



La traversée intégrale du Couserans par le GR 10

Le séjour en résumé:

Cette traversée nous propulsera dans une **nature sauvage, forte, omniprésente...** Le Couserans est une zone de plaine entre deux grandes vallées : celle de la Garonne et celle de l'Ariège. Ces sommets jouent avec les 3000 mètres et nous aurons l'occasion d'en emporter quelques uns avec nous...

Nous emprunterons le **GR 10, mythique sentier traversant les Pyrénées** de l'atlantique à la méditerranée. Ce sentier présente l'avantage de passer par les lieux exceptionnels des zones qu'il traverse : sites naturels et sauvages, villages authentiques, refuges et gîtes d'étape. Nous nous échapperons quelque fois de cet itinéraire pour découvrir des paysages encore plus authentiques, plus sauvages : vallons secrets, sente oubliée, Mont Valier....

Le séjour :

15 jours dont :

- 14 jours de marche
- 1 jour de repos aux thermes d'Aulus les bains
- 9 jours de GR 10
- 4 importants sommets du Couserans entre 2400 m et 2900 m

8 jours : Vous pouvez n'effectuer que la première partie

Dénivelé moyen/ jours : 800m

Altitude maximum : 2838 m Mont Valier

Difficulté : Moyen ; 5h à 9h00 de marche/ jour, de 500 m à 1300 m de dénivelé / jour

Hébergement: 5 nuits en refuge gardé, 2 nuits en gîte privé forestier ONF, 7 nuits en gîte d'étape

Les + :

- Le privilège d'une traversée intégrale
- Un itinéraire GR 10 plus « quelques variantes maison »
- Des panoramas éblouissants
- Une nature sauvage tous les jours
- La diversité des hébergements
- Les sources d'eaux chaudes d'Aulus les bains
- Une voiture assistance pour retrouver vos affaires lors des nuits aux gîtes
- Si vous arrivez en train nous venons vous chercher à la gare à votre arrivée et nous vous ramenons à votre départ

Déroulement:

J 1: La chapelle de l'isard- le refuge de l'étang d'Araing : 6H00 ; +1000m

Une première journée de marche où l'on passera par d'ancien village d'estive, la forêt s'ouvre sur l'une des premières merveilles : la chapelle de l'isard. Rapidement nous sortirons de la forêt pour parcourir les pentes des pics délimitant le Couserans du Comminges et de la Catalogne : Le cap de Gauch, le Pic de la Calabasse., le pic Crabère

J 2: Ascension du pic Crabère, tour de garde Ouest du Couserans : 7H00 ; +700m/-700m

Une première ascension pour un sommet de taille... D'en haut on a une vue sur l'ensemble de la partie occidentale du Couserans et bien plus : Le parc national d'Aguas Tortes, les sommets Luchonnais, la plaine où par temps clair on peut même apercevoir la grande ville Toulousaine.

J 3: Le pic de L'Har-gîte d'étape d'Elie : 7H00 ; +500m/-1500m

Après une première nuit passée en refuge sur les rives de l'étang d'Araing, nous partirons en direction des mines du Bentailou, témoins de temps où l'activité minière sur la face Nord du Maubermé était intense. Au passage nous gravirons le pic de l'Har (2424m) : magnifique belvédère sur l'ensemble du Biros. A peine descendu nous emprunterons une sente hors du commun peu fréquentée... sensations garanties...

J 4: La crête de la Mail de Bulard : 6H00 ; +900m/-1000m

Une montée digne de ce nom nous hissera sur la crête menant à un imposant sommet du Couserans : La Mail de Bulard. Nos efforts de la matinée seront récompensés par une vue splendide sur un ensemble de Vallées : Biros, Urets, Orle... Il ne nous restera plus qu'à suivre cette crête jusqu'au fond de la vallée. Nuit au gîte d'étape de Bonac

J 5: Les tunnels miniers de la vallée d'Orle : 7H30 ; +900m/-1000m

C'est un voyage à travers le temps qui nous attend pour cette journée. Nous remonterons la vallée d'Orle, autrefois l'une des principales voies de transit des minerais venant de la frontière avec l'Espagne. Les seuls témoins restants en sont ces extraordinaires tunnels creusés dans la falaise. Pour le bonheur des randonneurs, la voie été conservée et aménagée dans ceux-ci... Baissez la tête et prenez une lampe frontale...

