GR10, étape 5 : Luchon - Aulus les Bains (RA25L)

Pyrénées - France

7 jours (dont 7 jours : Grande Randonnée)

Prix à partir de 920.00 EUR *p.p.*

Niveau	
Type	Individuel
Age minimum	18 ans
Portage	Affaire pour deux ou plusieurs jours
Hébergement	Gîte Refuge
Groupe	de 2 à 10 personnes
Repas	Demi-pension
Encadrement	En liberté

Les points forts de ce voyage

- La traversée de villages de montagne ancestraux.
- Des paysages marqués par les méthodes d?élevage et de culture ancestrales.
- Une étape du GR 10 chargée de traditions et qui évoque l?histoire de ces montagnes.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Votre voyage

Voici la traversée de ce qu'on appelait jadis le pays des montreurs d'ours, comme un clin d'oeil à une nature reine restée profondément sauvage.

Le tronçon de Luchon à Aulus-les-Bains aborde une partie spécifique de la traversée des Pyrénées, puisque le GR 10 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, de Bouche, 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 !

J 1/ Début de séjour à Luchon
Installation à votre hébergement, à Bagnères-de-Luchon, station thermale. Possibilité de visiter le village ou d'effectuer une petite randonnée vers le village de Cazarilh, belvédère sur la vallée de Luchon. Vous pouvez poursuivre jusqu'au hameau de Trébons, puis de Saccourvielle, avant de revenir sur Luchon.
3 h de marche. 9 km. M = D : 540 m.
Variante : ascension du pic de Céciré. Au départ de Superbagnères, gagnez le sommet du fameux pic de Céciré (2403 m), altier belvédère sur les “3000” du Luchonnais, et les sommets de la frontière : offrez-vous un coup d'½il sur la Maladeta et le massif d'Aneto au cours de cette balade très agréable.
3 h 30 de marche. 12 km. M = D : 760 m.

J 2/ De Luchon à Fos
Le matin, transfert au village d'Artigue (facultatif, nous consulter). Vous entamez votre ascension jusqu'au col de Peyrahitte. Peu après le col, les plus sportifs auront la possibilité de gravir le pic de Bacanère (2193 m), par une variante reliant l'étang du Dessus. Puis, après avoir franchi la crête de Cigalères, le sentier descend de cabanes en cabanes, à travers un milieu forestier, pour rejoindre le village de Fos.

7 h de marche. 18 km. M : 1100 m. D : 1750 m.

J 3/ De Fos à l'étang d'Araing
Le matin, transfert à Labach de Melles (facultatif, nous consulter). Depuis le Comminges, le GR 10 aborde les premiers contreforts du piémont ariégeois, après le passage du col d'Auéran, altitude 2 176 mètres. Il rejoint ensuite le refuge d'Araing, situé à proximité de l'étang éponyme. Les paysages traversés annoncent déjà les grands espaces sauvages de la haute Ariège et un dépaysement.
4 h 30 de marche. 10 km. M : 1260 m. D : 260 m.

J 4/ De l'étang d'Araing à Eylie
Etape plutôt courte reliant le refuge d'Araing lové près du lac éponyme, au petit village de Eylie d'en Haut, aux portes de la haute Ariège et du Couserans.
3 h30 de marche. 9 km. M : 350 m. D : 1330 m.

J 5/ De Eylie à Bonac-Irazein
Très belle étape qui vous mènera des splendides paysages biroussans jusqu'à la non moins belle vallée de Bethmale : vous aurez ainsi l'occasion de découvrir un pays de montagne qui a su conserver ses paysages tout comme ses traditions, en cheminant dans une nature très préservée.
5 h 45 de marche. 16 km. M : 800 m. D : 1070 m.

J 6/ De Bonac-Irazein à Aunac
Transfert à Bouche (facultatif, nous consulter). Journée de découverte en vallée de Bethmale, jusqu'à Aunac, entre haute montagne et piémont du Couserans. A l'image des Pyrénées ariégeoises, c'est un véritable kaléidoscope de paysages magnifiques. Tout d'abord, l'étang de Bethmale, dans une oasis de verdure, suivi du col de la Core, altitude 1 395 mètres, superbe belvédère en direction de la réserve naturelle du Mont-Valier.
6 h 15 de marche. 20 km. M : 1040 m. D : 990 m.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

J 7/ De Aunac à Aulus-les-Bains
Transfert à Saint-Lizier. Dernière randonnée au départ du joli hameau de Saint-Lizier d'Ustou, niché au c½ur d'une vallée très verte : vous allez ainsi rejoindre la ville thermale d'Aulus-les-Bains, aux eaux bienfaisantes, et célèbre pour la cascade d'Ars. Puis, transfert à la gare de Saint-Girons.
5 h de marche. 14 km. M = D : 1000 m.

