



GR10 - Aulus les Bains - Merens Les Vals (7ème partie)



GR10, une Grande Randonnée mythique de l'océan à la mer, qui a vu défiler des générations de montagnards...

**7 jours - 6 nuits - 6 jours
de marche**

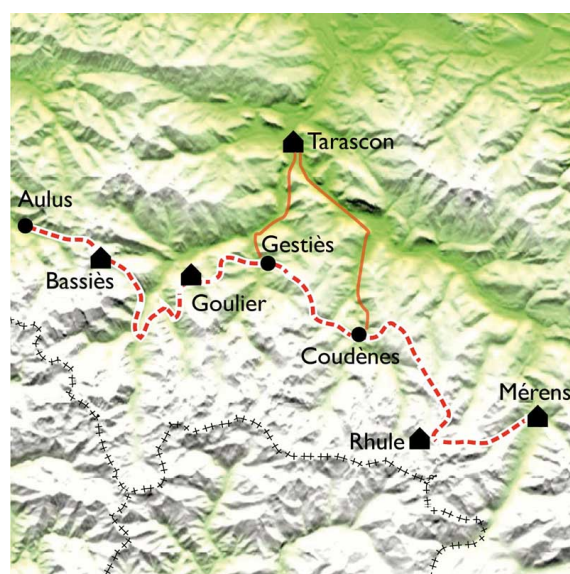
- Départ garanti à partir de 1
- Séjour itinérant
- Sans portage
- Liberté

Code voyage :
FP2GRF7



Les points forts

- une logistique rodée pour un itinéraire mythique !
- la moitié est passée, l'océan est loin, la mer approche...



Avant votre départ, pensez à vérifier la validité de la fiche technique sur notre site web.

http://www.labalaguere.com/gr10_aulus_les_bains_merens_les_vals_7eme_partie.html

Incontournable GR10, qui parcourt les 450 km qui séparent l'Atlantique de la Méditerranée, GR10 qui traverse tous ces pays, toutes ces vallées, toute cette incroyable diversité que constitue les Pyrénées, et sur les traces duquel il n'est pas un montagnard chevronné ou un randonneur occasionnel qui n'ait jamais marché. Voici donc le circuit intégral que nous vous invitons à suivre, le sac léger, avec des étapes en gîtes, refuges et hôtels que nous réserverons pour vous. Mais attention, les Pyrénées sont de redoutables séductrices et, entamer le GR10 c'est l'adopter ! Les neuf semaines de cette traversée vous sont proposées séparément, mais il est bien sûr possible d'enchaîner plusieurs tronçons. D'Aulus-les-Bains à Merens, un parcours très varié, de toute beauté au coeur de l'Ariège : le GR 10 traverse des forêts, des lacs d'altitude et de beaux villages dans son cheminement vers la mer.

■ PROGRAMME

JOUR 1

De Aulus au refuge de Bassiès, près des beaux lacs. Nuit en refuge de montagne.

Temps de marche : 5H30. Dénivelé : + 1165m / - 300m.

JOUR 2

Du refuge de Bassiès à Goulier par les beaux lacs de Bassiès. Nuit en gîte où vous retrouvez vos bagages.

Temps de marche : 4h. Dénivelé : + 270m / - 1230m.

JOUR 3

Goulier - Gestiès par le Col de Grail, belle étape par le piémont. Un taxi vous conduit à l'hébergement à Tarascon sur Ariège. Nuit en hôtel.

Temps de marche : 5h30. Dénivelé : + 700m / - 810m.

JOUR 4

Le taxi vous conduit à nouveau à Gestiès. Etape de Gestiès au Pont de Coudènes par les crêtes du Pla de Montcamp en passant par le Col de Sasc. Un taxi vous conduit à nouveau à l'hôtel à Tarascon.

Temps de marche : 8h15. Dénivelé : + 1150m / - 1090m.

JOUR 5

Le taxi vous conduit au Pont de Coudènes pour démarrer l'étape. Pont de Coudènes - Refuge de Rulhe en passant par les grandes étendues du Plateau de Beille.

Temps de marche : 8h. Dénivelé : + 1410m / - 850m.

JOUR 6

Du refuge de Rulhe à Mérens Les Vals, belle étape entre cols et lacs de montagne.

Temps de marche : 5h15. Dénivelé : + 260m / - 1400m.

JOUR 7

Fin du séjour après le petit déjeuner.

Des éléments indépendants de notre volonté (météo, niveau du groupe, aléa logistique, divers...) peuvent amener notre équipe à modifier le programme. Nous demeurerons attentifs à votre satisfaction mais votre sécurité sera systématiquement privilégiée.