J 6: Le refuge des Estagnous : 6H00 ; +1300m

Vallée mythique : Le Ribérot menant au seigneur du Couserans : Le mont Valier... Nous nous laisserons guider par ce ruisseau enchanté qui nous fera découvrir des paysages si variés : forêt de hêtres, source jaillissant dessous les roches, cascade de Nérech, lac de montagne, puis le magnifique refuge des Estagnous s'offre à nous... au pied du géant...

J 7: Ascension du mont Valier : 7H00 ; +600m/-600m

Selon la légende l'évêque Valérius gravit ce sommet au 5^{ème} siècle depuis son nom reste attaché à ce maître incontesté des lieux. De là haut, nous sommes au pied d'une falaise de près de 2000 mètres de haut, les vallées paraissent bien basses... On aperçoit le long vol des vautours autour de nous. Si le temps le permet un retour par le petit Valier est envisageable : un itinéraire maison...

J 8: Vallée pastorale, rencontre avec le berger : 7H30 ; +250m/-1000m

C'est par l'étroit col de Pécouch que nous rejoindrons des estives ancestrales. Nous passerons par 2 cabanes pastorales, peut-être aurons nous la chance de rencontrer l'un de ceux qui passent l'été là-haut... L'un de ces acteurs intégrés au paysage de la montagne : le berger... Après une longue descente nous passerons la nuit au magnifique gîte ONF forestier de Bethmale.

J 9 : Repos aux thermes d'Aulus les bains- Pique nique au magnifique hameau de Cominac, nuit au gîte d'Aunac

J 10: Les estives d'Aula et d'Arréou : 6H00 ; +1300m

Court transfert par une piste forestière. Une reprise en douceur, nous cheminerons à travers les estives. Notre regard portera sur les falaises du Valier que nous avons conquis quelques jours plus tôt. Nous sommes seulement à une heure de l'Espagne par l'ouverture du Port d'Aula. Route avortée il y a plus de 30 ans. Nous passerons la nuit dans une seconde cabane forestière de l'ONF superbement rénovée.

J 11: Couflens, Rouze: Villages et hameaux de caractère : 7H00 ; +1000m/-2200m

La descente sur le col de pause nous mènera à travers un patrimoine bâti témoin du passé (pas si lointain dans les vallées Pyrénéennes). Une grande journée de marche où les murailles du cirque d'Anglade et le mont Rouch viendront ponctuer de temps à autre le décor bucolique du bas des vallées.

J 12: L'immense crête du pic de Ruhos, Le village bucolique de St Lizier : 6H30 ; +1000m/-1200m

Du petit gîte où les propriétaires sont aussi agriculteurs, éleveurs et producteurs de fromage, nous nous élèverons rapidement jusqu'au col de la serre du Cot. Nous continuerons sur la crête qui s'élance vers les hauteurs, face au cirque d'Anglade. Nous nous arrêterons bien avant les hautes cimes pour plonger dans la profonde vallée du cirque de Cagateille. Nos rejoindrons le joli village de St-Lizier où nous passerons la nuit dans le gîte d'étape de cachet : la colline verte.

J 13: Les vallées et cascades de Fouillet et d'Ars : 6H00 ; +1200m/-200m

Après un court transfert au dessus de la station de Guzet-Neige nous parcourrons les vallées encaissées, ravinées offrant de splendides vues sur les méandres parcourant leurs lits. Ce relief déchiré est la cause de 2 autres merveilles de la nature : 2 cascades magnifiques où nous prendrons le temps de nous relaxer. Fin de journée détente aux thermes d'Aulus les Bains à 2 pas de notre gîte.

