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

Traversée des Pyrénées Partie 6 : Aulus les Bains – Mérens les Vals

Votre circuit en bref

- Randonnée guidée avec un BE AMM spécialiste de la région
- Séjour itinérant
- Hébergement varié : Gite d'étape, refuge de montagne
- Transport de vos bagages entre chaque étape sauf pour 2 nuits en refuge
- Une logistique rodée pour pallier au manque d'hébergement dans cette région des Pyrénées
- Accès et retour facilité via Aulus les Bains et Mérens
- 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 petits hameaux de montagne préservés
- De nombreux étangs (lacs) tout au long du parcours
- La beauté sauvage de la Haute Ariège
- Le site de haute montagne des étangs Fourcat et son refuge
- Le site lacustre des étangs de Bassiès
- Le sauvage massif de l'Aston et ses lacs
- Itinéraire diversifié entre crêtes, forêts, lacs, haute montagne, vallée verdoyante et plateaux d'estives

www.respyrenees.com
www.maison-iputxainia.com
Tél : (33) 5.34.14.51.50 ou (33) 6.10.97.16.54
info@respyrenees.com

La 6ème partie de la Traversée des Pyrénées Pyrénées dont le célèbre GR10 est le fil rouge quitte le Couserans pour la Haute-Ariège et ses belles vallées encaissées et sauvages qui font le charme de cette région des Pyrénées. En plein cœur du Parc Naturel des Pyrénées Ariégeoise, l'itinéraire rejoint dans un premier temps la vallée du Vicdessos via le magnifique site lacustre des étangs de Bassies. Puis en empruntant des sentiers au caractère montagnard affirmé, vous atteindrez le refuge Fourcat, plus haut refuge gardé d'Ariège, posé au centre d'un splendide décor de haute montagne et de lacs. 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. Ces derniers constituent de magnifiques belvédères sur la montagne Ariégeoise. Vous retrouverez à nouveau une belle ambiance montagnarde en accédant au sympathique refuge de Rulhe via l'élégante crête des Isards, au cœur du sauvage massif de l'Aston. Enfin, après une courte incursion en Andorre et la découverte de nombreux et magnifiques lacs, vous redescendrez à Mérens les Vals aux portes des Pyrénées Orientales.

•PROGRAMME

Jour 1 : Du plateau de Coumebière au hameau de Marc

Rendez-vous avec votre accompagnateur, le matin à 8h15 à Aulus les Bains pour un transfert au parking de Coumebière au départ de la randonnée (15min). Du plateau de Coumebière, 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 à Marc, hameau traditionnel des Pyrénées Ariégeoises, au pied du Montcalm, dernier sommet de plus de 3000m d'altitude en direction de la Méditerranée.

- **Distance : 16km, durée : environ 6h00, dénivelé plus : +650m, dénivelé moins : -1050m.**

Jour 2 : De l'étang de Soulcem au refuge du Fourcat

Transfert de Marc à Soulcem (15min). Etape typiquement Ariégeoise : sauvage, rude et montagnarde ! En effet l'itinéraire prend de la hauteur et via une raide montée, rejoint les magnifiques étangs du Picot, au creux d'un cirque rocheux austère. Depuis ces derniers, il faudra encore franchir les crêtes de Malcaras dans un univers minéral encombré de blocs. Là-haut, la vue est splendide sur le massif du Montcalm, les crêtes de Bassies et les étangs du Fourcat. Le refuge du Fourcat, le plus haut d'Ariège, est posé au milieu de ces derniers, au cœur d'un site exceptionnel et incontournable.

- **Distance : 7km, durée : environ 5h45, dénivelé plus : +1200m, dénivelé moins : -300m.**

Jour 3 : Du refuge Fourcat à Goulier

Après l'étape de montée de la veille, il faudra aujourd'hui redescendre en direction de la vallée. Après avoir profité des premières lumières du jour sur les magnifiques étangs Fourcat, vous entamerez la descente jusqu'au grand étang d'Izourt, situé dans un bel écrin verdoyant. Il fut en 1939, le théâtre d'une catastrophe majeure, qui provoqua la mort de 31 personnes dont 29 ouvriers italiens lors de la construction du barrage. Puis, un sentier en balcon dominant le lac et la vallée vous emmènera au village de Goulier.

- **Distance : 16km, durée : environ 5h45, dénivelé plus : +200m, dénivelé moins : -1500m.**

Jour 4 : De Gestiès aux Cabannes

Transfert de Goulier à Gestiès au départ de la randonnée (20min). Depuis Gesties, 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. De là, jolie traversée en crête pour rejoindre Larcat. Puis c'est la descente vers la vallée de l'Ariège et le village des Cabannes.

- **Distance : 18km, durée : environ 7h, dénivelé plus : +980m, dénivelé moins : -1350m.**

Jour 5 : Du plateau de Beille au refuge du Rulhe

Aujourd'hui, belle étape de crête avec une vue dégagée tout au long du parcours. Au départ du plateau de Beille, célèbre de par sa station de ski nordique et le passage du Tour de France, vous sillonnerez tout d'abord les grands espaces naturels que parcourent les adeptes du ski de fond en hiver. Puis vous atteindrez le col des Finestres ainsi que le col de Didorte donnant accès à la crête des isards. Cette dernière conduit au refuge du Rulhe par le col de Terre Nègre avec de magnifiques vues sur le sauvage massif de l'Aston.

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

Jour 6 : Du refuge du Rulhe à Mérens

De nombreux lacs au programme de cette étape. Depuis le refuge de Rulhe, vous irez tout d'abord à la découverte des magnifiques étangs de l'Estagnol et de Joclar. Plus haut, vous franchirez le col de Juclar et ferez ainsi une courte incursion en Andorre au-dessus de l'Estany Primer. Avant de revenir versant français via le col de l'Albe et sa vue grandiose sur les nombreux lacs et sommets environnants. Puis, la longue descente jusqu'à Mérens passera à toute vitesse avec la visite des étangs de l'Albe, de Couart et de Comte.

- **Distance : 16km, durée : environ 6h15, dénivelé plus : +500m, dénivelé moins : -1600m.**

Jour 7 : Fin de séjour à Mérens les Vals
Fin de séjour à votre hébergement après le petit déjeuner.

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 8h15 à Aulus les Bains avec votre accompagnateur : Briefing sur le séjour, remise de votre pique-nique de la journée et transfert au plateau de Coumebière 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 votre hébergement à Mérens les Vals après le petit-déjeuner.

•DATES ET PRIX

Nombre de participants
Groupe de 4 jusqu'à 11 personnes.

Départ
Départ assuré dès 4 personnes

Du dimanche 25/07/2027 au samedi 31/07/2027
Du dimanche 08/08/2027 au samedi 14/08/2027
Du dimanche 29/08/2027 au samedi 04/09/2027
Du dimanche 19/09/2027 au samedi 25/09/2027

Prix : 965€/pers

Suppléments :
- Supplément transfert retour de Mérens les Vals à Aulus les Bains : 90€/pers
- Nuit supplémentaire à St Girons et/ou Mérens les Vals : 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 2 nuits en refuges les jours 2 et 5
- 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. Exceptés pour les nuits en refuges les J2 et J5 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)
4 nuits en gite d'étape en dortoir partagé les jours 1, 3, 4 et 6
2 nuits en refuge de montagne en dortoir partagé les jours 2 et 5

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 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 thermale – 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 thermale – 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.

Possibilité de réserver une navette retour pour Aulus les Bains : 90€/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 boite 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).
- 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.