

Tronçon N°1 Hendaye - St-Jean-Pied-de-Port

Hendaye 0m temps 0

Gîte Le littoral 12 places tél : 05 59 52 07 03

Départ sur la plage au Casino d'Hendaye. Prendre l'avenue en face du Casino (Bd Général Leclerc) et joindre le rond-point prendre à droite la 3ème (rue des citronniers). Le GR longe la baie jusqu'au terrain de foot. A l'angle du stade, quitter la baie pour filer tout droit et passer sous le pont et prendre la rue Pellot. Au rond-point, prendre la rue Parchetegua en traversant une cour d'immeuble. Prendre à gauche la rue de Subernoia et passer sous la voie ferrée. Monter en face la ruelle (chemin Bianténia) qui débouche sur le Bd de l'Empereur que l'on quitte rapidement pour prendre à droite et monter la rue Errondonia. Au bout de la rue, partir à droite rue de Pausoa jusqu'au carrefour. Partir à gauche sur 50 m puis tout droit au virage. Le sentier se poursuit sur une lourde crête, passe un mamelon et redescend à la RN 810 à 92m + 1h15

Prendre à gauche sur 50m puis à droite. Le GR traverse et rejoint une petite route qui conduit à Garlatz. A gauche on descend pour passer sous l'autoroute. Le GR se poursuit plein sud puis bifurque sur la gauche où il récupère une piste qui s'élève, passe près d'une station de pompage et se poursuit dans les prairies. Une longue traversée rejoint le ruisseau Lantzetta Erreka. Le sentier s'élève en lacets et rejoint le

Col des Poiriers 316m + 1h

Le GR monte au sud rejoint le col des Joncs 419m puis traverse un peu plus loin pour contourner par le nord le Mandalé. On rejoint la frontière aux

Ventas 370m + 1h

Commerces espagnols.

Descendre au col d'Ibardin 317m et suivre la route à gauche sur 100m environ et partir à droite par la piste qui franchit un chainon et redescendre de l'autre côté. On bifurque à droite pour atteindre le fond du vallon et le Col d'Inzola (borne N° 18) 142m + 50mn

Le GR passe devant des Ventas et fait un petit crochet en Espagne pour revenir en France puis s'élève et rejoint le col Descargahandiko Lepoa 273m. Poursuivre le sentier à gauche qui descend et traverse en balcon jusqu'aux premières maisons de

Manttobaita 104m + 1h10

Partir à droite pour franchir le ruisseau. Le GR s'élève au sud-est, contourne un mamelon et remonte une crête, pour arriver ensuite au

Col des 3 fontaines 563m + 1h15

Le GR redescend très légèrement à l'est, traverse le petit replat et remonte au sud au petit col et à la

Voie du train de la Rhune 543m + 15mn

Le GR traverse la voie et descend rive gauche de la vallée. On récupère une route qu'on quitte un peu plus loin pour suivre la traversée et finir d'arriver au village de

Sare 65m + 1h15

Gîte d'étape et camping la petite Rhune 20 places en gîte tél : 05 59 54 23 97

Joindre l'église et partir au sud. On suit la route qui rejoint la D406. Partir à gauche puis à droite plus loin à l'oratoire. On rejoint le fond de vallée que l'on remonte au sud en franchissant plusieurs routes. Le GR remonte ensuite vers la frontière (Berrouet), redescend à la rivière pour récupérer une route qui longe un peu plus loin la frontière. On passe les bornes N° 63 puis la 64 et

La borne 65 102m + 2h

Descendre au col, ferme à droite, puis partir à gauche vers le nord-est. Le GR rejoint le fond de vallée puis la D4 au

Pont du diable 51m + 30mn

Ne pas franchir le pont et poursuivre la piste qui longe la rivière. Un peu plus loin on franchit la Nivelle pour remonter et rejoindre

Aïnhoa 125m + 50 mn

Gîte d'étape 12 places et camping Harazpy tél : 05 59 29 89 38 et 06 75 58 04 85

Juste avant l'église prendre la rue à l'est. Filer tout droit puis à droite. On remonte le chemin de croix jusqu'à la Chapelle de l'Aubépine 388m + 40mn

A gauche le GR poursuit sa montée, contourne le pic Erebi et rejoint le

Col des 3 croix 510m + 40mn (1 seule croix)

Plein sud une piste contourne le Pic Atxulegi. On longe ensuite une crête pour continuer la montée au sud jusqu'au

Col Zuharreteaco 566m + 1h

Le GR traverse sur un flanc est juste au-dessus de la forêt. Il rejoint des prairies pour arriver à la frontière au Col des Veaux 555 m + 40mn

Le GR part à l'est. On quitte la route pour monter vers le pic Iguzki qu'on contourne par le nord Jusqu'au Col frontalier de Méhatché 716m + 50mn

Cromlechs.

