

Fiche technique | Randonnée guidée | Niveau 4/5  | 6 jours de marche

Traversée des Pyrénées Partie

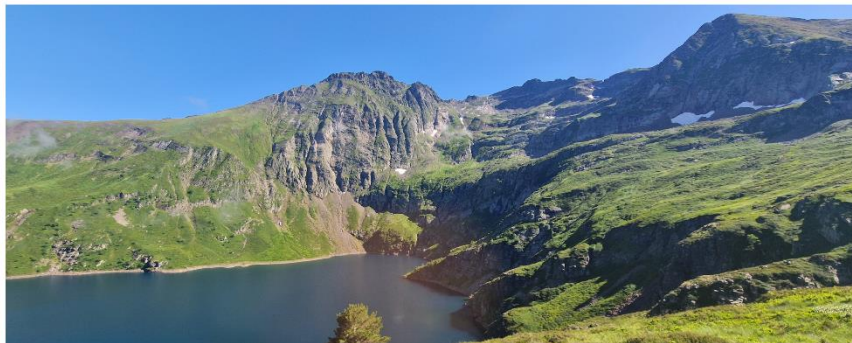
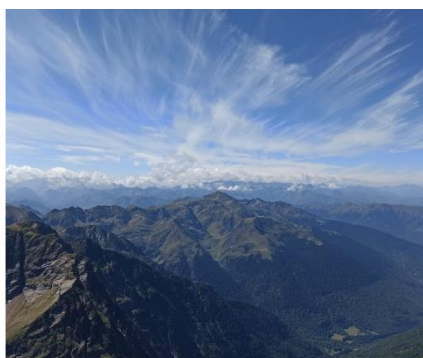
5 : Bagnères de Luchon – Aulus les Bains

Votre circuit en bref

- Randonnée guidée avec un BE AMM spécialiste de la région
- Séjour itinérant
- Hébergement en gîtes d'étape et refuges de montagne
- Transport de vos bagages entre chaque étape sauf pour 1 nuit en refuge
- Accès et retour facilité via Luchon et Saint Giron
- Durée 7 jours / 6 nuits

Les points forts

- Le GR10 en fil rouge
- 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

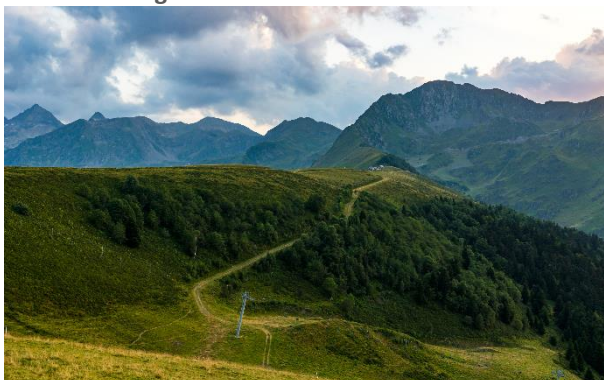


L'itinéraire de cette 5ème partie de la traversée des Pyrénées dont le célèbre GR10 est le fil rouge quitte progressivement les Pyrénées Centrales pour les Pyrénées Ariégeoise et la région très sauvage du Couserans. Depuis Luchon, situé à la pointe Sud de la Haute Garonne, vous attend une magnifique première étape panoramique sur les crêtes frontalières de Bacanère. Au loin, la Maladeta et ses glaciers scintillants où trône l'Aneto (3404m), toit des Pyrénées, attirera à coup sur votre regard. Puis après le village de Fos, vous pénétrerez dans le Parc Naturel des Pyrénées Ariégeoise et découvrirez en même temps le joli site de l'étang d'Araing dominé par le sommet du Crabère. Le panorama depuis celui-ci vous permettra de prendre la mesure des grands espaces sauvages et des profondes vallées que vous allez parcourir les jours à venir. Puis, l'itinéraire file en direction de la Réserve du Mont Valier, sommet emblématique du Couserans et territoire de l'Ours. Enfin, vous arriverez au village thermal d'Aulus les Bains en ayant auparavant pris le temps d'aller admirer la cascade d'Ars, plus belle cascade des Pyrénées selon l'avis de nombreux Pyrénéistes...



