



GR10 Etape 6 : D'Aulus-Les-Bains à Ax Les Thermes

FRANCE - PYRÉNÉES



Pour cette étape 6 du GR10, vous traverserez l'Ariège. C'est un département montagnard encore méconnu et donc assez peu fréquenté. De ce fait, la nature y est encore inapprivoisée...

Au débouché de ses vastes forêts de hêtres, on y découvre des vallées verdoyantes où paissent en toute quiétude les vaches « Gasconnes » ou les chevaux de « Mérens », emblème d'un pastoralisme encore bien ancré.

Sources, rivières et lacs y sont en grand nombre, rappelant toute la richesse en ressources naturelles de ce petit territoire. Empreinte d'un passé historique tumultueux, avec notamment la tragédie Cathare ou la guerre des Demoiselles, c'est une « Terre » de résistants, de montagnards avec ses traditions séculaires, ses contes et ses légendes...

Une évasion « hors du temps », dans ces montagnes encore préservées...



7 jours, 6 nuits, 6
jours de marche



5 à 20 personnes



Itinérant



★★★★★



Hôtel - Gîte -
Refuge



Code : 1570

LES POINTS FORTS :

- Un terroir aux traditions bien ancrées
- Le cirque granitique de Bassiès et ses lacs glaciaires
- Le chemin des bonhommes pour revivre un épisode des Cathares.



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : AULUS-LES-BAINS - REFUGE DE BASSIES

En partant d'Aulus les Bains, vous attaquerez ce périple par une montée longue mais régulière jusqu'au Port de Saleix (1793m) puis le Port de Bassies (1935m). Très belle vue depuis celui-ci sur les étangs de Bassies et les vallées d'Auzat et de Vicdessos. Descente dans un pierrier pour rejoindre le refuge.

Nuit au refuge de Bassiès. (Pas de bagages ce soir-là.)

▲ Environ 6h00 de marche, +1250m/-300m de dénivelé

JOUR 2 : REFUGE DE BASSIES - GOULIER

Cette deuxième journée démarre en longeant les étangs de Bassies, en direction de Goulier, village perché dans la vallée de Vicdessos. Vous traverserez le village de Marc, au pied du Montcalm, premier sommet de plus de 3000m, quand on vient de la Méditerranée.

Environ 5h00 de marche pour 450 m de dénivelé positif et 950 m en négatif.

Nuit en gîte d'étape.

▲ Environ 5h00 de marche, +450m/-950m de dénivelé

JOUR 3 : GOULIER - SIGUER

Après avoir gravi une succession de cols avec des vues sur les massifs de Bassiès, Montcalm et l'Endron, après un dernier col, vous traverserez le hameau de Lercoul, situé dans une région minière puis ce sera une descente en forêt jusqu'au village de Siguer.

Transfert et nuit dans la vallée, en gîte ou en hôtel.

▲ Environ 4h30 de marche, +650m/-950m de dénivelé

JOUR 4 : PLATEAU DE BEILLE - REFUGE DU RULHE

Le matin, transfert sur le plateau de Beille.

Cette haute plaine suspendue est célèbre pour sa station de ski de fond et surtout comme arrivée d'étape du Tour de France. Beau panorama sur les massifs et sommets transfrontaliers dont le pic de la Ruhle (2783 m). Vous accédez à la crête des Isards pour atteindre ensuite le refuge du Ruhle.

Nuit au refuge. (Pas de bagages ce soir-là.)

▲ Environ 5h15 de marche, +750m/-350m de dénivelé

JOUR 5 : REFUGE DU RULHE - MÉRENS LES VALS

Encore une belle randonnée en altitude, en dominant l'étang Bleu jusqu'à la crête de la Lhasse, puis descente vers la Jasse de Mourgouillou, et c'est en suivant le ruisseau que vous arriverez au village de Mérens-les-Vals, berceau du cheval noir de Mérens.

Nuit en gîte d'étape.

▲ Environ 5h30 de marche, +450m/-1350m de dénivelé



JOUR 6 : MÉRENS LES VALS - AX LES THERMES

Dernière étape de cette itinérance par le chemin des Bonshommes (GR107), avec un passage au col de Joux puis descente dans la vallée d'Orlu. Et ensuite Ax les thermes en logeant l'Oriège..