Le GR se poursuit en Espagne puis revient sur la crête frontière. On passe les bornes N°82 et 83 pour descendre un peu plus loin. On plonge rive gauche de la vallée, passe la grotte du Saint-qui-sue et rejoint ensuite une route qu'on emprunte pour descendre dans la vallée. On franchit un 1er pont sur le Bastan, puis un second sur un affluent, un peu plus loin on arrive au

Pont d'enfer 102m + 1h50

(Ne pas franchir le pont). Juste avant le pont le GR monte à droite et se poursuit par une piste pour arriver à Bidarray 150m + 20mn

Gîte Arteka Menditarrena 39 places tél : 05 59 37 71 34 et 06 89 09 65 48

Dès les premières maisons, au parking, tourner à droite et remonter d'abord la route puis le sentier qui rejoint une crête que l'on suit jusqu'au

Col d'Iparla (frontière) 950m + 2h40

Le GR remonte et suit la crête frontière où alternent montées et descentes. On passe le Col de Gapelu 945m, le col d'Harrieta 808m, le pic et le col d'Astate puis le

Pic et le col de Buztanzelhay 843m + 2h45

Juste avant le replat et la petite mare le GR plonge au nord-est dans le versant. Il contourne le pic d'Aintziaga et descend le long d'une crête au sud-est puis à l'est. Pistes et routes nous amènent à

St-Etienne-de-Baigorry 162m + 2h

Gîte Mendy 22 places tél : 05 59 37 42 39 domaine de Leispars à 15mn au nord qu'on peut atteindre en bifurquant un peu plus tôt.

Gîte Gaineka Karrikan 14 places tél : 05 59 37 47 04 et 06 25 19 18 67

A l'entrée du village franchir le pont parallèle au pont romain. Partir à gauche puis à droite un peu plus loin. Le GR s'élève dans la forêt et dans les prairies. Plus haut on récupère une route qui contourne par l'ouest le pic d'Oylarandoy pour arriver au

Col d'Aharza 734m + 1h40

La piste se poursuit au sud rejoint le col de Leizarze . Le GR traverse au sud-est et rejoint la crête au

Col d'Urdanzia 867m + 45mn

On remonte la crête jusqu'au sommet du pic de Munhoa 1021m. Descendre au sud-est la crête une bonne trentaine de minutes et bifurquer par la piste qui descend au nord. Partir à gauche à la bifurcation puis à droite un peu plus loin pour rejoindre le village de Lasse et plus loin

Saint-Jean-Pied-de-Port 174m + 3h30

Gîte Zazpiak Bat 18 places tél : 05 59 49 1017 et 06 75 78 36 23

Gîte Ultreïa 15 places tél : 05 59 49 11 72 et 06 80 88 46 22

Tronçon N°2 Saint-Jean-Pied-de-Port - Etsaut

Saint-Jean-Pied-de-Port 174m Temps 0

Gîte Zazpiak Bat 18 places tél : 05 59 49 1017 et 06 75 78 36 23

Gîte Ultreïa 15 places tél : 05 59 49 11 72 et 06 80 88 46 22

Devant l'église prendre la ruelle au nord-est et monter la rue tout droit. Le GR sort rapidement de la ville où il quitte le St-Jacques. Poursuivre tout droit au sud la route jusqu'à

Un virage à 90° 240m + 30mn

Partir à droite par le chemin qui ne tarde pas à s'elever sur la gauche. On rejoint rapidement le village de Caro 246m + 25mn

Traverser le village et suivre plein sud la route qui s'élève pour bientôt contourner par la droite un dôme. Le GR quitte ensuite la route qui se transforme en piste. Descendre au sud vers la rivière, la traverser et remonter à droite la piste qui remonte au hameau d'

Ahadoa 278m + 35mn

Poursuivre au sud, laisser la route à gauche et monter un peu plus loin sur la gauche une piste. Elle traverse des prairies passe un peu au-dessus du petit

Col d'Handiague 587m + 1h

On redescend légèrement au sud-est pour franchir un cours d'eau et continuer la traversée plein sud. La piste redescend ensuite sans problème jusqu'à

Estérençuby 231m + 55mn

Arrivé à l'église, la laisser sur la gauche et monter au sud la ruelle. Partir à gauche à la bifurcation et monter vers l'est. On suit cette route un long moment. Attention, après un ruisseau une centaines de mètres vers le nord le GR quitte la route pour monter au sud. Il arrive rapidement à un 1er petit col puis un second, l'

Col de Kaskoleta 615m + 1h15

Gîte d'étape chalet Kaskoleta 13 places tél : 05 59 37 09 73 et 06 81 65 55 06

Poursuivre toujours au sud au-dessus du village de Phagalcette et rejoint une

Lourde crête d'Ithurramburu 820m + 40mn

Champ entouré de pierres.

