

Pyrénées n° 3 : Pyrénées centrales (2^{ème} partie)

(Edition du 26/1/2020)

ORGANISATEUR

Michel Durand-Gasselino

Contact par [KiFaiKoi](#)

Du vendredi 3 au mardi 14 juillet 2020

Randonnée itinérante, niveaux SO / ▲▲

A verser à l'inscription : 580 € (paiement

échelonné 250 € + 330 €). Transport libre

Nombre de places : 8, organisateur compris

Inscription soumise à accord préalable

Validation des inscriptions : mardi 4 février



PRESENTATION

La troisième partie de la traversée des Pyrénées nous conduit de Bagnères-de-Luchon (terme de Pyrénées n° 2) à Mérens-les-Vals dans la haute vallée de l'Ariège. L'itinéraire traverse le Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises, et fait des incursions en Espagne et en Andorre. Il offre une grande diversité de paysages au fil des crêtes et des cols, des vallées et des villages. Au total 12 jours de marche pour environ 200 km et 14000 m de montée.

A noter :

- **Rendez-vous au gîte d'étape de Bagnères-de-Luchon jeudi 2 juillet.**
- Ravitaillement uniquement dans les hébergements jusqu'au 5^{ème} jour.
- Marchant pour une bonne part entre 2000 et 2800 m d'altitude, il faut s'attendre à rencontrer des névés, donc **bâtons ou piolet vivement recommandés.**

Niveau physique soutenu : En moyenne 7 h de marche et 1200 m de montée chaque jour en portant ses affaires. Certaines étapes sont longues (voir détails dans le programme). Compte tenu de sa durée, le programme exige une très bonne condition physique et une bonne capacité de récupération. Il est accessible à toute personne pratiquant régulièrement la randonnée à bonne allure en terrain accidenté, endurante et habituée au portage de son sac.

Niveau technique ▲▲ : Itinéraire peu difficile. Il nous arrivera d'emprunter des pentes raides, des pierriers, des éboulis, des névés. Quelques passages exposés et vertigineux demanderont de l'attention et de mettre les mains. Dans l'ensemble, l'itinéraire est accessible à toute personne ayant une pratique régulière de la randonnée, le niveau physique requis et non sujette au vertige.

Esprit de la randonnée : Curiosité, imagination, convivialité, partage, échange vous animent au moins autant que vos mollets. Vous aimez marcher en compagnie et n'avez pas tendance à vouloir tirer le groupe. Quand les conditions s'y prêtent, vous appréciez qu'on prenne son temps.

PROGRAMME

Pour une vue générale, carte IGN au 1 : 100000 n° 173 Saint-Gaudens Andorre.

Pour le détail, cartes IGN au 1 : 25000 n° 1848 OT, 1947 OT, 2048 OT, 2148 OT, 2249 OT, et pour les parties espagnole et andorrane cartes Rando Editions (RE) au 1 : 50000 n° 6 Couserans Val d'Aran, 7 Haute-Ariège.

Vous pouvez télécharger les traces GPX en cliquant sur le lien donné chaque jour du programme.

JO – Jeudi 2 juillet – Bagnères-de-Luchon

Voyage aller (voir paragraphe TRANSPORTS). Rendez-vous au gîte d'étape Le Lutin, 36 av. Jean Jaurès, 31110 Bagnères-de-Luchon, tél. 05 61 89 70 86. Demi-pension comprise dans le budget.

J1 – Vendredi 3 juillet – De Bagnères-de-Luchon à Fos

Un taxi pour le village d'Artigue (1250 m) permet de raccourcir l'étape qui, sans cela, serait fort longue. L'itinéraire emprunte le GR 10. Il grimpe sur le serre de Crépès et atteint la crête frontière au col des Taons de Bacanère (1976 m). De borne en borne frontière, il la suit jusqu'aux pics de Bacanère (2193 m) et de la Hage (2165 m). Puis il redescend, bientôt à travers bois, dans la vallée de la Garonne où se niche le village de Fos (550 m).

8 h, 19,5 km, ↑ 1070 m, ↓ 1770 m. [GPX](#)

J2 – Samedi 4 juillet – De Fos à l'étang d'Araing

Nous quittons rapidement la vallée de la Garonne par la route forestière de Maudan. Au passage, mémorial commémorant la réintroduction de l'ours dans les Pyrénées ! Nous retrouvons le GR 10 au hameau de Labach (987 m). La pente s'accroît, et une longue montée conduit à la sortie des bois aux pacages d'Uls (1900 m), puis au col d'Auهران (2176 m). Courte descente pour atteindre le refuge CAF Jacques Husson (1950 m) près de l'étang d'Araing.

