

# N A T U R A

## Randonnées et Aventures



### *La Traversée des Pyrénées par le GR10, la randonnée mythique*

*Sur le versant nord de la chaîne pyrénéenne  
de l'Atlantique à la Méditerranée !*

*Elle se déroule sur 8 semaines et s'inspire largement du tracé officiel mais présente quelques modifications. Trois préoccupations majeures nous ont guidé lors de l'élaboration de l'itinéraire.*

*La première résidait dans une meilleure gestion de l'effort. En modifiant certains parcours nous avons pu adapter le découpage des étapes de manière à rendre les durées effectives de marche journalière plus homogènes. D'autre part, nous avons intégré des repos hebdomadaires et des périodes de récupération à intervalle régulier.*

*La deuxième préoccupation d'ordre esthétique et logique était de rester sur le versant nord de la chaîne des Pyrénées. Ignorant ainsi les anomalies de frontières, nous avons par exemple fait le choix de traverser le Val d'Aran et d'éviter la Cerdagne au profit du Capcir et de la Haute Vallée d'Aude.*

*Enfin, côté pratique, un avantage majeur : l'intégralité de la traversée s'effectue sans portage. Chaque soir au terme de la randonnée, vous retrouvez vos bagages personnels. Vous pouvez ainsi marcher avec un sac à dos léger et peu volumineux et profiter totalement des paysages qui défilent sous vos yeux.*

**6ème partie : De Couflens à Ax-Les-Thermes**

# *La Traversée des Pyrénées par le GR10, la randonnée mythique*

## **6ème partie : De Couflens à Ax-Les-Thermes**

*Itinéraire entièrement ariègeois à travers les vallées du Salat et de Vicdessos. Nous sillonnons par des sentiers secrets cette contrée sauvage qui semble retirée du monde.*

Jour 1 : Accueil à Seix, puis court transfert à Couflens. Présentation de la semaine.

Jour 2 : Mise en jambe tranquille au travers de la forêt de Rouzé jusqu'au Col de la Serre du Cot (1546 m). Puis déambulation dans les bois de la Vallée de Bielle pour finalement atteindre le Pic de Cabanedrete (1331 m).

Jour 3 : Longue mais plaisante montée au Col d'Escots (1618 m) puis découverte de la belle Cascade du Fouillet, du Pas et de la Jasse de l'Escale. Nuit à Aulus-Les-Bains.

Jour 4 : Magnifique journée consistant à rallier le Port de Saleix (1794 m) pour basculer en Vallée de Vicdessos via une multitude d'orris : anciens quartiers de vachers caractéristiques de la chaîne pyrénéenne.

Jour 5 : Un itinéraire à la fois complexe et bucolique nous permet de rejoindre les différents hameaux et villages qui s'égrenent sur les versants accidentés des montagnes de Goulier-Auzat.

Jour 6 : Superbe parcours des Crêtes de la Bède et de la Lasse ménageant des vues panoramiques sur une large partie de la Haute-Ariège. Passage au Cap de la Lesse de Bialac, terrain favori des parapentistes, puis descente sur notre gîte.

Jour 7 : Nous passons une bonne partie de la journée à remonter le cours tumultueux de l'Ariège avant de gravir les pentes suaves qui nous mènent au Signal du Chioula (1507 m) pour un dernier panorama enchanteur.

Jour 8 : Repos récupérateur dans un cadre très agréable, accueil des nouveaux participants et derniers adieux à ceux qui nous quittent...

Itinéraires susceptibles de modifications en fonction des conditions du milieu et du niveau des participants.

## *Caractéristiques du séjour*

**Type de randonnée :** itinérant sans portage

**Niveau de la randonnée :** modéré à soutenu

**Difficultés particulières :** quelques passages hors-sentier

**Altitude globale de la randonnée :** entre 540 et 1905 m

**Dénivelé positif moyen :** 1020 m

**Dénivelé maximum :** 1250 m

**Durée moyenne des journées :** 7h00

**Nature de l'hébergement :** 7 nuits en gîte d'étape

**Nombre de participants :** 5 à 12 personnes

## *Infos pratiques*

### Dates :

du 29/07 au 05/08

du 26/08 au 02/09

**Prix :** 758 € tout compris

### Sont inclus dans le prix :

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne, diplômé d'état, et connaissant parfaitement les Pyrénées ;
- les pensions complètes : hébergements, nourriture (petit déjeuner, déjeuner et dîner) ;
- les transports locaux à partir du lieu de rendez-vous ;
- les transports quotidiens des bagages.