Poursuivre la piste qui traverse un flanc est et plusieurs bosquets d'arbres. On franchit le pont et on poursuit rive droite. Franchir un 2ème pont et atteindre la base d'une arête. On remonte à nouveau au sud puis sud-est jusqu'à

La route D301 1028m + 1h50

Suivre la route à gauche qui passe au col d'Irau 1008m et continuer tout droit au sud-est route et sentier dans la prairie. On rejoint la crête à 1232m, à gauche la montée se poursuit encore pour atteindre le site des Cromlechs d'Occabé 1380m + 1h

La montée se poursuit au sud, on traverse à gauche pour éviter le sommet d'Occabé. On redescend dans la prairie nord-est puis sud-est. On traverse les forêts pour rejoindre la

Route D18 1000m + 1h

Poursuivre la route qui descend dans la vallée jusqu'au lac. Au bout du lac, le GR monte sur la droite, il pénètre dans la forêt, franchit un col 1205m puis redescend jusqu'à un petit plan d'eau. Franchir la route et continuer à l'est, la piste monte en lacets et rejoint le

Col d'Héguichouria 1319m + 1h50

A gauche la route rejoint le

Col de Bagargiak 1237m + 10mn

Les chalets d'Iraty gîte d'étape 40 chalets 25 places tél : 05 59 28 55 86

Juste après le virage, descendre à gauche par la route puis la piste jusqu'au col d'Iratzabaleta 1248m. Monter à droite au nord-est pour rejoindre une crête que l'on suit. Plus loin on évite à gauche le pic des Escaliers pour arriver

Au col Lepo Chipia 1423m + 55mn

On descend d'abord à gauche puis à droite pour rejoindre une crête que l'on longe jusqu'à la route. Partir à droite puis à gauche à la bifurcation jusqu'au col tout proche d'

Ugatzé 1156m + 50mn

On quitte la route pour filer à l'est en suivant la crête. On contourne plusieurs mamelons et traverse sous le pic de Beloscare. Une légère remontée nous amène à un

Col 1017m + 1h30

En face, on remonte la crête d'abord au sud que l'on suit un très long moment jusqu'à l'

Altitude de 850m + 1h30

Pleine pente le GR descend pour rejoindre une route qui nous conduit à

Logibar 375 m + 1h

Gîte d'étape Logibar 44 places tél : 05 59 28 61 14

Remonter à droite la route sur 100m puis prendre la petite route de gauche qui traverse la rivière. Le GR remonte la rivière et pénètre dans les gorges pour remonter et bientôt atteindre

La passerelle d'Holzarté 533m + 45mn

Franchir le canyon et monter dans la forêt. Le GR traverse ensuite sur la gauche pour contourner très rapidement la gorge d'Olhadubi. Bientôt on arrive au bout de la gorge au

Pont d'Olhadubi 840m + 1h05

Le GR remonte et part sur la gauche en traversée rive droite de la rivière. On traverse dans les prairies puis une forêt, et une autre prairie nous amène au

Plateau d'Ardakhotchia 990m + 50mn

Couper la piste et monter en crête. Plus loin on rencontre plusieurs pistes pour arriver au Cayolar d'Abarrakia 1208m + 30mn

Remonter la piste sur la droite qui traverse au sud. Elle franchit plusieurs chainons sans trop prendre d'altitude un long moment. On passe au cayolar d'Olhaberria 1230m, un peu après le second cayolar le GR quitte la piste pour monter au sud-est et rejoint le

Col d'Anhaouko 1383m + 1h10

Filer tout droit par cette piste qui redescend d'abord sur la droite puis rive gauche de la vallée. On coupe plusieurs fois la route pour rejoindre le fond de vallée et le

Pont d'Enfer et lac 458m + 2h

Franchir le pont pour rejoindre le D113 qu'on emprunte tout droit. Remonter cette route jusqu'au Carrefour 100m avant l'église Ste-Engrâce 641m + 55mn

Gîte d'étape maison Elichalt 30 places tél : 05 59 28 61 63 et 06 83 69 70 54

On laisse à gauche le D113 pour filer tout droit et passer devant une église. Juste après le ruisseau descendre à droite pour remonter ensuite au sud-est. Le GR rentre dans la forêt et rejoint bientôt une longue série de lacets qui nous conduisent au

Col de la Pierre-St-Martin (frontière borne 262) 1772m + 4h

Suivre à gauche la route qui descend. Dès la 1ère épingle prendre la piste qui traverse la prairie et rejoint 3 réservoirs. Le GR se poursuit et rejoint la station d'

Arette-La Pierre-St-Martin 1640m + 40mn

Refuge Jeandel 30 places tél : 05 59 66 14 46 et 06 19 82 41 69

Le GR part à droite et reprend de l'altitude. Il passe près la cabane Mahourat. Vers 1780m on quitte à gauche la piste pour traverser ce relief karstique et atteindre le

Pas de l'Osque 1922m + 2h20

Névés en début de saison.