Si vous le souhaitez, vous avez la possibilité de descendre directement à Ax en train, pour profiter du centre thermo ludique « Les bains du Couloubret ».

Nuit en hôtel à Ax les Thermes.

▲ Environ 5h00 de marche, +600m/-960m de dénivelé

JOUR 7 : FIN DU SÉJOUR À AX LES THERMES

Fin du séjour après le petit déjeuner.

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- 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

Quelques règles de bonne conduite à connaître :

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

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Possibilité de demander des nuits supplémentaires à Aulus Les Bains (tarifs sur demande, nous consulter). Nous vous recommandons donc de nous communiquer au plus tôt vos demandes de nuits supplémentaires. Les taxes de séjour sont à régler sur place et donc non comprises dans nos prix (pour les nuits supplémentaires).

FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

Pour marcheurs habitués et entraînés à la randonnée, ayant marché dans tous types de reliefs et pratiquant une activité sportive soutenue au moins deux fois par semaine.

Étapes de 6 à 8h00 de marche environ avec des dénivelés positifs de 550m à 1250m.

NIVEAU TECHNIQUE :

Les sentiers sont bien tracés et entretenus 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 aériens !

TOPOGUIDE :

Le 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.

Votre topo (dossier de voyage) vous sera envoyé par courrier environ 2 à 3 semaines avant votre départ, il comprend

- Une convocation,
- Des bons d'échanges à transmettre aux prestataires sur place (hébergement, taxi...),
- Une cartographie,
- Un topo-guide descriptif de la randonnée,
- si l'aérien, des étiquettes bagages.
- Questionnaire de satisfaction

Remarque : Un seul topo est imprimé et envoyé par groupe. Possibilité d'envoi de plusieurs topos (avec supplément). En cas de réservation de dernière minute ou d'adresse à l'étranger, votre topoguide sera envoyé au premier hébergement de votre séjour et vous sera remis à votre arrivée sur place.

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.

HÉBERGEMENT :

- en hôtel : en formule chambre Twin, avec sanitaire et tout le confort, très bonne cuisine, avec souvent, des spécialités du Pays.
- en gîte : en formule petit dortoir

RESTAURATION :

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



TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous portez uniquement vos affaires de la journée (sauf si vous avez pris l'option sans transport de bagages).

TRANSFERTS :

Vous retrouverez tous les soirs, votre sac de voyage à l'étape suivante qui sera transporté selon la formule choisie. Pensez à bien étiqueter vos bagages avec les étiquettes fournies par nos soins.

Lorsqu'un transfert de bagages est prévu et inclus au programme nous vous demandons de déposer votre bagage à votre départ le matin dans le hall de chaque hébergement en convenant de l'endroit avec la réception. Ils seront acheminés en cours de journée par un transporteur à l'hébergement suivant, au plus tard à 17h. Ne prévoir qu'un seul bagage par personne n'excédant pas 12kg. Attention n'y mettez pas d'objets de valeur ni d'objets fragiles.

GROUPE :

Minimum 2 personnes.

RENDEZ-VOUS :

Le jour 1 à Aulus Les Bains vers 9h.

DISPERSION :

Le jour 7 après le petit déjeuner vers 9h30 à Ax Les Thermes.

MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

Autoroute A 64 : sortie Foix St Girons, puis RN117 direction St Girons puis Aulus.

Pour limiter vos frais de déplacements et d'émission de carbone, pensez au covoiturage en tant que chauffeur ou passager. Faites appel à Blablacar. C'est simple et pratique.

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



EN NAVETTE

Acheminement en bus un peu fastidieux. Vous pouvez cependant consulter les possibilités sur : www.lio-occitanie.fr/

La voiture reste souvent la meilleure option pour explorer les zones rurales et plus reculées.



EN TRAIN

Le TGV relie Paris à Toulouse en environ 5h00. Une liaison régionale (TER) dessert la ville de Boussens et vous pouvez prendre un bus pour Aulus.

Renseignement sur www.lio-occitanie.fr/

Retour en train TER depuis Ax Les Thermes pour Toulouse.

➤ Renseignements SNCF : 3635, ou www.sncf-connect.com



EN AVION

Vous pouvez rejoindre Toulouse en avion et louer une voiture pour rejoindre le départ des randonnées à Aulus Les Bains.

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Départ possible tous les jours du 15/04/2026 mois au 15/10/2026.