7 h ½, 17 km, ↑ 1680 m, ↓ 280 m. [GPX](#)

J3 – Dimanche 5 juillet – De l'étang d'Araing à Montgarri

Montée sur le serre d'Araing (2222 m) où nous quittons le GR 10 pour aller franchir la frontière au portillon d'Albe (2457 m) et pénétrer dans le Val d'Aran. S'ensuit un long cheminement en balcon entre 2300 et 2500 m d'altitude. On arrive au lac de Montoliu (2380 m), et c'est la descente finale dans la vallée jusqu'au refuge Amics de Montgarri (1650 m). A proximité, le village de Montgarri, aujourd'hui abandonné, fut jusqu'aux années soixante-dix, le village habité le plus haut du Val d'Aran !

7 h, 19,5 km, ↑ 960 m, ↓ 1260 m. [GPX](#)

J4 – Lundi 6 juillet – De Montgarri au refuge des Estagnous

L'itinéraire commence par cheminer en balcon jusqu'à un vallon affluent de la vallée de Montgarri, et se hisse dans le vallon suivant jusqu'au col frontière (2526 m) sous le pic des Trois Comtes. Le GR transfrontalier T54 nous amène à deux étangs, le Long (2150 m) et le Rond (1945 m), dans la Réserve domaniale du Mont Valier. Isards, marmottes et grands rapaces sont peut-être au rendez-vous ! Une dernière montée conduit au refuge des Estagnous (2240 m).

6 h, 12 km, ↑ 1210 m, ↓ 620 m. [GPX](#)

J5 – Mardi 7 juillet – Du refuge des Estagnous à Esbints

En longeant une chaîne de pics et de tucs, montée au col de Pécouch (2462 m), descente jusqu'à l'étang de Milouga (1950 m), remontée au col de la Crouzette (2244 m), redescende jusqu'à l'étang d'Eychelle (1900 m). Un peu plus bas, on rentre dans la forêt et on rejoint le GR 10 au col de la Core (1395 m). Etape à la ferme-gîte d'Esbints (840 m). Ravitaillement (épicerie à la ferme).

6 h ½, 15 km, ↑ 590 m, ↓ 1990 m. [GPX](#)

J6 – Mercredi 8 juillet – D'Esbints à Bidous

L'itinéraire passe à Aunac, franchit le Salat (532 m) et laisse le GR 10 pour suivre le GRP Tour du Val du Garbet. En balcon au dessus de la vallée de l'Alet, il traverse l'ancienne estive de la Plagne parsemée de granges et de cabanes, culmine à 1132 m et redescend dans la vallée sur le Trein (680 m), Bielle et Saint-Lizier (ravitaillement au Vival du camping), commune d'Ustou. Etape à Bidous (750 m).

8 h, 22,5 km, ↑ 930 m, ↓ 1020 m. [GPX](#)

J7 – Jeudi 9 juillet – De Bidous à Aulus-les-Bains

On retrouve le GR 10 de concert avec le GRP Tour du Val du Garbet. Montée jusqu'au point culminant de la journée (1640 m), passage au col d'Escots (1623 m) en haut de la station Guzet Neige, puis au Turon de Rose (1600 m), enfin descente sur Aulus-les-Bains (750 m) dans le val du Garbet. Etape courte qui laisse la possibilité de profiter de [l'espace aqua-détente des thermes](#), et de ravitailler.

6 h, 13 km, ↑ 940 m, ↓ 940 m. [GPX](#)

J8 – Vendredi 10 juillet – D'Aulus-les-Bains à Marc

L'itinéraire suit le GR 10. Il remonte à flanc du vallon du Garbet, puis des vallons affluents jusqu'au port de Saleix (1793 m), passe à l'étang d'Alate et au port de Bassiès (1935 m), et redescend sur le refuge de Bassiès (1654 m). On longe ensuite les étangs de Bassiès au bout desquels (1586 m) on descend vers la vallée du Vicdessos pour gagner par un aqueduc le hameau de Marc (1030 m) où nous faisons étape.