Le GR traverse un grand pierrier rejoint un grand replat et remonte au

Pas d'Azuns 1873m + 30mn

Un grand lacet nous permet de descendre à la

Cabane du Cap de la Baïtch 1689m + 20mn

Descendre vers l'est par un bon sentier jusqu'au

Refuge de l'Abérouat 1435m + 1h20

Refuge tél : 05 59 34 71 67

Suivre la route sur 300m et plonger dans le versant. Le GR recoupe la route un peu plus loin pour emprunter une piste pour arriver sans problème au village de

Lescun 895m + 1h15

Gîte maison de la Montagne 25 places 05 59 34 79 14 et 06 87 19 81 94

Gîte refuge du Pic d'Anie 16 places tél : 05 59 34 71 54

Direction sud-ouest, le GR traverse le village de Lescun puis rejoint une route qui conduit au pont du Moulin.

Franchir le pont, quitter la route et monter pleine pente jusqu'au

Camping et gîte d'étape de Lauzart 853m + 20mn

gîte de 15 places Tél : 05 59 34 51 77

On récupère la route que l'on suit en montant. Au carrefour filer tout droit puis prendre un raccourci un peu plus loin qui nous ramène à nouveau sur la route. Le GR bifurque alors à l'est, franchit un chainon dans la forêt et débouche sur une jolie plaine qu'il contourne par la droite pour arriver sur

Un pont 997m + 1h15

Gîte d'étape de l'Hers 17 places tél : 05 59 34 75 39 et 06 70 20 45 86 à 200m à droite

On remonte tout droit la route pour partir à gauche au nord-est jusqu'au virage. Le GR monte pleine pente au sud-est, coupe plusieurs fois une piste pour arriver au

Col de Barrancq 1601m + 2h

Le GR descend dans la forêt puis traverse pleine pente une grande clairière. Il aboutit rapidement à la

Cabane d'Udapet-debas 1401m + 25mn

Utilisée par un berger de juin à septembre.

Sur la gauche au nord-ouest le GR pénètre dans la forêt et descend rapidement après avoir coupé plusieurs fois la route au village de

Borce 660m + 1h30

Gîte communal de Borce 18 places tél : 05 59 34 86 40 et 06 28 35 17 10 lecommunal64@gmail.com Bar et épicerie

Partir à gauche vers le nord et franchir le ruisseau pour arriver

Etsaut 600m +10mn

Gîte d'étape la Garbure tél : 05 59 34 88 98

Tronçon N°3 Etsaut – Cauterets

Etsaut 600m temps 0

gite d'étape la Garbure 53 places tél : 05 59 34 88 98

Au sud du village suivre la route qui domine le gave d'Aspe jusqu'à une épingle où l'on prend le chemin au sud qui arrive rapidement au chemin de la Mâture creusé dans une immense paroi rocheuse qui domine les gorges de l'Enfer. Le sentier se poursuit ensuite rive droite pour rejoindre l'embranchement du pont des Trungas 1170m + 2h10

Monter à gauche puis à droite à la prochaine bifurcation pour poursuivre en traversée vers le fonds de vallée.

Dans la traversée, on passe devant 2 granges pour déboucher dans les prairies. On passe ensuite dans la forêt pour déboucher sur la

Cabane de la Baigt-de-St-Cours 1560m + 1h10

Le GR se poursuit plein sud toujours rive droite de la rivière puis rive gauche. Plusieurs grands lacets terminent la montée au

Col d'Ayous 2175m + 2h10

Redescendre plein est en de rapides lacets jusqu'au

Lac de Gentau 1948m + 30mn

Refuge d'Ayous 50 places hors GR sur la droite en 10 mn tél : 05 59 05 37 00

la descente se poursuit pour contourner sur la gauche les lacs du Miey et de Roumassot. On traverse ensuite sur la gauche la prairie au-dessus de la forêt, qu'on traverse en descendant un peu plus loin. Bientôt on rejoint sur la gauche une piste qui nous amène au parking du

Lac de Biouss-Artigues 1425m + 1h10

Chalet refuge du CAF de Gabas à 10mn hors GR tél : 05 59 05 33 14

Descendre par la route, puis bifurquer à droite en évitant un peu la route qu'on retrouve quand même un peu plus loin. On passe au-dessus de Gabas, pour remonter la route à droite sur 1,5 km. Le GR traverse la rivière juste avant un grand bassin d'eau et remonte au nord-ouest dans la forêt un long moment pour arriver au départ de la

Corniche des Alhas 1118m + 2h15

On peut l'éviter par une variante un peu plus loin à gauche.

Au bout de la corniche on franchit le ruisseau et on poursuit dans la forêt. On rejoint la variante et on poursuit à droite. Le GR s'élève en une longue série de lacets et sort rapidement de la forêt pour rejoindre une sorte de corniche sur les rebords de la gorge

Falaise de la Tume 1550m + 1h10

Le GR traverse longuement sans prendre l'altitude et s'enfonce dans la vallée. On passe plusieurs cabanes en ruines puis on remonte le long d'un cours d'eau jusqu'à l'ancienne

Mine de fer 2099m + 2h30

Poursuivre sud puis une série de lacets qui monte très raide, névé en début de saison pour parvenir à l Hourquette d'Arre 2465m + 1h

Filer au nord-est, on passe au-dessus d'un abri pour entamer la descente sur un terrain qui alterne praires et rochers. Une longue série de lacets nous amène aux ruines d'anciennes mines et au

