

GR10 ÉTAPE 5 : DE BAGNÈRES DE LUCHON À AULUS-LES-BAINS

Randonnées itinérantes en liberté, en gîte et en refuge

Séjour 7 jours, 6 nuits, 7 jours de randonnée, avec transfert de bagages

La 5ème étape du GR10 entre Bagnères de Luchon et Aulus les bains, vous emmènera sur de nouveaux paysages entre la Haute Garonne et les vallées Ariégeoises du Biros et du Couserans.

Vous évoluerez dans une partie assez méconnue de l'Ariège, dans des vallées au riche passé minier et l'agropastoral toujours omniprésent.

Un large panel de paysages, riche en couleurs, qui alterne les 3000 du Luchonnais, les vallées sauvages et méconnues du Couserans ou encore les rivières et cascades aux eaux limpides et poissonneuses...

Assurément, l'étape la plus authentique de ce sentier mythique !

PROGRAMME

JOUR 1 : DE BAGNÈRES DE LUCHON À ARTIGUE

Petite étape qui commence à Bagnères de Luchon jusqu'au village d'Artigue, offrant un point de vue sur toute la plaine, la station de Superbagnères et les hauts sommets du Luchonnais.

Nuit à Artigue en gîte

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Environ 3h00 de marche pour 600 m de dénivelé positif et 50 m en négatif

JOUR 2 : D'ARTIGUE À FOS

Aujourd'hui, l'étape sera bien évidemment plus longue mais en passant par des cols à 2000m et des crêtes frontières, elle déroule de superbes panoramas, notamment sur le plus haut sommet des Pyrénées, le Pic Aneto (3404m) et l'imposant massif de la Maladetta.

Nuit au gîte d'étape à Fos

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Environ 6h30 de marche pour 970 m de dénivelé positif et 157 0m en négatif

JOUR 3 : DE FOS À L'ÉTANG D'ARAING

Départ du petit village de Fos, dans la Haute Garonne pour basculer en Ariège, « La Terre Courage ».

Vous quitterez les Prats verdoyants dédiés aux brebis, pour un terrain de Haute montagne. Passage au col d'Auréan à 2176m avant de basculer vers le lac d'Araing, surplombé par le Pic du Crabère.

Nuit en refuge à l'Etang d'Araing (Pas de bagages ce soir-là)

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Environ 7h00 de marche pour 1530 m de dénivelé positif et 350 m en négatif

JOUR 4 : DE L'ÉTANG D'ARAING À EYLIE D'EN HAUT

Sur cette étape courte, nous vous proposons un sommet facile, en aller-retour, le Pic de l'Har à 2422m, pour bénéficier d'un superbe panorama sur la vallée du Biros et les sommets du Couserans. Passage par les mines de Bentaillou, avant de descendre vers le village d'Eylie d'en Haut.

Nuit en gîte d'étape au village d'Eylie d'en Haut

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Environ 4h00 de marche pour 350 m de dénivelé positif et 1140 m en négatif.

Avec l'ascension du Pic de L'Har, environ 1h15 de marche en plus et 200 m en positif et négatif suppl.

JOUR 5 : D'EYLIE D'EN HAUT À PLA DE LALAU OU D'EYLIE D'EN HAUT À PLA DE LALAU

OPTION 1 : L'étape d'aujourd'hui sera longue et exigeante. Montée raide jusqu'au col de l'Arech. Puis un sentier à flanc, avant de rejoindre de belles forêts bien denses pour enfin arriver à votre hébergement du Pla de Lalau.

Nuit en gîte d'étape au Pla de Lalau (Pas de bagages)

OPTION 2 : Avec cette variante, située plus bas dans la vallée du Biros, vous allez découvrir un paysage au relief plus doux. Passage par le col des Cassaings à 1497 m. Fin de cette

étape à Bonac, un petit village en soulane (versant sud).
Nuit en gîte d'étape à Bonac

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

*Environ 7h30 de marche pour 1500 m de dénivelé positif et 1540 m en négatif
OU*

Environ 5h30 de marche pour 750 m de dénivelé positif et 990 m en négatif

JOUR 6 : DU PLA DE LALAU À ESBINTZ OU DE BONAC À ESBINTZ

OPTION 1 : Au départ du gîte, parcours à flanc de montagne qui passe ensuite par la vallée fromagère Ariégeoise, la vallée de Bethmale et son petit lac éponyme. Puis descende dans les bois de Souleille jusqu'au hameau d'Esbintz.

Nuit en gîte d'étape à Esbintz

OPTION 2 : Parcours à travers la vallée du Lez et ses villages. Passage dans la vallée fromagère de Bethmale et son joli lac puis c'est la montée vers le col de la Core pour redescendre jusqu'au gîte d'Esbintz.