• PROGRAMME

Jour 1 : D'Artigue à Fos

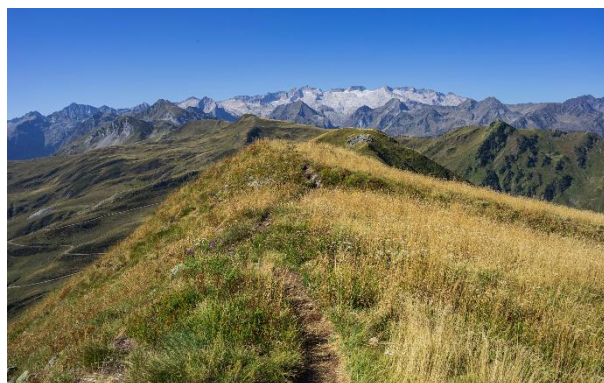


Rendez-vous avec votre accompagnateur, le matin à 8h Luchon pour un transfert au village d'Artigue au départ de la randonnée (15min). Depuis le village d'Artigue, vous entamerez une ascension jusqu'au col de Peyrahitte. Peu après le col, un superbe itinéraire sur la crête frontalière culminant au Pic de Bacanère (2193m) vous fera profiter d'un fantastique panorama s'étendant des sommets de l'Ariège à ceux des Hautes Pyrénées en passant par le Luchonnais, l'Aneto (plus haut sommet des Pyrénées), les Encantats et bien d'autres encore... Cette merveilleuse vue panoramique vous accompagnera tout au long d'un agréable parcours de crête de 3km 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 2 : De Fos à l'Etang 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 3 : De l'Etang d'Araing à Eylie



L'itinéraire du jour relie le refuge d'Araing au petit village de Eylie d'en Haut, aux portes de la Haute Ariège et du sauvage Couserans. Cette courte étape est idéalement placée afin de récupérer des journées précédentes mais surtout afin de préparer sereinement la longue étape suivante. Mais si l'envie et la forme du groupe sont au rendez-vous, votre accompagnateur pourra aussi vous proposer de découvrir au matin, de magnifiques coins secrets autour du lac et refuge d'Araing.

- **Distance : 8km, durée : environ 4h15, dénivelé plus : +400m, dénivelé moins : -1350m.**

Jour 4 : D'Eylie à la Maison du Valier



Au départ d'Eylie, cette 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.

- **Distance : 18km, durée : environ 8h30, dénivelé plus : +1550m, dénivelé moins : -1600m.**

Jour 5 : De la Maison du Valier au col de la Core



Etape 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.

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

Jour 6 : De St Lizier d'Ustou à Aulus les Bains



Cette étape permet la transition entre le Couserans et la Haute Ariège. Au départ du joli hameau de St Lizier d'Ustou, niché au cœur d'une vallée très verte, vous entamerez alors une ascension jusqu'au 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. Si la forme du groupe le permet, un long détour via l'étant 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**

Jour 7 : Fin de séjour à Saint Giron

Après votre petit déjeuner, transfert (35min) à Saint Giron et fin de séjour. Vous pourrez ainsi profiter du marché de Saint Giron, classé parmi les plus beaux marchés de France. Le long de la rivière Salat, ce lieu convivial de rencontre offre une palette diversifiée de bons produits du terroir : légumes, charcuteries, volailles, pain, millas, fromages, miel, confitures, pâtisseries et autres produits naturels d'élevage et de maraîchage.

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. Sur place, nos guides sont les meilleurs juges, ils peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite.