Lac d'Anglas 2068m + 1h

Franchir le ruisseau et continuer la descente en lacets. Suivre le balisage, traverser le plateau de Batch puis une petite forêt pour arriver au

Parking de Gourette 1375m + 1h25

Chalet CAF tél : 05 59 05 10 56

A droite du parking suivre la route et piste qui remonte au-dessus de Gourette. Le GR amorce un grand lacet dans la forêt pour rejoindre le

Col de Tortes 1799m + 1h20

la descente part en traversée nord-est puis tout droit plein est toute pente jusqu'à la route qu'on traverse. La descente se poursuit jusqu'au fond de la vallée et à la

Cabane de Litor 1160m + 1h10

Ne pas aller à la cabane mais prendre la piste nord-est et bifurquer à droite un peu plus loin. On remonte jusqu'à la cabane de Béttorre où l'on récupère une piste et la route quelques instants. Le GR la quitte plein est pour arriver au

Col de Saucède 1525m + 1h

Carrefour du GR 101 qui permet d'aller à Lourdes en 2 jours par le col du Soulor

Chalet du Soulor 33 places tél : 05 62 97 09 20

refuge d'Haugarou 18 places tél : 05 62 97 25 04

A Ossen Le béout 12 places en gite d'étape Martine et Marinette lebeout65@wanadoo.fr tél : 05 62 94 01 78

Suivre la piste 50 m pour plonger dans le versant. On passe à gauche de la cabane du Clot de Laün pour franchir le ruisseau et poursuivre rive droite en s'éloignant de celui-ci. On traverse les alpages pour rejoindre une piste qui part vers la droite. Une route puis une piste nous amène la

Chapelle de Pouey Laün 919m + 1h10

Au nord, hors GR, on rejoint en 10mn Arrens-Marsous et

le gite d'étape de Camelat 37 places tél : 05 62 97 40 94

Quitter la route plein est, franchir une autre route et un pont. Le GR part à gauche et monte dans la forêt en

empruntant 2 fois la route jusqu'au

Col des Bordères 1156m + 45mn

Le GR évite la route à plusieurs reprises et rejoint la vallée d'Estaing.

Gîte les viellettes 19 places Mélanie lesviellettes@gmail.com tél : 09 60 40 65 17 et 06 43 87 14 24

On poursuit la remontée au sud-ouest vers le

Lac d'Estaing 1161m + 1h50

A l'angle du lac, le GR quitte la route pour grimper rapidement dans la sapinière. On coupe plusieurs fois la piste, on passe à gauche d'une cabane occupée par un berger pour continuer dans les alpages. On franchit plusieurs ruisseaux et la pente se redresse (cabane de Barbat 5 places à 1870m sur la droite). Le GR change de versant et monte en lacets jusqu'au

Col d'Ilhéou 2242m + 3h15

Descendre au nord-est puis à l'est. On passe aux cabanes d'Arras pour rejoindre un peu plus bas une bifurcation.

Des cabanes sur la gauche un chemin au nord-est rejoint rapidement la crête du Lys qui permet de prendre la télésiège pour Cauteret Juillet et Août dernier départ 17h45.

En cas d'enneigement tardif descendre à gauche, sinon partir à droite au

Lac et Refuge d'Ilhéou 1988m + 45mn

50 places tél : 05 59 05 37 00 et 06 79 64 49 71

Suivre la piste puis le sentier un peu plus loin pour plonger dans la vallée d'Ilhéou. On coupe la piste plusieurs fois. On rejoint sans difficulté

Cauteret 930m + 2h45

Gîte d'étape Le beau soleil 40 places tél : 05 62 92 53 52 et 06 84 22 49 37

Gîte d'étape Le pas de l'ours 12 places tél : 05 62 92 58 07

Centre du Cluquet tél : 05 62 92 52 95

Tronçon N°4 Cauterets - Bagnères-de-Luchon

Cauterets 930m Temps 0

Gîte d'étape Le beau soleil 40 places tél : 05 62 92 53 52 et 06 84 22 49 37

Gîte d'étape Le pas de l'ours 12 places tél : 05 62 92 58 07

Centre du Cluquet tél : 05 62 92 52 95

De Cauterets à Luz-St-Sauveur par le col de Riou

Départ de l'office de tourisme de Cauterets vers les thermes de César. Longer sur la gauche l'établissement le Rocher et monter au-dessus par une petite route qui mène au GR. Plus loin on récupère la route qu'on suit sur la gauche. On passe le chalet de la reine Hortense pour se diriger vers le nord-est. A l'entrée du bois, prendre la piste et le balisage nous conduit au

Col de Riou 1949m + 3h

Franchir le col et prendre à gauche la piste sur 200m pour plonger à droite dans le versant vers les téléskis de Béderet. On coupe plusieurs fois la route d'accès à la station de Luz-St-Sauveur pour arriver à

