

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

# GR10 Trail de Eyllié à Aulus les Bains

## Votre circuit en bref

- Séjour trail en liberté sans guide
- Possibilité de version confort avec 3 nuits en chambre
- En famille, entre amis ou en couple
- Transport de vos bagages entre chaque étape
- Accès et retour facilité via Saint Giron et Aulus les Bains
- Durée 5 jours / 4 nuits

## Les points forts

- Itinéraire au cœur du Parc Naturel des Pyrénées Ariégeoise
- Randonnée à travers le Couserans, le territoire de l'Ours
- La beauté sauvage de l'Ariège
- Traversée de la Réserve du Mont Valier, sommet emblématique des Pyrénées
- Un itinéraire diversifié entre forêt, lacs, pâturage et belvédère
- Les petits hameaux de montagne préservés : Eyllie, Aunac, St Lizier d'Ustou...
- La cascade d'Ars, l'une des plus belles des Pyrénées



Se déroulant entièrement en Ariège, la cinquième partie de la Traversée des Pyrénées en version trail et par le GR10 traverse la sauvage région du Couserans et ses grands espaces. Parcourant de profondes vallées, l'itinéraire au cœur du Parc Naturel des Pyrénées Ariégeoise, se dirige un premier temps en direction de la Réserve du Mont Valier, sommet emblématique des Pyrénées et territoire de l'Ours. Pas d'inquiétudes, vous n'aurez sûrement pas la « chance » de faire sa rencontre ! Puis vous rejoindrez la belle vallée d'Ustou en parcourant l'autre versant du Mont Valier sur lequel s'accroche et résiste le petit glacier d'Arcouzan, le plus oriental des glaciers pyrénéens. Enfin, vous arriverez au village thermal d'Aulus les Bains, porte de sortie du Couserans, en ayant auparavant pris le temps d'aller admirer la cascade d'Ars, plus belle cascade des Pyrénées selon l'avis de nombreux Pyrénéistes...

[www.gr10-liberte.com](http://www.gr10-liberte.com) / [www.respyrenees.com](http://www.respyrenees.com)

[www.maison-iptuxainia.com](http://www.maison-iptuxainia.com)

Tél : (33) 5.34.14.51.50 ou (33) 6.10.97.16.54

[info@respyrenees.com](mailto:info@respyrenees.com)

## •PROGRAMME

### Jour 1 : Début de séjour à Saint Girons

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

### Jour 2 : D'Eylie à la Maison du Valier

Le matin, transfert (45min) de Saint Girons à Eylie au départ de l'itinéraire. Au départ d'Eylié, cette première étape 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. Possibilité depuis le col de l'Arech de faire un aller/retour jusqu'aux vestiges de l'impressionnante mine du Mail de Bulard que l'on surnomme la « mangeuse d'hommes » et plus rarement le « Machu Picchu Ariègeois ».

- Distance : 20km, durée : environ 5h30, dénivelé plus : +1650m, dénivelé moins : -1700m
- Distance : 25km, durée : environ 7h00, dénivelé plus : +2200m, dénivelé moins : -2250m (avec mines)

### Jour 3 : De la Maison du Valier à Esbintz

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. Vous rejoindrez ensuite le col de la Core afin de basculer sur la vallée menant à Esbintz. Possibilité d'une variante plus longue via le refuge des Estagnous et le col de Pécouch et son magnifique point de vue.

- Distance : 18km, durée : environ 5h, dénivelé plus : +1300m, dénivelé moins : -1400m.
- Distance : 22.5km, durée : environ 6h30, dénivelé plus : +1900m, dénivelé moins : -2000m (variante)

### Jour 4 : D'Esbintz à Rouze

Entre Esbintz et Rouze, le GR10 fait un long détour sur le versant Est du Mont Valier sur lequel s'accroche et résiste le petit glacier d'Arcouzan, le plus oriental des glaciers pyrénéens. Passage à la cabane d'Aula, au cœur d'un magnifique cirque dominé par les sommets des Cuns d'Aula, formant une belle et haute muraille frontalière. Plus loin, passage à l'étang d'Areau, au niveau de la piste menant au port d'Aula, dont le projet avorté était de relier l'Ariège à la Catalogne. Descente sur le village de Couflens avant de remonter au charmant hameau de Rouze.

- Distance : 34km, durée : environ 7h45, dénivelé plus : +1900m, dénivelé moins : -1750m

### Jour 5 : De Rouze à Aulus les Bains

Depuis Rouze, vous rejoignez rapidement le village de St Lizier d'Ustou, niché au cœur d'une agréable vallée très verte. Vous gagnez ensuite le col d'Escots, depuis lequel s'ouvre une belle vue sur les derniers hauts sommets frontaliers du Couserans. Vous basculerez alors en direction du village thermal d'Aulus les Bains via le cirque Casérien, la jolie cascade du Fouillet et l'étang de Guzet. En point d'orgue de cette journée, le passage au plus proche de la cascade d'Ars permettra d'admirer une des plus belles cascades des Pyrénées.

- Distance : 31km, durée : environ 7h45, dénivelé plus : +2050m, dénivelé moins : -2250m

*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	590€
---	------

Prix/pers pour un groupe de 3 personnes	<b>535€</b>
Prix/pers pour un groupe de 4 personnes	<b>505€</b>
Prix/pers pour un groupe de 5 personnes	<b>490€</b>
Prix/pers pour un groupe de 6 personnes	<b>475€</b>

#### Suppléments :

- Supplément version confort (3 nuits en chambre) : 40€/pers
- Supplément chambre individuelle (si version confort) : 110€/pers
- Supplément 4 pique niques : 55€/pers
- Supplément transfert retour de Aulus les Bains à Saint Girons en semaine : 65€/transfert
- Supplément transfert retour de Aulus les Bains à Saint Girons dimanche et jours fériés : 95€/transfert
- 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
- Nuit supplémentaire à Aulus les Bains en demi-pension chambre double : 65€/pers
- Nuit supplémentaire à Aulus les Bains en demi-pension chambre individuelle : 95€/pers
- Nuit supplémentaire à Aulus les Bains en demi-pension dortoir partagé : 55€/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](mailto: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 chambre d'hôte le jour 1

3 nuits en gîte d'étape en dortoir partagé les jours 2, 3 et 4

### VERSION CONFORT (avec supplément)

1 nuit en chambre d'hôte le jour 1

2 nuits en gîte d'étape en chambre privative les jours 2 et 4

1 nuit en gîte d'étape en dortoir partagé le jour 3

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 St Girons, 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 Girons, selon votre heure d'arrivée.

**Fin :** Le jour 5 à Aulus les Bains, après votre après votre journée de rando/course.

### Comment rejoindre Saint Girons :

- Par avion : Aéroport de Toulouse-Blagnac
- Par train et bus : Trains TER au départ des principales villes en direction de Boussens (<https://www.oui.sncf>) puis bus de Boussens à St Girons.
- Par la route : De Toulouse, 128km, autoroute vers Saint-Gaudens; à Saint-Martory, prendre Saint-Girons. De Lyon, Marseille, Montpellier, rejoindre Carcassonne, puis direction Foix/Mirepoix; de Foix, rejoindre Saint Girons.

### Comment quitter Aulus les bains :

Bus d'Aulus les Bains à la gare routière de St Girons. Bus de Saint Girons à gare SNCF de Boussens. Puis correspondances SNCF vers de nombreuses villes : Toulouse, Pau, Bordeaux...

### Comment rejoindre Saint Girons depuis Aulus les Bains :

Bus d'Aulus les Bains à la gare routière de St Girons

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...