

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

GR10 Trail de Saint Lary Soulan à Eyllié

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 Saint Lary Soulan et Saint Giron
- Durée 5 jours / 4 nuits

Les points forts

- Itinéraire à travers 3 départements des Pyrénées : Hautes Pyrénées, Haute Garonne et Ariège
- La région du Luchonnais, le lac d'Oô et sa grande cascade
- Les magnifiques vues sur les hauts sommets du Luchonnais, des Encantats, de la Maladeta et ses glaciers
- Les petits hameaux de montagne préservés : Azet, Germ, Artigue, Labach de Melles, Eyllie...
- L'étang d'Araing au pied du sommet du Crabère
- Luchon, la reine des Pyrénées



A travers trois départements, la quatrième partie de la Traversée des Pyrénées en version trail et par le GR10 vous rapproche progressivement de la partie Est des Pyrénées. Au départ de Saint Lary Soulan, vous traversez les deux dernières et belles vallées des Hautes Pyrénées, Aure et Louron. Vous gagnez ainsi la région du Luchonnais et le lac d'Oô dominé par les hauts sommets de plus de 3000m. Depuis Luchon, Reine des Pyrénées, situé à la pointe Sud de la Haute Garonne, le GR10 reprend de l'altitude 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 sûr sur votre regard. Puis après le village de Fos, vous pénétrerez dans le Parc Naturel des Pyrénées Ariégeoise et découvrirez ainsi le joli site de l'étang d'Araing niché au creux des falaises du sommet du Crabère. Une ultime descente vous mènera à Eyllié aux portes du sauvage Couserans...

www.gr10-liberte.com / www.respyrenees.com

www.maison-iptuxainia.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 Saint Lary Soulan

Installation à votre hébergement, selon votre heure d'arrivée.

Jour 2 : De Saint Lary Soulan à Astau

Première partie de journée à travers deux superbes vallées des Pyrénées centrales : la vallée d'Aure et la vallée du Louron. Depuis les hauteurs du col d'Azet, les vues sur les hauts sommets des Pyrénées sont magnifiques : Néouvielle, campbieil, Arbizon, Estos, Lustou, Hourgade... Vous rejoindrez ainsi le village de Germ, où le quotidien des populations locales est rythmé par les activités de la vie agropastorale. Puis, via le sauvage Val d'Aube, vous franchirez le Couret d'Esquierry (2131m) afin de basculer dans le Luchonnais et rejoindre les granges d'Astau.

- Distance : 26,5km, durée : environ 6h45, dénivelé plus : +2000m, dénivelé moins : -1700m

Jour 3 : D'Astau à Luchon

La montée vers le Lac d'Oô par les Granges d'Astau, est une grande classique Pyrénéenne. Vous découvrirez ainsi ce célèbre lac et sa grande cascade au cœur d'un magnifique paysage verdoyant. Le GR10 franchit ensuite la Hourquette des Hounts secs, puis, le col de la Coume de Bourg (2272m), avec une variante aller/retour possible hors GR10, jusqu'au Pic de Céciré, culminant à 2403m. Du sommet, la vue s'étend en direction du massif de la Maladeta et de ses glaciers en dérouté ainsi que vers les hauts et nombreux sommets du Luchonnais tels que les Crabioules, le Lézat et le Quayrat. S'en suit une longue descente vers Luchon via la station de Superbagnères.

- Distance : 24km, durée : environ 6h, dénivelé plus : +1500m, dénivelé moins : -2000m.
- Distance : 26km, durée : environ 6h30, dénivelé plus : +1650m, dénivelé moins : -2150m (avec Pic du Céciré)

Jour 4 : De Luchon à Fos

Le GR10 s'élève progressivement sur les balcons de la vallée de Luchon jusqu'au charmant hameau d'Artigues. Vous débuterez alors l'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, les Encantats et bien d'autres encore... Cette 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 Fos.