NB : *les temps de marche sont donnés à titre indicatif.*
M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

Départ le dimanche
Départ possible un autre jour moyennant supplément (à définir lors de la réservation)

Les déplacements
La plupart des déplacements se font à pied.
Nous avons mis en place cinq transferts en taxi sur le séjour afin de raccourcir des étapes trop longues et vous éviter de longs tronçons de marche sur la route :
— J 2 : transfert (15 mn) de Luchon à Artigue.
— J 3 : transfert (15 mn) de Fos à Labach-de-Melles.
— J 6 : court transfert de Bonac-Irazein au hameau de Bouche.
— J 7 le matin : transfert (10 mn) de Saint-Aunac à Saint-Lizier d'Ustou.
— J 7 l'après-midi : transfert (10 mn) de l'office de tourisme d'Aulus-les-Bains à la gare de Saint-Girons.

L'hébergement
En dortoirs : cinq nuits en gîtes d'étape et une nuit en refuge gardé.

Les repas
— Les petits déjeuners et les dîners, souvent à base de spécialités locales, sont pris à l'hébergement.
— Les déjeuners sont à votre charge. Sur demande la veille, vos hôtes pourront vous préparer un pique-nique (environ 10 €).

Le transport des bagages
Vous portez uniquement vos affaires de la journée, ainsi que votre pique-nique ; sauf les J 1 et J 3 où vous portez vos affaires pour une nuit.

Balisage et sentiers
Reconnu au préalable par nos guides, l'itinéraire est bien balisé. Indications précises dans le *roadbook* qui vous sera remis avant le départ.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Dates et prix

Promotion | Départs complet | Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Pyrénées	GR10, étape 5 : Luchon - Aulus les Bains	15/06/2025	25/09/2025	7 jours	920.00 EUR

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Info pays

Pyrénées

La montagne pyrénéenne est généreuse, une multitude de sentiers et de lacs vous attendent pour une pratique estivale de la randonnée, prétexte à de nombreuses rencontres : des paysages superbes, une flore riche et variée, une faune abondante, "l'homo pirenaïcus" à l'accent chantant... Des hauts plateaux enneigés on aperçoit la mer...

Formalités administratives

France
La France étant membre de l'Union Européenne, il suffit d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité pour les ressortissants d'un pays de UEM.

Conseil(s) santé

France
Les conditions sanitaires sont équivalentes à celles de l' Europe et ne présentent aucun danger particulier.

Nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomyélite, fièvre typhoïde.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.
Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).
De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.
Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- L?hébergement tel que décrit.
- Les dîners du J 1 au J 6.
- Les petits déjeuners du J 2 au J 7.
- Les transferts en taxi des J 2, J 3, J 6 et J 7 décrits dans la rubrique Organisation sur place.
- Le transfert des bagages (sauf J 1 et J 3).
- Le roadbook (ainsi qu?une carte et les bons de réservation pour un groupe de deux à quatre personnes).

Le prix ne comprend pas

- L?acheminement jusqu?au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- L?assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l?assistance.

Autres dépenses sur place

- Les pique-niques du J 1 au J 7 (environ 10 eur par personne si vous les commandez dans les hébergements).
- Les douches payantes dans les refuges.
- Les visites et transferts non prévus au programme.
- Les boissons.
- Les pourboires.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme au moins une fois par semaine en marchant (15 à 18 km) si possible sur un parcours avec dénivelée (350 m/h), ou en pratiquant une activité sportive développant l'endurance.

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :
- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Un stick pour les lèvres haute protection

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclaire latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds
- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO
www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable
- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antivol et documents
- Passeport (ou carte d'identité).

- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Un stick pour les lèvres haute protection

A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Un drap-sac en coton ou en soie (les couvertures sont fournies par l'hébergeur)

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25