Nuit en gîte d'étape à Esbintz

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

*Environ 6h30 de marche pour 1150 m de dénivelé positif et 1250 m en négatif
OU*

Environ 5h30 de marche pour 850 m de dénivelé positif et 740 m en négatif

JOUR 7 : D'ESBINTZ À AULUS-LES-BAINS

Transfert à la station de Guzet. Vous terminez cette étape, en direction d'Aulus-les-bains, en passant par le joli étang de Guzet puis la grande cascade d'Ars, avant de descendre sur Aulus-les-bains, terminus de cette cinquième étape du GR10.

FIN DU SÉJOUR À AULUS-LES-BAINS

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Environ 5h30 de marche pour 650 m de dénivelé positif et 1350 m en négatif

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Ce topo a été réalisé par un Accompagnateur en Montagne professionnel désireux de vous faire découvrir sa passion et notamment de cette fabuleuse chaîne de montagnes. C'est consciencieusement et sur le terrain que les descriptifs ont été écrits. Les dénivelés et les temps horaires ont été calculés au plus juste mais il se peut que vous constatiez des variations plus ou moins importantes, ceci est tout à fait normal.

Si toutefois, vous constatez des problèmes dans les indications, des changements sur le terrain ou d'autres impondérables, merci de nous en faire part...

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1 à Bagnères de Luchon.

Arrivée en voiture : Autoroute A 64 : sortie Lannemezan, puis D825 direction Bagnères de Luchon.

Si vous venez en voiture personnelle, nous vous recommandons de laisser votre véhicule au point d'arrivée. En effet, de cette façon, vous serez plus serein, en terminant votre étape et de pouvoir récupérer votre véhicule.

Arrivée en train : Gare SNCF de Luchon.

DISPERSION

Le jour 7 à Aulus-les-Bains.

FORMALITES

Pensez à prendre votre carte d'identité valide.

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs. Cependant, nous recommandons d'être à jour de ses vaccinations.

NIVEAU

4 CHAUSSURES

Pour bons marcheurs, pratiquant déjà la randonnée, avec des dénivelés positifs de 300 à 1500 mètres.

Étapes de 5 à 7h30 environ, sur sentier bien tracé et entretenu en montagne, avec quelques passages en crêtes, mais en règle générale aucune technique ni difficulté sur le circuit.

Si toutefois le temps venait à se gâter, il existe nombres de variantes, sur ce tronçon, qui contournent les sommets et qui évitent donc les passages avec du vide !

HEBERGEMENT

En demi-pension :

5 nuits en gîte d'étape, 1 nuit en refuge de montagne en demi-pension.

Sélectionnés notamment pour la qualité de leur accueil, vous retrouvez dans les gîtes une ambiance conviviale.

Le plus souvent, vous partagez des dortoirs de 4/6 places.

RESTAURATION : Demi-pension pendant toute la durée du séjour, petit déjeuner et dîner pris au restaurant. Les repas du midi ne sont pas compris.

ENCADREMENT

Ce circuit s'effectue sans accompagnateur et **sous votre propre responsabilité**. Nous vous fournissons toutes les indications nécessaires au bon déroulement de ce séjour, mais nous ne pourrions en aucun cas, être tenus pour responsables d'un incident voire d'un accident, si vous n'avez pas respecté l'itinéraire indiqué, certaines précautions élémentaires d'attitude, de comportement et **surtout de sécurité**...

DOSSIER DE RANDONNEE

Nous vous ferons parvenir avant votre départ :

- une convocation,
- des bons d'échanges à transmettre aux prestataires sur place (hébergement, taxi...),
- une cartographie,
- un topo-guide descriptif de la randonnée.

Tous ces documents seront envoyés par courrier à l'adresse indiquée sur le bulletin d'inscription. Si vous êtes absent à cette adresse, nous vous remercions de nous indiquer où vous envoyer votre dossier de randonnée.

GROUPE

Minimum 2 personnes.

PORTAGE DES BAGAGES

Le portage est limité aux affaires de la journée et au pique-nique. Les bagages sont transportés par véhicule.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vous trouverez cet équipement dans les magasins de notre partenaire : www.auvieuxcampeur.fr

La météo peut vite changer en montagne. Un équipement adéquat vous permettra de passer ce séjour dans les meilleures conditions.