INFOS PRATIQUES

DATES DE PROGRAMMATION

A votre convenance entre 15 juin et 30 septembre.

RENDEZ-VOUS

À 9h au gîte Le Presbytère d'Aulus (si vous enchaînez) ou à 9H à Saint Giron (si vous démarrez la randonnée).

FIN DU SÉJOUR

Fin de la randonnée à Merens Les Valls à 10h.

ACCÈS AU LIEU DE RV

En voiture :

- depuis Tarbes, autoroute A64. A l'échangeur numéro 20 dans les proximités de St Martory, prendre la D117 en direction Saint Giron. A Saint Giron prendre la D618, à Ardichein la quitter par la D3 et à Oust par la D32 direction Aulus.
- depuis Toulouse, autoroute A61 et A63 vers Foix. Puis la D117 direction St. Giron.

En train et bus : train jusqu'à Toulouse. Train ou autobus Toulouse - Foix. Puis autobus Foix - St Giron. Transport SALT, tél : 05 34 01 21 50. St Giron-Aulus Les Bains : Transports CAP Pays Cathare. Tél : 05 61 66 08 87.

COMMENT REPARTIR

Train Mérens les Vals - Foix.

Autobus Foix - Saint Giron : Transport SALT. Tél : 05 34 01 21 50.

St Giron-Aulus Les Bains : Transports CAP Pays Cathare. Tél : 05 61 66 08 87.

Possibilité de retour jusqu'à Saint Giron par bus privé (nous consulter).

SI VOUS DESIREZ ARRIVER LA VEILLE OU RESTER APRES LE SEJOUR :

Adresse d'hébergement à proximité du point de rendez-vous :

- Gîte La Presbytère (www.giteaulus.com) à Aulus les Bains, Tél : 05 61 96 02 21, Mail : contact@giteaulus.com

DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)

1

NIVEAU

Randonnées de 4 à 8h avec dénivelé moyen de 900m. Une bonne condition physique est indispensable.

PORTAGE

Vous ne porterez que vos affaires de la journée (sauf option Sans transport des bagages) ; vos bagages seront transportés en véhicule par nos soins sauf aux hébergements des J1 et J5 (duvet inutile).

HÉBERGEMENT

2 nuits en hôtel, 2 nuits en gîtes d'étapes, 2 nuits en refuge.

Les étapes et les hébergements

Le sentier GR10, la grande traversée des Pyrénées, implique souvent - afin d'être parcourue dans son intégralité - un choix d'hébergements dicté par l'itinéraire ; l'hétérogénéité du confort est donc inévitable. De même, la rareté voire l'inexistence d'hébergements dans une zone géographique donnée, peut imposer une étape plus longue que les autres jours... ou plus courte!

REPAS

Les repas de midi ne sont pas compris dans le tarif. Vous pouvez vous-même confectionner vos pique-niques ou bien les commander la veille pour le lendemain auprès des hébergeurs (paiement sur place).

DÉPLACEMENTS

En fonction des effectifs, les transferts sont effectués en taxis, bus ou minibus.

LE PRIX COMPREND

6 nuits en demi pension, le transport des bagages (selon option) sauf les J1 & 5, les transferts des jours 3, 4 et 5, un carnet de voyage avec 1 topo-guide pour 1 à 4 personnes.

LE PRIX NE COMPREND PAS

Les repas de midi, le transport des bagages des J1 & 5, le retour à Aulus, les boissons, les frais d'inscription, l'assurance.

FORMALITES_FT

Carte d'identité ou passeport en cours de validité. N'oubliez pas dans votre sac à dos le contrat d'assistance-rapatriement.

CONTENU POCHETTE VOYAGE

Dans le mois précédant le départ et après réception du solde de votre séjour, nous vous enverrons une pochette voyage comprenant tous les documents nécessaires à la réalisation de votre randonnée : une fiche pratique détaillant le déroulement de votre séjour (horaires de rendez-vous, transferts, contacts et adresses des hébergements...) un topoguide détaillant votre itinéraire et le plus souvent complété d'informations culturelles, naturalistes etc., cartes (parfois intégrées au topoguide), ainsi que les documents contractuels (facture, contrat d'assurance) et des étiquettes pour vos bagages. Sur certains séjours ou à certaines périodes, nous pouvons être contraints d'expédier votre pochette à l'hébergement du premier jour ; nous vous en informerons aussi tôt que possible.

■ ÉQUIPEMENT

CONSEILS POUR LE CHOIX DE VOTRE ÉQUIPEMENT

Pour le haut du corps : quelle que soit la région ou la saison, le principe des 3 couches respirantes (Tee-shirts - pull ou veste chaude - surveste imperméable/coupe-vent) permet de répondre à la plupart des situations.