### Sont exclus du prix :

- le trajet aller jusqu'au lieu de rendez-vous et retour à partir du lieu de dispersion;
- les boissons et dépenses personnelles;
- les assurances assistance-rapatriement-annulation-bagage-interruption (facultatives).

**Rendez-vous :** le samedi 17h15 à l'arrêt de bus de Seix (09)

**Dispersion :** le samedi vers 11h00 à la gare d'Ax-les-Thermes (09)

**Moyens d'accès :** **en voiture :** depuis Saint-Girons D618 puis D3 jusqu'à Seix

**en train :** gare de Boussens puis bus snCF jusqu'à Saint Girons puis bus n° 119 ou 105 du conseil général de l'Ariège jusqu'à Seix

**en avion :** aéroport de Toulouse

**Office de Tourisme de Seix :** 05.61.96.00.01

## *Infrastructure*

**En cas de problème avant le départ,** contactez votre accompagnateur dont les coordonnées vous seront transmises.

**En cas d'urgence pendant le séjour,** possibilité de se faire appeler, par l'intermédiaire de Natura qui transmettra les coordonnées des hébergements où vous vous trouverez.

# *Pour mieux connaître la région*

## **Bibliographie** :

"Les Pyrénées", Collectif, Ed. Privat

## **Cartographie** :

Cartes Randonnées pyrénéennes au 1/50 000ème, n 7 : Haute Ariège

## ***Equipement***

**Les chaussures** : Choisissez des chaussures de randonnée confortables avec bonne tenue de cheville (couvrant les malléoles) et pourvues d'une semelle de qualité, crantée mais relativement souple (type vibram). Prévoir aussi éventuellement pour le soir des nu-pieds ou des tennis en toile légers.

**Le sac à dos** : Le portage étant réduit aux affaires personnelles de la journée et au pique-nique de midi, un sac à dos d'une capacité de 30 à 40 litres est le plus adapté. Prenez un sac solide, avec des bretelles matelassées et réglables, un dos à armature souple, une ceinture et un tissu résistant (type cordura).

**L'habillement** : Durant la randonnée veillez à **emporter**.

- chapeau, tee-shirts, short, chaussettes;
- maillot de bain;
- pantalon ample (toile ou jogging);
- pull ou fourrure polaire;
- sous-vêtements de nuit;
- pantalon et veste coupe-vent imperméables;
- poncho ou cape imperméable;
- gants et bonnets (au cas où...).

Veillez à limiter le reste de vos affaires (vêtement de rechange et de nuit). Elles doivent tenir dans un seul sac de voyage et ne pas dépasser une dizaine de kilos.

**Le couchage** : Les gîtes sont pourvus de couvertures, un sac de couchage n'est donc pas indispensable (un sac à viande, drap cousu, de même forme est suffisant, plus léger et moins encombrant).

**Le petit matériel** :

- 1 ou 2 bâtons télescopiques (facultatif)
- une gourde d'au moins 1,5 litre;
- un couteau de poche et une petite cuillère;
- une lampe de poche ou frontale;
- lunettes de soleil, crème solaire, crème labiale;
- un nécessaire de toilette réduit au maximum;
- papier toilette;
- quelques grands "sacs poubelle" pour protéger le contenu du sac à dos en cas de pluie;
- une petite pharmacie personnelle comprenant : elastoplast large, double peau (type compeed), médicaments personnels, boules quies!;
- jumelles, appareil photo ou caméscope selon vos désirs...

**Le budget** : Prévoir un budget en euros pour vos boissons et achats personnels.

**Les formalités** : Carte d'identité ou passeport en cours de validité pour les ressortissants de la CEE.

Et enfin, une **spécialité régionale** ou collation et de la **bonne humeur** à partager avec le groupe seront toujours les bienvenus !!!