



## ***La traversée du Couserans par les chemins frontaliers***

Cette partie des Pyrénées est adossée à la chaîne frontalière dont le point le plus bas est le Port de Salau (2045m), le point le plus haut le Maubermé (2880m) et le sommet le plus connu le Mont Valier (2836m). Ici, pas de route ni même une piste pour passer la frontière, c'est à pied que l'on va en Espagne. Enfin, nous devons plutôt dire en Catalogne car une fois la crête franchie, sous nos yeux, ce sont le Val d'Aran et le Pallars Sobira, les vallées les plus à l'ouest de la Catalogne avec des montagnes à perte de vue.

### **- Les points forts :**

- Une grande variété des paysages
- Des randonnées en boucle
- Traversée d'une des montagnes parmi les plus sauvages des Pyrénées
- Toute la grande faune est présente
- Franchissement à deux reprises de la frontière par les Ports d'Aula (2260m) et le Portillon d'Albe (2457m)
- L'ascension du mont Valier (2836m)
- Des gîtes et des refuges où l'accueil et la nourriture de qualité
- **Une assistance** : vous retrouverez vos bagages tous les deux ou 3 jours (sacs relativement légers)

### **- Déroulement:**

- *Jour 1 : montée au refuge Retrouvance de l'étang d'Arreau (1886m).*  
Départ du hameau de Faup par l'ancien GR10. Une fois passé le col de Pause avec son magnifique panorama sur le vallon d'Estours et la face est du mont Valier, nous serons dans l'ambiance montagnarde des estives avec troupeaux, bergers et vols de grands rapaces.  
Dénivelé +650m  
Nuit au refuge avec un confort 3 étoiles (chambre 2/3/4 places avec douches).  
Nous aurons les bagages.
- *Jour 2 : traversée jusqu'au village abandonné de Montgarri (val d'Aran)*  
Pour notre première traversée, nous passerons par le port d'Aula (2260m) et nous descendrons jusqu'aux granges de Bonabe puis nous prendrons un sentier oublié (sauf des ours) jusqu'à Montgarri.  
Dénivelé +800m /-1000m  
Nuit au refuge des Amics Montgarri chez Kim : refuge confortable avec douche ; nous n'aurons pas les bagages ce soir là.
- *Jour 3 : retour en Couserans par le Portillon d'Albe (2457m)*  
Nous remonterons jusqu'à la frontière par de petites vallées et le sentier nous mènera jusqu'au vaste étang de Montoliu (2363m) avec les paysages désertiques des zones frontalières jusqu'au Portillon d'Albe (2457m). Puis descente jusqu'à la Serre d'Araing puis jusqu'au refuge d'Araing (1965m).  
Dénivelé +1072m -872m  
Nuit au refuge : refuge typique à l'accueil chaleureux où l'on mange bien ; nous n'aurons pas les sacs ce soir là.

- Jour 4 : descente dans la vallée du Biros par le plateau d'Uls et la sapinière de l'Isard (réserve biologique) jusqu'au hameau de Frechendeck (800m)  
Une journée particulière avec la traversée de la très vieille sapinière de l'Isard et sa chapelle dédiée à Notre Dame des Neiges qui était chargée de veiller sur les bergers et surtout sur les troupeaux. Un court transfert en mini bus nous mènera au Pla de la Lau (900m) au pied du mont Valier.  
Dénivelé -1150 m  
Nuit confortable à l'auberge du Valier où nous retrouverons nos bagages.
- Jour 5 : départ pour le mont Valier , passage par le refuge des Estagnous (2245m). Si le temps le permet et si le groupe est en forme, nous pourrons faire le sommet le premier jour. Pour la première fois, nous serons dans un massif granitique avec un paysage typique de cascades (cascade de Nerech 1400m) et d'étangs pendant ces deux jours.  
Dénivelé +1300m jusque au refuge et +/- 600m si nous faisons le sommet le premier jour  
Nuit au refuge des Estagnous : confortable avec un bon accueil et un bon repas ; pas de bagages.
- Jour 6 : le matin de bonne heure, ascension du Valier si nous ne l'avons pas fait la veille puis passage par le col de Pécouch (2462m), traversée du désert des Lauzets (très belles dalles de granit) jusqu'aux étangs de Milouga (1959m) et traversée en balcon jusqu'au vallon de la Lée et le cirque de Campuls (1450m).  
Dénivelé +500m -1000m, (+/- 600m si on fait le mont Valier ce jour là)  
Mini transfert au lac de Bethmale (1000 m) et nuit confort au gîte Retrouvance du lac ; les bagages seront là.
- Jour 7 : descente (facile) dans la vallée de Bethmale, dernier repas en commun et transfert à Saint Girons pour la fin du séjour.