Opter pour des vêtements qui sèchent rapidement -fibres synthétiques- et proscrire le coton (séchage trop lent => inconfortable). La laine est une fibre naturelle qui possède aussi d'excellentes qualités et qui, grâce aux nouveaux procédés de fabrication, connaît un retour en force dans la confection des vêtements Outdoor.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud : la sueur est l'ennemi du randonneur -surtout en hiver- car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés. Proscrire les anoraks, qui peuvent transformer une agréable randonnée en véritable calvaire !

Pour le bas du corps : shorts et pantalons en toile solide, en matière synthétique, permettent aussi un séchage rapide et procurent donc plus de confort.

Apportez un soin particulier au choix des chaussettes : prenez des chaussettes de randonnée, renforcées (solidité) et à coutures plates (pour éviter les ampoules). En hiver, choisissez des chaussettes chaudes. Dans ce domaine aussi, proscrire le coton.

LES BAGAGES

Pour votre séjour, prévoyez :

- 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulette). Ne prenez pas un bagage trop volumineux afin d'éviter des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique. Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, limitez également le poids à 10-12 kgs, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages.

Evitez absolument d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.

- 1 sac à dos de 35-40 litres environ, avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort

LES VETEMENTS

- 1 chapeau, ou casquette, ou foulard
- 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 1 paire de gants chauds
- des tee-shirts en matière respirante à manches courtes (1 tous les 2-3 jours) et 1 ou 2 à manches longues
- 1 veste chaude type polaire (voire déperlante type "softshell") ou type "primaloft" (chaud et compressible)
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "gore-tex" avec capuche
- 1 pantalon de trekking solide et déperlant
- 1 short ou short 3/4, confortable et solide
- des sous-vêtements
- 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- des chaussettes de randonnée (au moins 1 paire tous les 2 jours) à bouclettes, en synthétique et/ou en laine
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type "Vibram". À éprouver impérativement avant votre séjour.
- 1 paire de guêtres (facultatif)
- des vêtements et chaussures confortables pour le soir

LE MATERIEL A EMPORTER

- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités

- 1 protège-carte étanche (qui peut aussi servir de pochette étanche pour les documents mentionnés précédemment)
- 1 boussole
- 1 GPS (facultatif)
- 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie)
- 1 paire de bâtons (facultatif)
- 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3) couvrant bien les côtés + crème solaire avec un bon indice de protection et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litre mini ou gourde souple type Platypus (déconseillée en hiver) ou une simple bouteille en plastique
- 1 petit thermos 50 cl (facultatif et surtout utile en hiver si vous souhaitez amener thé, café...)
- 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée
- 1 couteau de poche pliant (type Opinel)
- pour le pique-nique : couverts et 1 boîte plastique de 0,5 litre minimum type Tuperwear (utile si vous souhaitez emporter des salades pour votre pique-nique)
- nécessaire de toilette et 1 serviette qui sèche rapidement (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, du savon écologique...)
- boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- 1 drap-sac dit aussi "sac à viande", pour nuit(s) en dortoir (gîte et/ou refuge)
- des mouchoirs
- du papier toilette
- 1 briquet (attention à ne pas provoquer d'incendie ; à n'utiliser qu'en cas de nécessité et avec un maximum de précautions)
- 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- appareil photo, jumelles, matériel de peinture... (facultatif)

LA PHARMACIE

Prévenez vos compagnons de voyage de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée

- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- médicaments contre les troubles digestifs
- pastilles contre le mal de gorge
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m.
- pansements type Steri-Strip
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- pince à épiler
- petits ciseaux
- vitamine C
- pince à échardes

- gel désinfectant utile pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel")

AUTRES PRÉCISIONS

N'oubliez ni votre bonne humeur, ni votre curiosité !

■ EN SAVOIR PLUS...

BIBLIOGRAPHIE

- « Visages d'Ariège », Moulis Adelin.
- « Ariège d'hier et d'aujourd'hui », BOURDIE Lisette. Editions Daniel Briand.

SUR LE WEB

<http://www.ot-foix.fr>

<http://www.haut-couserans.com/>

<http://www.ariegepyrenees.com/>

ADRESSES UTILES

Office de tourisme Pays de Foix : 29, rue Delcassé, 09000 FOIX Tél : 05 61 65 12 12

Office de Tourisme du Haut Couserans, 09140 AULUS LES BAINS Tél : 05.61.96.00.01

■ ASSURANCES

Conformément à la réglementation de notre profession, La Balaguère est assurée en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.

Nous vous rappelons qu'une carte de crédit ne couvre en général que l'assistance rapatriement et pas l'annulation de votre voyage, et ce, à condition d'avoir utilisé cette carte pour payer l'intégralité du voyage.