➤ Prix par personne en Gîtes + Refuge avec le transport des bagages

A partir de 2 participants : 750€/pers.

A partir de 3 participants : 725€/pers.

A partir de 4 participants : 680€/pers.

➤ Prix par personne en Gîtes + Refuge sans le transport des bagages

A partir de 2 participants : 590€/pers.

A partir de 3 participants : 575€/pers.

A partir de 4 participants : 550€/pers.

➤ Le supplément chambre individuelle est obligatoire pour toute personne seule dans une chambre double à usage individuelle.

➤ Des frais de gestion s'appliquent en cas de réservation à moins d'un mois du départ : 40€ par dossier, ou +20€ par participant pour les groupes de 5 participants et plus (ou si 3 chambres réservées et plus).

Séjours liberté - fonctionnement avec Chemins du Sud :

Nous procédons aux réservations auprès de nos fournisseurs dès le paiement de votre acompte. Dès la validation de chacun d'entre eux, nous vous contactons pour confirmer votre séjour.

Nous vous tenons informés au plus vite si des modifications devaient intervenir en cas d'indisponibilité : les dates ou les prestations peuvent être ainsi modifiées, et dans ce cas, le prix de votre séjour peut être ajusté (à la hausse ou à la baisse). Par exemple, si nous sommes contraints de réserver un hébergement ou un type de chambre de catégorie différente, ou impliquant des transferts supplémentaires.

En cas de faible hausse, nous prenons le supplément à notre charge par courtoisie.

REMISES ET PRIVILEGES CHEMINS DU SUD

Remise fidélité -5%

Remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi !). Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée.

Remise adhérents FFRandonnée et Fédération Française de la Retraite Sportive -5%

Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de ces 2 fédérations.

Remise Salons -5%

Chemins du Sud a un stand dans plusieurs salons du Tourisme en France (Paris, Lyon et Toulouse). Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous y rendant visite.

Remise Groupes constitués de -8% à -15%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.

➤ Si vous avez de jolies photos de votre séjour, ou d'un autre séjour de notre brochure, vous pouvez nous les adresser par mail à photos@cheminsdusud.com. Si nous les publions, nous vous offrons un avoir de 100€.

Pour plus de précisions sur les conditions d'application, consulter la page [Remises et Privilèges](#)



NOTRE PRIX COMPREND :

- L'hébergement en demi-pension durant le séjour,
- Le transport des bagages, selon l'option choisie,
- Les transferts
- Les cartes IGN avec le tracé surligné, le topo-guide, protège carte, + bons d'échanges,
- Les taxes de séjour.

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les boissons,
- Les pique-niques,
- L'hébergement la veille du départ,
- La visite des monuments.
- Tout ce qui n'est pas dans "le prix comprend".

FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.



ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

- ✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes ; préconisée pour les séjours avec transports publics prévus lors des transferts). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
- ✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).



VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire..

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir.



MATÉRIEL :

POUR LES HEBERGEMENTS (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.

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

PHARMACIE :

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques 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)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains

FORMALITÉS

FORMALITÉS :

➤ Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

SANTÉ :

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

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour (calculée sur le montant total du dossier).

Assurance annulation : 3% (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).

Assurance assistance rapatriement : 2%

Assurance annulation + rapatriement : 4%

Document d'Information sur le Produit d'Assurance consultable lors de votre réservation en ligne et envoyé sur demande.

INFORMATIONS DESTINATION

ADRESSES UTILES :

➤ Comité Départemental du Tourisme Béarn – Pays Basque :

Petite Caserne, 2 allée des Platanes - 64100 BAYONNE - tel : 05 59 30 01 30 ; infos@tourisme64.com

➤ Office du Tourisme d'Hendaye : 67 bis, Boulevard de la Mer - 64700 HENDAYE - tel 05 59 20 00 34 Site : www.hendaye-tourisme.fr

➤ Office du Tourisme de Saint Jean Pied de Port/Baigorry : 14 Place de Gaulle, 64220 St Jean Pied de Port - tel 05 59 37 03 57, www.saintjeanpieddeport-paysbasque-tourisme.com

➤ Secours en montagne : PGHM Oloron-Sainte-Marie, tél 05 59 10 02 50

➤ Secours : 112



NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du lundi au vendredi de 9h à 18h, et le samedi de 9h à 17h
(de novembre à janvier inclus : fermeture le samedi)
En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 23/02/2026