Pour les hébergements (hôtel, gîte et refuges)

- Un sac de voyage pour vos affaires à transporter
- Un drap ou sac à viande, pour les nuits en refuge
- Une trousse de toilettes
- Une paire de chaussures légères pour le soir
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Équipement vestimentaire pour la randonnée

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

1. Couche respirante
2. Couche isolante
3. Couche protectrice

Pour appliquer cette méthode, il vous faut

- Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- Gilet sans manche coupe-vent
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)
- Un pantalon de randonnée léger et stretch ou un pantalon transformable
- Un short
- Paires de chaussettes semi montantes ou basses
- Casquette

Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- Une housse de protection du sac à dos (souvent intégrée dans celui-ci)



- Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville
- Une pochette étanche pour vos papiers, téléphone etc...
- Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos
- Protection solaire (crème et stick à lèvres)
- Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4
- Une boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- Une gourde
- Couverts, couteau et gobelet
- Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- Papier toilette avec une petite poche (pour ne pas le laisser dans la nature)
- Un briquet
- Couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange
- Une frontale

Une petite pharmacie personnelle

- Vos médicaments si traitement
- Aspirine / Paracétamol
- Un antiseptique
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Pansements et double peau type Compeed
- Antihistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- Bande de strapping
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- Pince à épiler (facultatif)
- Petits ciseaux (facultatif)
- Pince à tiques
- Un répulsif anti-moustique
- Gel hydro alcoolique antibactérien utile pour se laver ou se désinfecter les mains.

SAVOIR VIVRE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :

Quelques règles de bonne conduite à connaître :

- Ne laisser aucun déchet errer dans la montagne, emportez toujours vos poubelles jusqu'au refuge.
- Respecter les fleurs sauvages, ne pas les cueillir. Préférer les photographier ou les dessiner.

DATES ET PRIX

Possible de mi-juin à fin septembre 2026

TARIFS :

GR 10	Gîte + Refuge + transfert de bagages	Gîte + refuges sans transfert de bagages
Luchon à Aulus 2 personnes	725 €	615 €
Luchon à Aulus 3 personnes	705 €	595 €
Luchon à Aulus 4 personnes	650 €	565 €
Luchon à Aulus 5 personnes	615 €	555 €
Luchon à Aulus 6 personnes	590 €	545 €

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en demi-pension pour les randonnées,
- Le transport des bagages,
- Les transferts,
- Les cartes IGN avec le tracé surligné, topo-guide, porte carte,
- Les frais d'organisation et de logistique,
- Les taxes de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons,
- Les assurances,
- Les dépenses personnelles,
- Les pique-niques,
- L'hébergement la veille du départ,
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend".

EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

INFOS PRATIQUES :

- Renseignements SNCF : 3635, ou <https://www.sncf-connect.com>
- Secours en montagne : PGHM Luchon tél 05 61 79 28 36
PGHM Ariège tél 05 61 64 22 58
- Secours : 112
- Taxi Dargein Patrice (St.Girons) : 05 61 66 13 61
- Gilbert Duran (St.Girons) : 05 61 66 33 71
- Taxi Allo Taxi Adelin (St.Lizier) : 05 61 02 82 01
- Taxi Pyrénéen Luchon : 06 85 97 59 67
- Fred Taxi St Gaudens : 06 28 77 18 25

Petit lexique Pyrénéen

Arryou : rouge

Aubert : eau verte

Aygue : eau

Bacas : vache
Bielh : vieux
Borda : grange
Bouéou : boeuf
Boup : renard
Campana : le clocher
Cloutou : creux
Coste ou Costa : pente
Cuyela : cabane
Crabère : chèvre
Estibère : estive
Glère : pierrailles, éboulis
Gourguet ou Gourgas : mare
Haou : hêtre
Houn : Source
Hourquette, Hourquas : Passage en V, col, brèches
Lis ou lits : avalanche
Mailh : rocher ou caillou
Néous : des neiges
Ous : ours
Pichaley : pisser du lait
Pis : pins
Pourtet : col de montagne
Pouey : point haut
Prat : pré
Québo : abri sous roche
Rédon : rond (Orédon)
Ribèra ou bat : vallée
Sarrat : croupe
Sarris : l'isard
Soum : sommet
Tachou : le blaireau
Toy : habitant de petite taille
Turon : piton
Ubac ou Oubac : versant nord
Uscladas : terres brûlées
Younquèra : jonc

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

INSCRIPTION

En ligne sur notre site internet www.espace-evasion.com , ou en renvoyant la fiche d'inscription signée et un acompte de 30%, vous recevrez alors une confirmation d'inscription.

Inscription à plus de 22 jours du départ : aucun frais de dossier

Inscription entre 21 jours et 8 jours du départ : frais de dossier : 10 € (20 € pour les voyages et les séjours en liberté)

Inscription à moins de 8 jours du départ : frais de dossier : 20 € (30 € pour les voyages et les séjours en liberté) (le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit)

ANNULATION

ANNULATION De notre part :

ESPACE EVASION se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour.

En cas d'insuffisance de participants, ceux-ci seront prévenus dans un délai minimum de 14 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

ANNULATION De votre part :

En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (la date prise en compte est celle à laquelle ESPACE EVASION a pris connaissance du désistement) :

Dans le cas général.