8 h, 19,5 km, ↑ 1280 m, ↓ 1000 m. [GPX](#)

J9 – Samedi 11 juillet – De Marc à l'étang Fourcat

Nous passons à Mounicou, dans la vallée, et commençons à grimper. Bientôt on abandonne le GR 10 pour une ambiance très montagne vers l'alpage d'Orri de Tignalbu (1790 m), puis les étangs du Picot (2300 m). Encore un effort pour culminer à 2630 m vers les Hommes de Pierre avant de redescendre sur l'étang Fourcat et son refuge CAF (2440 m).

6 h ½, 11 km, ↑ 1680 m, ↓ 270 m. [GPX](#)

J10 – Dimanche 12 juillet – De l'étang Fourcat au refuge de Sorteny

L'itinéraire, en montagnes russes, suit d'abord le GR transfrontalier T64 qui conduit au port de l'Albeille (2601 m), point culminant du jour et porte d'entrée en Andorre. Descente sur les étangs de Tristagne, puis jusqu'à une cabane (point côté 1867 m sur la carte RE 7). Une croupe à franchir (2170 m), un ruisseau à traverser (1780 m), et un dernier effort pour atteindre le refuge de Sorteny (1970 m).

6 h, 13,5 km, ↑ 800 m, ↓ 1270 m. [GPX](#)

J11 – Lundi 13 juillet – Du refuge de Sorteny au refuge du Rulhe

L'itinéraire, toujours en montagnes russes, suit le GRP 1 Tour d'Andorre. Il grimpe jusqu'au col de Meners (2713 m), et redescend aux étangs de Ransol puis à la cabane de Coms de Jan (2200 m). Il remonte à un col (2620 m) sur l'arête sud des pics de la Portaneille, et redescend à l'étang de Cabana Sorda puis dans le vallon du Manegor (2020 m). Par le GR transfrontalier T66, on remonte au port de Fontargente (2262 m), pour redescendre versant français aux étangs de Fontargente et franchir le ruisseau de l'Estagnol (2090 m). Dernière petite montée pour atteindre le refuge du Rulhe (2190 m).

9 h, 20 km, ↑ 1550 m, ↓ 1330 m. [GPX](#)

J12 – Mardi 14 juillet – Du refuge du Rulhe à Mérens-les-Vals

On retrouve le GR 10. Petite montée jusqu'à un col (2318 m), petite descente pour passer près de deux étangs (2210 m). Encore une petite montée pour passer la Pyramide de Lherbès (2439 m), et c'est la descente finale dans le vallon du Mourgouillou jusqu'à Mérens-les-Vals (1050 m).

4 h ½, 12,5 km, ↑ 370 m, ↓ 1510 m. [GPX](#)

Fin de la sortie à Mérens-les-Vals à 14 h au plus tard.

Voyage retour par train de l'après-midi, ou par train de nuit avec escale à Ax-les-Thermes (voir paragraphe TRANSPORTS).

A Ax-les-Thermes, possibilité de passer un bon moment de détente aux [Bains du Couloubret](#), et de dîner ensemble dans une brasserie.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. Il pourra être adapté à tout moment, notamment en fonction des conditions de terrain posant danger, d'obstacles imprévus, de la forme et de la cohésion du groupe, de météo, et pour d'autres raisons de sécurité.

TRANSPORTS

Chacun se charge de ses transports aller à Bagnères-de-Luchon ([Luchon](#) pour la SNCF), et retour de Mérens-les-Vals. Les horaires ci-après devront être vérifiés quand la SNCF mettra en place son service d'été.

Jeu 2 juillet 2020

Paris-Montparnasse TGV 09h52-15h04 Tarbes TER 15h33-16h11 Montréjeau Autocar 16h28-17h16 Luchon

Mardi 14 juillet 2020

Retour par train de l'après-midi :

Mérens-les-Vals TER 14h08-16h16 Toulouse Train 17h50-22h43 Paris Montparnasse

Retour par train de nuit avec escale à Ax-les-Thermes :

Mérens-les-Vals TER 14h08-14h22 Ax-les-Thermes Intercités de nuit 19h49-06h52 Paris Austerlitz

HEBERGEMENT, RESTAURATION

Hébergement et restauration dans des refuges et des gîtes d'étape, en demi-pension, inclus dans le coût prévisionnel de J0 à J11. Nous partagerons des dortoirs avec lits superposés ou bat-flanc, couvertures fournies. Draps et serviette de toilette ne sont pas fournis.