Nous vous proposons 3 formules d'assurance au choix à souscrire au moment de l'inscription.

Forfait N°1 : assurance annulation simple à 2,5 %

Cette assurance permet le remboursement des sommes engagées (à l'exclusion des frais d'inscription et du coût de l'assurance) en cas d'**annulation** liée à l'une des causes ci-après : **accident grave, maladie ou décès** de l'assuré, de son conjoint ou de l'accompagnant, ainsi que de certains membres de leur famille.

Forfait N°2 : assurance annulation simple ET assistance/rapatriement à 3,7 %

Cette assurance permet, en plus des garanties décrites dans le forfait N°1,

- de profiter de **prestations d'assistance** en cas de maladie ou blessure au cours du voyage ainsi que la **prise en charge de votre rapatriement** à votre domicile si nécessaire.
- d'être remboursé au prorata temporis (hors frais de transport et avec un délai de carence) en cas d'**interruption de séjour** suite à un accident, au décès d'un proche ou à certains sinistres.

Forfait N°3 : forfait "super multi-risques" : 4,8 %

Cette assurance propose, en plus des garanties décrites dans les forfaits N°1 et N°2,

- une garantie annulation plus étendue avec le remboursement des sommes engagées (déduction faite d'une franchise) en cas d'**annulation pour toute cause justifiée** y compris le **départ impossible** lié à un cas de force majeure
- la prise en charge d'une partie des frais sur place en cas de **retour impossible** lié à un cas de force majeure
- un dédommagement (plafonné) pour la **perte, le vol ou la destruction de bagages**
- le paiement d'une indemnité pour un **retard de livraison de bagages** de plus de 48H

Vous recevrez avec la confirmation de votre inscription un extrait des conditions générales du contrat choisi. Veuillez le lire attentivement pour connaître les exclusions au contrat, les montants des franchises, les formalités de déclaration. Emportez ce document avec vous lors de votre voyage. La durée de validité de toutes les garanties correspond aux dates de voyage indiquées sur la facture et ne s'applique qu'aux prestations vendues. Pour les départs et les retours différés, nous consulter.

Attention : si vous souscrivez uniquement le contrat N° 1 (assurance annulation simple), cela signifie que vous possédez votre propre assurance assistance-rapatriement (liée notamment à certaines cartes de crédit). Nous vous conseillons de bien vérifier votre contrat et les garanties couvertes. Dans ce cas, nous vous demandons de nous indiquer lors de votre inscription le nom de votre compagnie et votre numéro de contrat. Mais sachez que vous assumerez, de ce fait, la responsabilité des risques encourus, notamment peut-être l'avance de certains frais.

Important : Si vous devez utiliser l'assistance en cours de voyage, vous devez impérativement obtenir l'accord préalable d'Europe Assistance avant de prendre toute initiative ou d'engager toute dépense en téléphonant au : 33 1 41 85 85 85 et en rappelant le n° de contrat . 58 662 860.

■ CERTIFICATION ATR

La Balaguère est membre fondateur d'ATR « **Agir pour un Tourisme Responsable** ». La certification « Vers un Tourisme Responsable » nous a été décernée en **septembre 2009** par l'AFNOR certification.

À partir de valeurs communes basées sur le respect, la solidarité et la qualité, ATR a pour objectif d'harmoniser les pratiques professionnelles de ses membres. La certification impose de respecter des critères exigeants :

- promouvoir un tourisme qualitatif pour une découverte authentique et un développement durable des régions d'accueil;
- veiller au respect de la législation du pays en matière de tourisme et de sous-traitance;
- veiller à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs de nos voyages et assurent une juste rémunération des services ;
- respecter et vous sensibiliser aux usages et différences culturelles des régions d'accueil;
- respecter l'environnement et le patrimoine culturel et naturel;
- vous informer de façon transparente et sincère sur les conditions de votre voyage.

Nous vous invitons à partager nos engagements en vous référant notamment à la charte éthique du voyageur qui se trouve dans votre dossier voyage et qui vous accompagnera dans cette démarche. Plus d'informations sur la certification ATR sur www.tourisme-responsable.org

■ CONTACTS

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,

- consultez notre site sur : www.labalaguere.com
- appelez-nous au : 05 62 97 46 46
- envoyez-nous un fax au : 05 62 97 43 01
- un e-mail : labalaguere@labalaguere.com
- ou encore, écrivez nous à : La Balaguère Route du Val d'Azun, BP3 F 65403 Arrens-Marsous cedex

EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter pendant ce séjour, Faites appeler le 05 62 97 46 46, nous vous mettrons en relation.



CHAQUE PAS NOUS RAPPROCHE