- Jusqu'à 31 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 €.
- Entre 30 et 21 jours : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 2 jours du départ : 100 % du montant du séjour.

Dans le **cas particulier** de séjour incluant l'émission d'un billet d'avion non remboursable ou l'affrètement d'un bateau.

De 90 à 45 jours avant le départ : 1 000 €

De 44 à 31 jours avant le départ : 60 % du montant du séjour

A 30 jours et moins du départ : 100 % du montant du séjour

Pour les **groupes constitués** auxquels il est proposé un tarif par personne, le désistement d'une partie seulement des participants entraînera une modification du tarif pour les autres participants, ou sera soumise à des frais d'annulation de 100% quelque-soit la date de l'annulation.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation. L'assurance n'entre en vigueur que si votre voyage est soldé.

Tout participant abrégant un séjour, ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non-respect des consignes de sécurité.

ASSURANCES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :

- **Assurance Annulation + Assurance Bagages + extension Epidémies** (3,4 % du montant du séjour avec un **minimum de 4 €/personne**).
- **Assurance Frais de Recherche et Secours + Assistance Rapatriement + extension Epidémies** (2 % du montant du séjour avec un **minimum de 4 €/personne**).
- **Assurance Multirisques Annulation + Assurance Bagages + Retard de transport, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension Epidémies** (4.8 % du montant du séjour avec un **minimum de 11 €/personne**).

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Annulation – Assistance Frais médicaux et Interruption de séjour et d'activités ASSURINCO MUTUAIDE

Vagabondages contrat n° 4637 joint à votre confirmation d'inscription. Il est disponible sur www.espace-evasion.fr/telechargements ou sur simple demande. **Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France ou en Europe.**

L'assurance Annulation

L'assurance entre en vigueur dès la souscription et si votre voyage est soldé. Les événements garantis sont :

- L'annulation pour **motif médical** : maladie grave, accident corporel grave ou décès de vous-même, un membre de votre famille...
- L'annulation pour **causes dénommées** :
 - * Dommages graves ou vols dans locaux privés ou professionnel, convocation en tant que témoin ou juré d'assise, ..., une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.
 - * La mutation professionnelle, la suppression et la modification des dates de congés payés du fait de l'employeur, vol des papiers d'identité, ... (franchise de 100 € par personne).
- L'annulation **toutes causes justifiées** (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne et 150 € par dossier).
- Assurance Bagages : plafond de 1500 €

Extension Epidémies :

- Annulation pour maladie en cas d'épidémie/pandémie, refus d'embarquement suite à prise de température, en cas d'absence de vaccination devenue obligatoire (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne).

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise éventuelle, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de **la date de constatation médicale ou de l'événement qui entraîne l'annulation.**

Cas Particuliers concernant les voyages à l'étranger

Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

L'Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage. Les événements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès de Mutuaide Assistance sont :

- les frais de recherche et secours jusqu'à un plafond de 10 000 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux hors du pays de résidence,
- la prolongation de séjour (10 nuits maximum)
- l'avance de fonds à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 5 000 €,
- la responsabilité civile vie privée à l'étranger
- ...

Extension Epidémies :

Frais hôteliers suite à mise en quarantaine (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

Soutien psychologique suite à mise en quarantaine

Frais médicaux sur place

Retour impossible suite à vol annulé par autorités ou compagnie aérienne (1000 €)

Frais hôteliers suite retour impossible (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

L'Assurance Multirisques

Cette assurance reprend les garanties des assurances annulation et assistance rapatriement, elle est complétée par deux garanties :

Interruption de séjour : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.8 %.

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage.

Les évènements garantis sont :

- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 30 000 € par évènement, ou d'activité 100 € par jour (maximum 3 Jours)

Retard de transport : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.8 %.

Si vous avez subi un retard de transport plus de 4 heures (avion, train, bateau), une indemnité avec plafond de 50 € par personne pour un retard de 4 à 8 h, de 100 € par personne pour un retard supérieur à 8 heures

Les indemnités sont cumulables si le retard est subi par le trajet aller, le trajet retour ou un trajet pendant le voyage.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assistant si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Pour les **séjours à l'étranger**, les participants possédant une assistance rapatriement personnelle devront remplir un formulaire et nous **fournir une attestation** de leur assurance. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Vérifiez notamment que vous possédez une **garantie « frais de recherche et secours »** avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie «frais de recherche et secours».

ESPACE EVASION

Agence de Voyages – IM.074.10.0036

Garantie financière : Groupama – 5, rue du Centre - 93199 NOISY LE GRAND Cedex

Assurance responsabilité civile professionnelle : n°AU460941 - GENERALI –

BP 7 – 38530 CHAPAREILLAN