#### - L'organisation de l'hébergement et des repas :

Le séjour est proposé en pension complète. 2 nuits sont en refuge Retrouvance de l'ONF au bord de lacs, 3 nuits en refuge de haute montagne et 1 nuit en auberge/hôtel . Vous porterez le pique nique du jour ainsi que vos affaires pour 1, 2 ou 3 jours. Un accompagnateur en montagne de notre équipe assure les transferts des bagages.

#### - INFOS PRATIQUES

- **Dates** : Les mois de juillet à octobre.
- **Effectifs** : Jusqu'à 12 personnes. Le séjour est confirmé à partir de 6 personnes.
- **Durée** : 7 jours de randonnée / 6 nuits. Possibilité de rajouter 1 nuit la veille du jour 1.
- **Rendez-vous** : Possibilité de se retrouver à Saint-girons (gare SNCF) ou au village de Seix.
- **Temps de marche** : de 4h à 7h par journée
- **Fin du séjour** : fin du séjour vers 10h30 le jour 7. Nous ferons une navette pour les personnes qui seront arrivées à Saint Girons.
- **Itinéraire** : il peut être modifié en raison des conditions météorologiques et du groupe.

- **Equipements à prévoir :**
- *Sac à dos de 35 litres minimum.*
- *Draps de sac (type « sac à viande ») (Duvet inutile)*
- *Rechange (tee-shirt, sous-vêtements, pantalon)*
- *Chaussures légères pour les soirées*
- *Tenue de pluie étanche (veste ou poncho),*
- *Protection soleil (chapeau, lunette, crème solaire)*
- *Tenue contre le froid (veste, polaire, bonnet, gant)*
- *Bonnes chaussettes de marche,*
- *Chaussures de marche montantes,*
- *Sacs poubelles (pour séparer linge / pique nique / et autres dans le sac)*
- *Gourde (1,5 litre par personne minimum), couteau, lampe de poche ou frontale,*
- *Pharmacie personnelle,*
- *Couverture de survie,*
- *Serviettes et nécessaire de toilette,*
- *Savon naturel (pour la toilette et la « lessive du jour »)*
- *Et encore appareil photo, jumelles, boules quiès...*
- **Animaux : les chiens ne sont pas acceptés**
- **Régimes alimentaires particuliers : nous contacter**

## TARIFS

### Tarifs groupe :

	6 Adultes	7 et 8 adultes	9 et 10 adultes	11 et 12 adultes
Par per- sonne	850,00 €	720,00 €	650,00 €	600,00 €

### **Le tarif comprend :**

- L'encadrement par un Accompagnateur en montagne diplômé d'état
- Transport des bagages en véhicule assuré par un second accompagnateur en montagne de notre équipe
- La pension complète (hors consommations personnelles).
- Transport avec le véhicule de vos accompagnateurs en montagne (dans la limite des places disponibles), possibilité de venir vous chercher à la gare de Saint Girons ou de Bousens.

### **Le tarif ne comprend pas :**

- Le transport jusqu'au lieu de rendez vous.
- Possibilité de rajouter une nuit la veille du jour 1.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Association "Les Accompagnateurs en montagne du Couserans" (AMC)

- Les dépenses à caractère personnel.
- L'assurance annulation (3,65% du coût total) à souscrire auprès de l'Association les Accompagnateurs en montagne du Couserans.

#### **Les modalités de réservation :**

- *Pour réserver votre séjour et valider la période souhaitée, il suffit de nous contacter de préférence par mail, en précisant la composition du groupe.*
- *En retour, nous vous envoyons un devis faisant office de contrat de réservation.*
- *La réservation est confirmée à la réception du devis signé et du paiement de l'acompte.*
- *Si vous souhaitez l'assurance annulation nous vous enverrons le contrat et les conditions de vente qui correspondent.*

---

Association "Les Accompagnateurs en montagne du Couserans" (AMC)

Tel : 07 89 74 72 59 – Email : [rando.couserans@gmail.com](mailto:rando.couserans@gmail.com)

SIRET : 537 871 881 00018 Association loi 1901 – Immatriculation Atout France n°IM09140001 R.C.P : MMA IARD  
/Cabinet Bellet contrat n° 107 482 250