

# 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.*

**5ème partie : De Bagnères de Luchon à Couflens**

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

## **5ème partie : De Bagnères de Luchon à Couflens**

*Nous quittons la France pour entrer dans la province espagnole et occitane du Val d'Aran. Le passage du Port de Salau nous fait basculer en Haute Ariège.*

Jour 1 : Accueil en fin d'après-midi à Luchon. Installation et présentation de la semaine.

Jour 2 : Une jolie montée ombragée à travers le Bois de la Réouère aboutit à proximité du Col du Portillon (1293 m). De là, variante majeure de la traversée, nous plongeons sur le Val d'Aran. Nuit sur les berges de la Garonne.

Jour 3 : Sur de vieux chemins historiques, nous cheminons le long de la Garonne en croisant les multiples villages authentiques et architecturaux du Haut Val d'Aran. Nuit en gîte dans un hameau typique.

Jour 4 : Magnifique journée au cours de laquelle nous gravissons la Serra de Cuenques. Ascension facultative du Tuc d'Arenho (2523 m) pour un panorama immense sur le Massif des Encantats et les crêtes frontières.

Jour 5 : Etape relativement facile nous permettant de récupérer. Nous rejoignons le seuil de Salardu marquant la ligne de partage des eaux, avant de traverser la Serra de Pedescauc pour terminer le long de la tumultueuse Noguera Pallaresa.

Jour 6 : Longue et superbe randonnée nous permettant de revenir sur le versant français. Le chemin s'élève peu à peu pour atteindre le Port de Salau (2087 m) puis plonge sur le haut pays ariègeois.

Jour 7 : Nous concluons la semaine en beauté en parcourant les crêtes majestueuses de Soubirou. Ascension facultative du Pic de la Tese (2254 m) avant de descendre sur notre gîte pour une journée de repos.

Jour 8 : Repos récupérateur au cœur de la haute ariège, 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

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

**Altitude globale de la randonnée :** entre 700 et 2523 m

**Dénivelé positif moyen :** 950 m

**Dénivelé maximum :** 1460 m

**Durée moyenne des journées :** 6h45

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

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

## *Infos pratiques*

### Dates :

du 03/07 au 10/07

du 28/08 au 04/09

du 31/07 au 07/08

du 25/09 au 02/10

**Prix :** 700 € 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 jusqu'au lieu de rendez-vous ;
- les boissons et dépenses personnelles ;
- les assurances assistance-rapatriement-annulation-bagage-interruption (facultatives).

**Rendez-vous :** le samedi à 17h30 à la gare de Luchon (31)

**Dispersion :** le samedi vers 9h15 à l'arrêt de bus de Seix (09)

**Moyens d'accès :** **en voiture :** depuis Montréjeau N125 jusqu'à Chaum puis D125 jusqu'à Bagnères-de-Luchon

**en train :** gare de Luchon ou bien gare de Montréjeau puis bus (snf ou crm) jusqu'à Luchon

**en avion :** aéroport de Toulouse

**Office de Tourisme de Luchon :** 05.61.79.21.21.

## *Infrastructure*

En cas d'urgence avant le départ, contactez directement *Natura au 05.62.97.99.65.*

Possibilité de se faire appeler pendant le séjour, **en cas d'urgence**, par l'intermédiaire de Natura qui transmettra vos coordonnées.

# *Pour mieux connaître la région*

## **Bibliographie** :

"Les Pyrénées", Collectif, Ed. Privat

## **Cartographie** :

Cartes Randonnées pyrénéennes au 1/50 000ème, n 5 et 6 : Luchon et Couserans

## ***Equiperment***

**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, boule 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 une Carte Européenne d'Assurance Maladie (valable un an et à demander au moins 15 jours avant le départ à la Sécurité Sociale).

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