Grust 975m + 1h55

Gite soum de l'Ase 15 places tél : 05 62 92 34 79 et 06 26 26 03 02

Sazos 836m + 5mn

gite la maisonnée, 40 places en 10 chambres, Anne et Christophe tél : 05 62 92 96 90

contact@gitelamaisonnee.com

Traverser tout le village jusqu'à la grande route. A droite le GR remonte pour la recouper et partir en une longue traversée pleins sud jusqu'à la

**bifurcation du GR10 Agnouède 1030m + 1h*

Voir la suite du descriptif plus bas

Cauterets 930m Temps 0

De Cauterets à Luz-St-Sauveur par la Hourquette d'Ossoue

Rejoindre vers l'est les thermes de César et emprunter le GR10 qui démarre juste derrière. Il s'élève en lacets jusqu'aux anciens thermes de Pauze puis part sur la droite. Il traverse presque 2 niveaux et redescend à La Raillièvre 1055m + 45mn

On reste rive gauche du gave et on monte au pont d'Espagne pour rejoindre l'

Hôtel du pont d'Espagne 1506m + 1h30

Franchir le pont, partir à gauche sur la route pour prendre le GR sur la droite. Il s'élève dans une forêt de pins à crochets jusqu'au

Lac de Gaube 1725m + 50mn

On laisse le restaurant pour contourner le lac sur la droite. Au bout du lac, on franchit un pierrier bien aménagé.

Plus loin on passe la

Cabane du Pinet (ouverte 6 places) 1783m + 20mn

pour revenir rive droite du gave. La montée se poursuit plein sud. On passe la cascade d'Esplumouse pour franchir le gave un peu plus loin. Bientôt on atteint un grand replat que l'on traverse jusqu'au

Refuge des Oulètes de Gaube 2151m + 1h35

tél : 05 62 92 62 97

Laisser le refuge et monter vers l'est à flanc du pierrier en diagonale. Monter en lacets jusqu'à la bifurcation du col d'Arraillé. Partir à droite et rejoindre la croupe puis monter à flanc dans un pierrier, névés tardifs, jusqu'au col de la

Hourquette d'Ossoue 2734m + 2h

Point culminant du GR10. Descendre plein est, névés tardifs dans le vallon, jusqu'au

Refuge de Bayssellance 2651m + 10mn

Tél : 05 62 92 40 25

Descendre pour contourner la crête du petit Vignemale. On passe un peu plus loin les grottes de Bellevue (attention ne pas prendre à droite le chemin bien marqué qui monte vers le petit Vignemale). La descente se poursuit plein sud pour rejoindre ensuite un grand replat ainsi que le

Barrage d'Ossoue 1834m + 2h15

Traverser au pied du barrage la passerelle métallique. Le GR remonte jusqu'à la

Cabane de Lourdes 6 places 1947m + 35mn

Dépasser la cabane pour franchir le ruisseau. Repartir nord est sur la croupe herbeuse. Prendre le chemin le plus horizontal pour atteindre la

Cabane de Sauze 1900m + 45mn

Passez la cabane et traverser le ruisseau pour continuer au nord et de niveau. Le GR traverse, névé en début de saison, puis perd peu à peu de l'altitude pour rejoindre la

Cabane des Toussaus 4 places 1827m + 1h

Partir à l'est sur un replat herbeux puis descendre jusqu'à la D923 qu'on traverse deux fois avant d'arriver au Chalet la grange de Holle 1495m + 1h

Centre CAF tél : 05 62 92 48 77.

A 20 mn, hors GR, Gavarnie, le gîte d'étape le Gypaète 25 places tél : 05 62 92 40 61

Gîte auberge Oxygène 57 places tél : 05 62 92 48 23

Contourner le gîte puis descendre nord et rapidement nord-ouest jusqu'au gave d'Ossoue. Franchir le pont de Savin et traverser plein est pour rejoindre une épaule herbeuse, ligne EDF, qui nous conduit jusqu'au plateau

de Saugué. Traverser tout le plateau pour arriver au

Gîte d'étape le Saugué 1610m + 1h20

30 places tél : 05.62.92.48.73 et 06.79.31.31.31

hors GR10 à Saussa le St Eloi 32 places Tél : 05.62.92.47.15

A Eyrues gite l'Escapade Hélène et Jean-Marc 28 places tél : 05 62 92 49 37 h.lasserre@wanadoo.fr

Poursuivre la route sur 200m et prendre à gauche la piste et 100m plus loin le sentier à droite. Il traverse jusqu'au gave d'Aspé que l'on franchit. Partir à droite et monter au-dessus des granges. On change de versant par une épaule qui rejoint une sorte de plateau avant de monter en diagonale entre les genévrier. Attention à ne pas manquer l'embranchement pour franchir le chainon et pénétrer dans la sapinière de Bué. Descendre jusqu'au fond de la combe où l'on part nord est devant les

