pour un groupe de 3 personnes	**555€**
Prix/pers pour un groupe de 4 personnes	**535€**
Prix/pers pour un groupe de 5 personnes	**515€**
Prix/pers pour un groupe de 6 personnes	**495€**

Suppléments :
- Supplément version confort (4 nuits en chambre) : 55€/pers
- Supplément chambre individuelle (si version confort) : 90€/pers
- Supplément transfert retour de Mont Louis à Aulus les Bains en semaine : 300€/transfert
- Supplément transfert retour de Mont Louis à Aulus les Bains dimanche et jours fériés : 350€/transfert
- Nuit supplémentaire à Aulus les Bains en demi-pension chambre double : 65€/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 Mont Louis en demi-pension chambre double : 75€/pers
- Nuit supplémentaire à Mont Louis en demi-pension chambre individuelle : 100€/pers

Le prix comprend :
-L'hébergement en demi-pension
-Le transport des bagages entre les hébergements
-Les transferts mentionnés dans le programme
-Le dossier de voyage avec cartes et topoguide
-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 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 et des transferts mentionnés dans le programme ; 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.

•INFOS TECHNIQUES

Niveau 5/5
Pour traileurs confirmés, en bonne condition physique avec une expérience de la randonnée/course en montagne. Randonnée/course de 8h00 par jour en moyenne, dénivelés de 2000m en moyenne, sur des sentiers assez faciles, avec quelques petites difficultés techniques ponctuelles. Les temps sont donnés à titre indicatif, ce sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de randonnée/course effective sans comptabiliser les temps de pause. En fonction des conditions climatiques et du terrain rencontré, le rythme peut également varier.

Encadrement
Randonnée en liberté, sans encadrement.

Portage
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).

•HEBERGEMENT / NOURRITURE

Hébergement
Demi-pension
4 nuits en gite d'étape en dortoir partagé les jours 1, 2, 3 et 4

VERSION CONFORT (avec supplément)
2 nuits en chambres d'hôtes les jours 1 et 4
2 nuits en gite d'étape en chambre privative les jours 2 et 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. Achat sur place possible.
- Boissons non comprises.

•INFOS PRATIQUES

Début : Le jour 1 à votre hébergement à Aulus les Bains, selon votre heure d'arrivée.
Fin : Le jour 5 à Mont Louis, après votre après votre journée de rando/course.

Comment rejoindre Aulus les Bains :

- Par avion : Aéroport de Toulouse-Blagnac
- Par train et bus : Trains TER au départ des principales villes en direction de Boussens (https://www.oui.sncf) puis bus de Boussens à St Girons. Puis bus de Saint Girons à Aulus les bains.
- 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, rejoindre directement Saint-Girons puis Aulus les Bains.

Comment quitter Mont Louis :
Train jaune vers la gare d'Enveitg - Latour de Carol. Puis TER de la gare SNCF d'Enveitg – Latour-de-Carol à Toulouse. De Toulouse, nombreuses correspondances.

Comment rejoindre Aulus les Bains depuis Mont Louis :
Train jaune vers la gare d'Enveitg - Latour de Carol. Trains TER d'Enveitg - Latour de Carol à Foix. Bus de Foix à Saint Girons. Bus de Saint Girons à Aulus les Bains.

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
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
Un sac à dos adapté au trail (10 à 20 litres). Ce dernier devant contenir : vêtement de pluie, vêtement chaud, vêtement coupe-vent, petite trousse à pharmacie, couverture de survie, pique-nique du jour, petit encas (barre énergétique, fruits secs…), eau en quantité suffisante (minimum 1,5 litres).

Equipement de la journée (selon les conditions) :
- Un tee-shirt respirant (près du corps)
- Une polaire sans manches
- Un collant de running (si température froide ou mauvais temps)
- Un short de course à pied (si bonnes conditions)
- Une casquette ou un bandana
- Un bonnet léger
- Des gants fins
- Une paire de bâtons

Les chaussures
Des chaussures de trail avec des chaussettes de running (sans coutures, anti-glissement). La paire de chaussures est l'un des éléments les plus importants. Elles doivent être avant tout confortables et respirantes (voir imperméables). Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour.

Le couchage
- Un drap de sac est essentiel pour tous les séjours impliquant des nuits en gîte, en refuge (couvertures fournies).
- Des bouchons d'oreille.

Petit matériel
- Une paire de tennis, ou de sandalettes pour le soir. Privilégier des chaussures aérées pour reposer et aérer vos pieds après la journée de course.
- Des vêtements de rechange confortables pour le soir.
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Appareil photo, téléphone portable
- Une petite trousse de toilette, avec serviette de bain
- Une lampe 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...