Chacun s'occupe de ses pique-niques et en-cas. Pas de ravitaillement autrement que dans les hébergements pendant les 5 premiers jours. Ravitaillement à Esbints (J5), au passage à St-Lizier (J6), et à Aulus-les-Bains (J7). Ayez un peu de réserve dans votre sac au cas où.

COÛT PREVISIONNEL

Le coût prévisionnel est de **580 €** par personne, comprenant les 12 nuitées et demi-pensions de J0 à J11, le taxi de J1, la contribution aux frais de fonctionnement du CAF, la participation à mes frais de cartes, topo et transport, et une marge d'imprévu. Les comptes seront soldés à la fin de la sortie.

Il y a 2 refuges CAF dans lesquels il est obligatoire de présenter sa licence 2019/2020 pour bénéficier du demi-tarif sur la nuitée. A défaut de licence valide, vous auriez à acquitter le complément.

Le coût prévisionnel ne comprend pas les transports aller à Luchon et retour de Mérens-les-Vals, les pique-niques, en-cas et boissons, et d'une manière générale les dépenses personnelles. **Prévoyez des espèces et des chèques pour régler vos pique-niques (environ 10 € dans les refuges), courses et consommations. Pas de carte de paiement dans les refuges.**

INSCRIPTION

Nombre de participants : 8, organisateur compris.

Demande d'inscription : en ligne, par courrier ou auprès du secrétariat du CAF Ile de France dès parution de la fiche technique. Elle n'est prise en compte qu'après votre paiement, et sera validée à partir du mardi 4 février 2020, selon la [règle des priorités](#) définie par le club si la demande est supérieure aux places disponibles.

Paiement échelonné : sur le site, vous effectuez 2 paiements de 250 € et 330 €, le premier sera débité lorsque votre inscription sera effective, le deuxième sera débité à la date mentionnée sur le site. Ou si vous payez par chèques, vous donnez les deux chèques à l'inscription (250 € et 330 €).

Sortie avec accord préalable : demande d'accord incluse dans le processus d'inscription en ligne. L'accord ne dispense pas de l'application des règles de priorité à l'inscription. Une personne ne peut être placée en liste d'attente que si elle a obtenu l'accord de l'encadrant.

Conditions d'annulation par le participant et assurance annulation : les règles définies par le club au sujet du remboursement en cas d'annulation figurent dans les [conditions particulières](#) des voyages proposés par le CAF Ile-de-France. Pour toute sortie de plusieurs jours, une assurance annulation peut être souscrite et payée en sus à l'inscription (voir documentation des adhérents dans l'espace membre, ou avec le secrétariat).

EQUIPEMENT

MATERIEL ET SECURITE

- Sac à dos environ 40 l
- Couvre-sac
- Paire de bâtons de marche ou piolet
- Couverture de survie
- Sifflet
- Lampe frontale

VETEMENTS DE BASE

- T-shirt ou chemise
- Pantalon ou short
- Chaussettes
- Chaussures de montagne rodées

VETEMENTS DE PROTECTION

- Veste imperméable
- Pantalon imperméable
- Polaire
- Casquette ou chapeau
- Bonnet
- Gants

POUR LE GÎTE

- Tenue du soir à prendre parmi les rechanges
- Sous-vêtements haut et bas pour dormir
- Chaussons
- Drap-sac ou duvet
- Serviette, gant de toilette
- Trousse de toilette
- Boules Quiès en cire naturelle pour une nuit calme

DIVERS A PORTEE DE MAIN

- Maillot de bain
- Lunettes de soleil
- Crème écran total, stick lèvres
- Pharmacie personnelle
- Papier hygiénique
- Mouchoirs

BOIRE ET MANGER

- Gourde 1 l ½ minimum

- Pique-niques pour 2 ou 3 jours
- En-cas énergétiques
- Canif
- Boîte hermétique pour salades
- Petite cuillère
- Gobelet

PAPIERS

- Carte nationale d'identité
- Carte CAF
- Espèces pour les dépenses perso
- Quelques chèques
- Carte bancaire
- Billets de transport

ET ...

- Appareil photo, téléphone...
- Carnet, crayon
- Lunettes de vue

Gardez à l'esprit que vous porterez vos affaires pendant 12 jours. « Un rechange pour laver l'autre ». Votre sac devrait peser moins de 13 kg tout compris.