Granges de Bué 1478m + 1h30

Poursuivre le GR jusqu'à la route que l'on franchit ainsi que le gave juste en dessous. La descente se poursuit sans difficulté jusqu'au hameau de Buret. Longer la route pour reprendre le sentier au premier virage et retrouver la route que l'on suit sur 1,5 km pour atteindre un pont. Traverser le gave de Pau devant la

Centrale de Pragnères 915m + 1h20

Suivre à gauche la route sur à peine 2 km pour prendre une petite route à gauche qui traverse le camping de St Bazerque. Le GR longe toujours le fond de vallée et rejoint le village de

Sia 830m + 40mn

Le GR continue au nord-ouest, franchit un ruisseau et remonte jusqu'à

La croix de Sia 1025m + 55mn

Le sentier descend et rejoint la

*Bifurcation du GR10 Agnouède 1030m + 5mn

La descente alterne entre route et sentier, attention au balisage, jusqu'au cimetière au-dessus de Luz-St-Sauveur 720m + 1h

Gîte d'étape le Regain 15 places Bernadette leregain65@gmail.com tél : 05 62 92 92 67 et 06 88 90 65 38

Poursuivre la route et partir à droite. Le GR longe un ruisseau puis le franchit. Juste au-dessus on rejoint la bifurcation du

GR10 F 983m + 40mn

Cette variante permet de rejoindre Barèges en 3h15 par le village de Viella et

le gîte de la grange aux bois 33 places + 10 mn Yannick tél : 05 62 92 93 84 et 06 73 18 30 52

contact@lagrangeaubois.fr

Suivre à droite le GR10 qui ne tarde pas à monter en lacets pour franchir la crête de Courret. Le GR traverse la forêt presque à niveau. Il rejoint bientôt une piste que l'on suit. La quitter sur la droite un peu plus loin pour monter et poursuivre la traversée juste au-dessus des prairies. Cette longue traversée nous conduit au

Ruisseau de Bolou 1460m + 1h30

Cabane de Sardiche hors GR, ouverte, à 20 mn.

La traversée se poursuit de l'autre côté d'abord presque à plat et pénètre dans la forêt pour arriver à Barèges 1247m + 1h30

Gîte l'Oasis Patricia et Hervé 56 places tél : 05 62 92 69 47 giteoasis@gmail.com

Le GR remonte la vallée et traverse à gauche. Il poursuit sa remontée rive droite jusqu'au

Parking station de ski de Tournabou 1459m + 1h

Le GR bifurque plein sud par une large piste puis par un sentier sur la gauche coupe la route au-dessus du Pont de la Gaubie 1538m + 20mn

Le GR se poursuit rive droite et rejoint une piste jusqu'au bout. Prendre à gauche à la bifurcation, ne pas prendre le sentier lac dets Coubous.

Rapidement on traverse la base d'énormes pierriers. On franchit plusieurs fois les méandres du ruisseau d'Aygues-Cluses pour garder la gauche du ruisseau. Laisser la cabane de la Pegue (2 places, eau) à gauche pour rejoindre rapidement la

Cabane d'Aygues-Cluse 8 places 2150m + 2h15

De la cabane le GR part plein ouest sur 100m puis monte sud-ouest pour rejoindre les

Lacs de Madamète 2299m + 30mn

Passer entre les deux lacs pour rejoindre bientôt les laquets de Madamète qu'on contourne sur la gauche. Le GR se poursuit toujours au sud-ouest et remonte, neige tardive, au

Col de Madamète 2509m + 40mn

Le GR plonge tout droit vers le Gouret de Madamète qu'il contourne sur la gauche avant de rejoindre le Lac d'Aumar 2184m + 45mn

Le GR contourne entièrement le lac sur la droite puis traverse un grand replat avant de pénétrer dans une forêt.

Le GR sort de la forêt, se poursuit tout droit et rejoint le

Col d'Estoudou 2260m + 1h30

Prendre le chemin à droite et descendre dans le vallon herbeux. Le chemin rentre dans la pinède de Lude avant d'arriver sur la piste qui borde le

Lac de Oule 1812m + 1h

En 15 mn à droite le Chalet/Refuge du Lac de l'Oule tél : 05 62 98 48 62

Le GR contourne le lac par la gauche et franchit le ruisseau. A gauche il amorce rapidement la remontée. On passe devant la cabane du Bastan, fermée, pour bifurquer un peu plus loin sur la droite. Faire très attention car

le GR est moins marqué que le sentier qui monte au Bastan. Le GR traverse sensiblement de niveau pour contourner la montagne et la station de ski de Montarrouyes. On rejoint ensuite le Col de Portet 2215m + 2h30

Le GR part à gauche au nord puis à tourne à l'est pour passer au-dessus de la route. Il suit sensiblement la crête puis traverse au sud d'un gros dôme arrondi pour revenir sur la crête un peu plus loin. A 1634m, il bifurque dans le versant puis pénètre ensuite dans le forêt et par une descente très raide coupe 2 fois la route pour arriver au village de

Vielle Aure 800m + 3h

Hors GR à St Lary le Refuge 47 places tél : 05 62 39 46 81

Traverser Vielle Aure, passer le pont et prendre la route à gauche puis à droite après les maisons. On rejoint le rond point puis le village de Bourisp (Supermarché). Dès l'entrée de Bourisp prendre plein est puis sud. On rejoint rapidement Estensan. Traverser le village toujours plein sud et à la sortie du village, prendre à droite. Au virage, le sentier monte à

Azet 1168m + 1h30

Gîte auberge La Bergerie 20 places tél : 05 62 39 49 49 et 06 75 13 77 18

Contournez l'église et suivre la route du col d'Azet. On la quitte 300m plus loin par le GR qui emprunte une piste qui monte à flanc en diagonale. Il passe devant des groupes de granges et traverse la départementale.