J 14 : La vallée du Garbet, Le plateau de Coumebière, Le refuge de Bassiès : 8h00 ; + 700m/ - 150m

Un autre itinéraire maison qui nous amènera à l'étang du Garbet pour retrouver le plateau de Coumebière : haut lieu du pastoralisme depuis le néolithique. Les vautours sont toujours présents au dessus du mont Girantès. Nous aurons tout à loisir de les observer lors de notre passage au port de Saleix qui pendant longtemps fut le seul col praticable pour relier le Couserans à la haute vallée de l'Ariège. Nuit au refuge de Bassiès

J 15: Descente en douceur en bas de la vallée: 5H30 ; -800m

Cette dernière journée clôturera notre traversée du Couserans. Nous finirons dans la vallée du Vicdessos. C'est face aux 3000 mètres Ariégeois que nous entamerons notre dernière descente. Et que nous nous rendrons compte que les hauts sommets du Couserans n'ont rien à envier à leurs grands frères : le Montcalm et la pique Estats.

(Ascension facultative du pic rouge de Bassiès : + 1000m)

Une ascension digne de ce nom pour ce dernier jour puisque nous terminerons par l'ultime pic bordant le Couserans. Cette journée est très variée puisque nous traverserons chaos de pierre, ruisseaux et quelques où nous prendrons le temps de nous rafraîchir lors de notre retour

Tarifs :

1350 euros / pers :

14 nuits : 7 nuits en gîte, 5 nuits en refuge gardé, 2 nuits en gîte forestier,

15 jours de pension complète (petit déjeuner, pique-nique, dîner),

14 randonnées encadrées par un accompagnateur en montagne,

2 entrées aux sources d'eau chaude d'Aulus les bains

Tarif Sur la base de 5 personnes inscrites

Pour la première partie de 8 jours : 800 euros / pers :

8 nuits : 3 nuits en gîte d'étape, 4 nuits en refuge, 1 nuit en gîte forestier

8 jours de pension complète (petit déjeuner, pique-nique, dîner) + le petit déjeuner du jour de départ

8 randonnées encadrées par un accompagnateur en montagne,

Tarif Sur la base de 5 personnes inscrites

Sont exclus du prix :

Les boissons et dépenses personnelles

Les assurances annulation, rapatriement, interruption, bagages,

Le pique nique du Samedi midi

Options :

- Possibilité d'arriver sur le lieu de votre hébergement la veille ou rester sur le lieu d'hébergement le dernier jour

Lieux et horaires de rendez-vous et de dispersion :

Rendez- vous le Samedi matin à 09h00 à la gare routière de St-Girons.

Dispersion le Dimanche après-midi à 17H00 à la gare routière de St-Girons.

Date:

Pour les 8 jours, du samedi au samedi :

Du 01 au 08 Juillet 2017

Du 02 au 09 Septembre 2017

Autres dates sur demande

Pour les 15 Jours, du samedi au samedi :

Du 01 au 15 Juillet 2017

Du 02 au 16 Septembre 2017

Autres dates sur demande

Découvrez la zone :

Vous apprécierez **les paysages magiques** de cette région, ici les forêts de hêtres semblent vous parler, la rencontre avec les isards n'est pas rare et les sites pour randonner sont préservés du tourisme de masse. La diversité des séjours proposés en Ariège est infinie. Cette région escarpée est dotée d'un haut potentiel pour la randonnée. Au niveau du patrimoine historique et préhistorique : vous serez émerveillés par les dernières granges à toit de chaume des Pyrénées et par les sites de pastoralisme du néolithique.

La nature est reine en Ariège et elle y délivre de nombreux trésors cachés comme les sources d'eau chaude d'Aulus les bains, les fiers sommets qui prennent quelques fois des allures Himalayennes ou encore ces forêts qui semblent être là depuis et pour toujours...

La force de la montagne est omniprésente et vous randonnerez au pied des géants comme le **mont Valier "seigneur du Couserans"**. Découvrir le Couserans, c'est s'ouvrir à une autre montagne : **une montagne sauvage...**

La diversité des thèmes abordés durant nos randonnées est le reflet des différents visages que revêt cette zone. Une crête nous hissera vers les hauteurs, la forêt prendra des airs enchanteurs, la rencontre avec les animaux sauvages vous laissera rêveur lors de votre retour au gîte.