•RENDEZ VOUS ET FIN DE SEJOUR

Rendez-vous :

Le jour 1 à 8h à Bagnères de Luchon avec votre accompagnateur : Briefing sur le séjour, remise de votre pique-nique de la journée et transfert au village d'Artigue au départ de la randonnée. L'accompagnateur vous contactera quelques jours avant le séjour afin de vous préciser le lieu exact de rendez-vous.

Fin de séjour :

Le jour 7 à Saint Giron après le transfert depuis Aulus les Bains.

•DATES ET PRIX

Nombre de participants

Groupe de 4 jusqu'à 11 personnes.

Départ

Départ assuré dès 4 personnes

Du dimanche 12/07/2026 au samedi 18/07/2026

Du dimanche 02/08/2026 au samedi 08/08/2026

Du dimanche 23/08/2026 au samedi 29/08/2026

Prix: 990€/pers

Suppléments:

- Supplément transfert retour de Saint Giron à Bagnères de Luchon : 70€/pers
- Nuit supplémentaire à Luchon et/ou Aulus les Bains : Nous consulter

Le prix comprend:

- L'hébergement en pension complète du pique-nique du jour 1 au petit déjeuner du jour 7
- Le transport des bagages entre les hébergements sauf pour 1 nuit en refuge le jour 2
- Les transferts mentionnés dans le programme
- L'encadrement par un BE AMM spécialiste de la région

Le prix ne comprend pas:

- Les assurances
- Les transferts non compris dans le programme
- Les visites
- 15€ de frais de dossier
- Les boissons

•INFOS TECHNIQUES

Nature du terrain

Randonnées sur bons sentiers, le terrain est varié mais souvent rocheux.

Niveau 4

Pour marcheurs entraînés, en bonne condition physique, ayant déjà une bonne expérience de la randonnée en montagne. Randonnées de 7h-8h par jour en moyenne, dénivelés de 1000-1300m en moyenne, sur des sentiers accessibles mais aussi parfois en terrain accidenté (éboulis, pierriers...) et parfois non balisés.

NB : 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 encadrée par un BE Accompagnateur montagne spécialiste de la région.

Portage

Durant la randonnée, portage uniquement de vos affaires personnelles de la journée, de votre pique-nique et d'eau en quantité suffisante. Excepté pour la nuit en refuge le J2 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).

Votre bagage suiveur

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

Pension complète (nuit + diner + petit déjeuner + pique-nique)

5 nuits en gîte d'étape en dortoir partagé les jours 1, 3, 4, 5 et 6

1 nuit en refuge de montagne en dortoir partagé le jour 2

Pour la nuit en chambre : chambre de 2 à 3 personnes

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 inclus.
- Boissons non comprises.

•INFOS PRATIQUES

Comment rejoindre Luchon:

- Par avion : Aéroport de Lourdes-Tarbes ; Aéroport de Toulouse-Blagnac
- Par train et bus: Trains TER au départ des principales villes en direction de Montréjeau (<https://www.oui.sncf>) puis bus de Montréjeau à Luchon.
- Par la route : De Paris 825km, via Limoges, Toulouse, Saint-Gaudens / De Lyon 663km, via Narbonne, Toulouse, Saint-Gaudens / De Marseille 520km / De Bordeaux 314km, via Agen, Auch / De Toulouse 140km, via Montréjeau

Parking véhicule:

Parkings gratuits à Luchon: derrière la Poste, départ de la télécabine, devant la gare SNCF, sortie de Luchon.

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.

Comment quitter Saint Giron :

Bus de Saint Giron à Boussens. Puis correspondances SNCF vers de nombreuses villes : Toulouse, Pau, Bordeaux...

Comment rejoindre Luchon depuis St Giron:

Bus de Saint Giron à Boussens. Train TER de Boussens à Montréjeau. Bus de Montréjeau à Luchon.

Possibilité de réserver une navette retour pour Luchon : 70€/pers

•A EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Votre bagage suiveur

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 décolle 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).
- 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 (facultatifs)
- 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.