- Distance : 27,5km, durée : environ 6h45, dénivelé plus : +1750m, dénivelé moins : -1850m

Jour 5 : De Fos à Eylie

Depuis le village de Fos et le Comminges, le GR10 aborde les premiers contreforts du piémont ariégeois, après le passage du col d'Auérans (2176m). Il rejoint ensuite le refuge d'Araing, situé à proximité de l'étang du même nom. Par beau temps, possibilité de réaliser l'ascension du Crabère (2629m) en aller/retour. Superbe panorama au sommet, notamment sur le massif de la Maladeta ainsi que sur les sommets Ariégeois et le piémont Pyrénéen. Une dernière descente mène ensuite au petit hameau de Eylie d'en Haut, aux portes du sauvage Couserans. A la fin de l'étape, transfert (45min) d'Eylie à la gare de Saint Giron, et fin du séjour.

- Distance : 24,5km, durée : environ 6h30, dénivelé plus : +2000m, dénivelé moins : -1550m
- Distance : 28km, durée : environ 7h30, dénivelé plus : +2400m, dénivelé moins : -1950m (avec Pic du Crabère)

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 15/06/2024 au 30/09/2024 :

Prix/pers pour un groupe de 2 personnes	630€
Prix/pers pour un groupe de 3 personnes	555€
Prix/pers pour un groupe de 4 personnes	515€
Prix/pers pour un groupe de 5 personnes	495€
Prix/pers pour un groupe de 6 personnes	470€

Suppléments :

- Supplément version confort (4 nuits en chambre) : 40€/pers
- Supplément chambre individuelle (si version confort) : 90€/pers
- Supplément 4 pique niques : 55€/pers
- Supplément transfert retour de Saint Girons à Saint Lary Soulan en semaine : 260€/transfert
- Supplément transfert retour de Saint Girons à Saint Lary Soulan dimanche et jours fériés : 305€/transfert
- Nuit supplémentaire à St Lary Soulan en nuit et petit déjeuner chambre double : 45€/pers
- Nuit supplémentaire à St Lary Soulan en nuit et petit déjeuner chambre individuelle : 65€/pers
- Nuit supplémentaire à Saint Girons en nuit et petit déjeuner chambre double : 70€/pers
- Nuit supplémentaire à Saint Girons en nuit et petit déjeuner chambre individuelle : 105€/pers

Le prix comprend :

- L'hébergement en demi-pension sauf le J1 en nuit et petit déjeuner
- 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 6h30 par jour en moyenne, dénivelés de 1800m 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 sauf le J1 en nuit et petit déjeuner

1 nuit en hôtel familial en chambre privative le jour 1

1 nuit en hôtel** en chambre privative le jour 3

2 nuits en gîte d'étape en dortoir partagé les jours 2 et 4

VERSION CONFORT (avec supplément)

1 nuit en hôtel familial en chambre privative le jour 1

1 nuit en hôtel** en chambre privative le jour 3

1 nuit en chambre d'hôte en chambre privative le jour 4

1 nuit en gîte d'étape en chambre privative le jour 2

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. Pour le dîner à Saint Lary Soulan, nombreux restaurants sur place.

- Pique-niques non inclus. Possible de les réserver à l'avance (en supplément). Ou possibilité de les acheter directement sur place auprès des hébergements ou dans les épiceries, supérettes, boulangeries mentionnées dans le roadbook.

- Boissons non comprises.

•INFOS PRATIQUES

Début : Le jour 1 à votre hébergement à Saint Lary Soulan, selon votre heure d'arrivée.

Fin : Le jour 5 à Saint Girons, après votre transfert.

Comment rejoindre Saint Lary Soulan :

- Par avion : Aéroport de Lourdes/Tarbes, Aéroport de Pau, Aéroport de Toulouse
- Par le train : Nombreux trains TER au départ des principales villes en direction de Lourdes. Train de Lourdes à Lannemezan. Puis bus de Lannemezan à Saint Lary Soulan.

Comment quitter Saint Girons :

Bus de Saint Girons à gare SNCF de Bouspens. Puis correspondances SNCF vers de nombreuses villes : Toulouse, Pau, Bordeaux...

Comment rejoindre Saint Lary Soulan depuis St Girons :

Bus de Saint Girons à gare SNCF de Bouspens. Train TER de Bouspens à Montréjeau. Bus de Montréjeau à Lannemezan. Bus de Lannemezan à Saint Lary Soulan.

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...