Accès :

En voiture :

-De Toulouse : prenez l'A64, direction Tarbes/Lourdes, sortez à la sortie 20.

Puis Suivez la D117 jusqu'à St Girons.

Le point de rendez-vous se trouve à l'entrée de St Girons, avant le magasin de jardinage "Gamm Vert"

-De Tarbes Lourdes : prenez l'A64, direction Toulouse, sortez à la sortie 20.

Puis Suivez la D117 jusqu'à St Girons.

Le point de rendez-vous se trouve à l'entrée de St Girons, avant le magasin de jardinage "Gamm Vert"

En train :

A l'aller :

La gare la plus proche est celle de St Girons.

-De Toulouse le premier train part à 7 H 00min et arrive à 8 H 50min (Changement Train-bus à Bouspens)

-De Tarbes-Lourdes, il est possible de prendre le train jusqu'à Bouspens, puis le bus de 08H 05 min jusqu'à St Girons.

Au retour :

La gare la plus proche est celle de Foix

En avion :

L'aéroport le plus proche est celui de Toulouse Blagnac. De là, vous pouvez prendre le train à partir de Toulouse.

Équipement :

Habillement :

-Chaussures de randonnée à tige haute, confortables, imperméables et déjà portées...

-Une paire de sandales (pour le soir)

-Un pantalon de randonnée en coton ou synthétique (si possible respirant, déperlant, séchage rapide)

-Une veste en polaire

-Une veste de montagne à capuche (Si possible imperméable et respirante)

-Un ou deux autres pulls (réguler la chaleur de votre corps)

-Des tee-shirt manche courte et manche longue (Si possible synthétiques respirant)

-Des paires de chaussette (si possible en synthétique ou laine, coton=ampoules)

-Des sous vêtements

-Une cape de pluie (poncho)

-Un drap de bain séchage rapide

-Un maillot de bain

-Un bonnet

-Un pantalon léger (pour le soir)

-Une paire de gant

-Une écharpe ou un foulard

Matériel :

-Un sac de voyage pour vos affaires personnelles

-Un sac à dos pour une journée de marche (40 L minimum)

-Un sac à viande (drap de tissu léger en forme de sac de couchage)

-Une paire de bâtons de marche télescopiques (facultatif mais grandement recommandé)

-Une gourde d'eau (2 L)

-Un couteau de poche

-Une lampe frontale

-Lunettes de soleil, crème solaire

-Appareil photo, Jumelles

-Casquette ou chapeau

-Papier toilette

-Un briquet

-Des boules Quies

-Nécessaire de toilette

-Votre pharmacie personnelle (Elastoplast, compeed, médicaments personnels)

- Quelques sacs poubelle pour protéger votre sac les jours de pluie

Budget :

Prévoir un budget en espèces pour vos dépenses personnelles

Dans votre sac de randonnée :

- Une veste en polaire
- Une veste de montagne à capuche (Si possible imperméable et respirante)
- Un pull (réguler la chaleur de votre corps)
- Un tee-shirt manche courte en plus pour se changer en cours de journée (Si possible synthétique respirant)
- Une paire de chaussette (si possible en synthétique ou laine, coton=ampoules)
- Une cape de pluie (poncho)
- Un bonnet
- Une paire de gant
- Une écharpe ou un foulard
- Une gourde d'eau (2 L)
- Un couteau de poche
- Une lampe frontale
- Lunettes de soleil, crème solaire
- Appareil photo, Jumelles
- Casquette ou chapeau
- Papier toilette
- Un briquet
- Votre pharmacie personnelle (pour les nuits en refuge)
- Nécessaire de toilette (réduite au minimum pour les nuits en refuge)
- Des boules Quies (pour les nuits en refuge)
- Un sac à viande (drap de tissu léger en forme de sac de couchage) (pour les nuits en refuge)

A savoir :

Vous retrouverez votre sac de voyage au gîte les Jours : 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 13, 15
Possibilité de faire une machine le jour 9