




GR10, étape 6 : Aulus les Bains - Merens ^(RA26L) *Pyrénées - France*

7 jours (dont 7 jours : Grande Randonnée)

Prix à partir de 835.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Individuel
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Gîte Refuge
Groupe	de 2 à 10 personnes
Repas	Demi-pension
Encadrement	En liberté



Les points forts de ce voyage

- La traversée de deux régions des Pyrénées : le Pays basque et le Béarn.
- Un tronçon chargé d'authenticité ponctué de très belles rencontres.
- L'accès aux bagages chaque soir.



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

Le tronçon d'Aulus-les-Bains à Mérens en Haute-Ariège constitue la transition entre les parties ouest et centrale des Pyrénées et la partie ariégeoise de la chaîne.

Cette région est spécifique de par ses paysages de hauts plateaux à estives (propices au pastoralisme), 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. A 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. Ici, la vie était jadis orientée autour de l'orri dans les pâturages d'altitude, ce type d'habitation est encore très présent. L'arrivée sur Mérens, aux portes du proche Capcir (ou de l'Andorre), après l'étape de montagne du refuge gardé du Rulhe vous convaincra de revenir un jour en haute Ariège.

Jour 1 AULUS LES BAINS : ÉTANG DE GUZET

Distance : 13 km - Dénivelée positive : 880 m. Dénivelée négative : 880 m. 5 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas libre.

Transfert depuis Saint-Girons (facultatif, nous consulter) puis installation à votre hébergement à Aulus. Possibilité de visiter le village thermal ou de réaliser une boucle pédestre :
- Étang de Guzet et cascade d'Ars : randonnée en boucle au départ d'Aulus les Bains jusqu'à la superbe cascade d'Ars et l'étang de Guzet.

NB : Le départ est prévu le dimanche pour la formule avec transport des bagages.

Pour tout autre jour de départ, un supplément de 25 € par personne s'applique.

AULUS-LES-BAINS : CASCADE D'ARS

Distance : 10,5 km - Dénivelée positive : 740 m. Dénivelée négative : 740 m. 3 h 45 de marche.

Hébergement : hôtel. Repas libre.

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

- Cascade d'Ars : randonnée plus courte menant à la célèbre cascade d'Ars, qui fait la renommée de la ville thermale d'Aulus.

NB : Le départ est prévu le dimanche pour la formule avec transport des bagages.

Pour tout autre jour de départ, un supplément de 25 € par personne s'applique.

Jour 2 AULUS - REFUGE DE BASSIÈS

Distance : 11 km - Dénivelée positive : 1270 m. Dénivelée négative : 370 m. 5 h 15 de marche.

Hébergement : refuge. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi.

D'Aulus les Bains, la montée en direction du Port de Saleix (1794 m) demande un certain effort du fait des 1 100 mètres de dénivelée positive. Durant l'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 du Vicdessos, puis les étangs de Bassiès, avant de rejoindre le refuge.

Jour 3 BASSIÈS - GOULIER

Distance : 13 km - Dénivelée positive : 450 m. Dénivelée négative : 995 m. 4 h 30 de marche.

Hébergement : gîte. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi.

Le GR10 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 étangs de Lavante de l'Escale (à n'entreprendre que par beau temps), ou bien de prendre le temps de visiter les villages traversés.

Jour 4 GOULIER - GESTIÈS

Distance : 13 km - Dénivelée positive : 760 m. Dénivelée négative : 900 m. 5 h 30 de marche.
Hébergement : gîte. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi.

De Goulier, l'itinéraire franchit plusieurs cols et traverse des hameaux de montagne tels que Lercoul, Siguer et Gestiès. Le patrimoine bâti 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. Après la randonnée, transfert à Goulier pour y passer une seconde nuit.

Jour 5 GESTIÈS - PONT DE COUDÈNES

Distance : 14,5 km - Dénivelée positive : 1310 m. Dénivelée négative : 1235 m. 7 h 30 de marche.
Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi. Transfert : 30 min.

Le matin, transfert à Gestiès pour poursuivre la randonnée. Le GR10 traverse les grands espaces du Pla du Four, franchit les cabanes de Courtal Marti et Balledreyte, puis le col de Sirmont et ses 1693 m d'altitude. Vous traversez le bois de Clavière pour atteindre le pont de Coudènes. De là, transfert à votre hébergement, à Tarascon sur Ariège.

Jour 6 PLATEAU DE BEILLE - REFUGE DU RULHE

Distance : 14 km - Dénivelée positive : 785 m. Dénivelée négative : 380 m. 5 h 15 de marche.
Hébergement : refuge. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi.

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 1967 m, vous rejoindrez celui de la Didorte, altitude 2093 m, 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 !

Jour 7 REFUGE DU RULHE - MÉRENS

Distance : 12,5 km - Dénivelée positive : 330 m. Dénivelée négative : 1460 m. 4 h 45 de marche.
Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.

Le GR10 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 éponyme, en face de la Font des Fièvres, avant d'arriver à Mérens.

NB : les temps de marche sont donnés à titre indicatif.

Départ le dimanche

Départ possible un autre jour moyennant un supplément à définir lors de la réservation

Les déplacements

La plupart des déplacements se font à pied.

Nous avons mis en place quatre 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 1 : transfert de Saint-Girons à Aulus-les-Bains pour rejoindre le premier hébergement du circuit.

– J 5 le matin : transfert (30 mn) de Miglos au col du Sasc.

– J 5 l'après-midi : court transfert du plateau de Beille à votre hébergement.



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 6 le matin : transfert de votre hébergement au plateau de Beille.

L'hébergement

En dortoirs : quatre nuits en gîtes d'étape et deux nuits 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 2 et J 6 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.

Dates et prix

■ Promotion ■ Départs complet ■ Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Pyrénées	GR10, étape 6 : Aulus les Bains - Merens	15/06/2026	25/09/2026	7 jours	835.00 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



Pyréénées

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.

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 1, J 5 et J 6 décrits dans la rubrique Organisation sur place.
- Le transfert des bagages (sauf J 2 et J 6).
- 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 éclair 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 banché 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 Adventure 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 antivols et documents

- Passeport (ou carte d'identité).



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

- 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 sandalettes légères (type tongs à scratch avec un bon maintien du pied).
- 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.