Continuer en face, le GR surplombe la route pour atteindre le

Couret de Latuhe 1586m + 1h30

Le GR descend au sud-est puis coupe 2 fois la route et poursuit sa descente raide jusqu'à Loudenvielle 960m + 1h15

Hors GR Gîte auberge les Isclots tél : 05.62.99.66.21

On traverse Loudenvielle et on monte plein sud pour rejoindre

Germ 1339m + 1h10

Centre de montagne de Germ-Louron 70 places tél : 05 62 99 65 27

Au bout du village le GR part à droite puis se poursuit par une piste qui monte en passant devant des granges. Elle contourne par l'ouest la montagne et rejoint le val d'Aube et plus loin la Cabane d'Ourtiga 6 places 1620m + 1h20

Descendez le petit promontoire sur lequel se situe la cabane. Partir est puis sud-est et traverser le fond de vallée pour récupérer le GR qui remonte le vallon sur la droite (rive gauche) jusqu'au

Couret d'Esquierry 2131m + 1h40

Prendre le fond du vallon d'Esquierry et descendre tout droit. Passer à 20 m de la cabane et poursuivre la descente en revenant rive gauche. Le sentier s'éloigne du ruisseau et traverse pour descendre en lacets dans la forêt raide. On rejoint un grand replat et sur la droite les

Granges d'Astau 1149m + 2h

Gîte auberge d'Astau 16 places tél : 05 61 95 30 16 et 06 09 52 51 32

Remonter plein sud la route qui se transforme en sentier. La montée se fait raide et rejoint le Lac d'Oô 1504m + 1h15

Sur la gauche le GR s'élève en surplomb du lac d'Oô, franchit un couloir d'avalanche pour poursuivre la montée. On franchit 2 autres couloirs d'avalanches pour atteindre la Bifurcation 1921m + 1h15

A 10 mn, hors GR, Refuge d'Espingo 1950m tél : 05 61 79 20 01

Suivre à gauche le GR qui redescend un peu, traverse pour remonter au col de la Hourquette des Hounts secs 2267m + 1h

Le GR emprunte une longue traversée qui franchit 2 grands vallons. Soyez prudents car il franchit plusieurs passages raides très étroits pour atteindre le col de la

Coume de Bourg 2272m + 1h15

Le GR descend au sud-est puis bifurque plein est pour traverser le versant sud (très raide) du Céciré. Il rejoint une crête puis une piste et une borne. On passe Superbagnères pour plonger au nord dans la forêt. Il est important de bien suivre le balisage car on emprunte plusieurs fois des pistes et des sentiers pour arriver à Bagnères de Luchon 630m + 3h50

Gîte Le Lutin 20 places tél : 05 61 89 70 86

Hors GR10 le Skioura 36 places tél : 05 61 79 60 59 et 06 82 37 16 40

Tronçon N°5 Bagnères-de-Luchon - Aulus-les-bains

Gare de Bagnères de Luchon 625m temps 0

Partir à droite de la gare en direction du village de

Juzet de Luchon 633m + 50mn

Suivre en remontant la D46. Le GR part après le 2ème lacet par un sentier qui recoupe 3 fois la D46 et rejoint le village de

Sode 893m + 55mn

A l'église suivre le sentier au nord, direction Salles et Praviel puis bifurquez un peu plus loin sur la droite. Après avoir traversé un ravin on rejoint par une bonne grimpette le village d'

Artigue 1220m + 1h

le gite d'Artigue tél : 05 61 94 36 15 et 06 82 44 02 25

Poursuivre derrière l'église par une piste qui monte au nord-est. On longe un ruisseau qu'on franchit un peu plus loin. La piste nous conduit sans problème à la

Cabane de Saunères 1660 m + 1h20

Eau vers l'Est à 5mn.

Au-dessus de la cabane, le GR quitte la piste et grimpe au nord-est. Il rejoint rapidement la crête. On passe près d'une mare (cabane à 100m sur la droite). Le GR amorce une légère descente pour contourner le plan Montmajou. On arrive rapidement au

Col des Taons de Bacanère 1976m + 1h10

Monter au nord-est pour suivre la crête qui franchit le pic de Bacanère 2193m. Continuer sur la crête qui redescend et franchit un petit col pour remonter la crête. Plus loin on arrive devant la borne frontière n°406 à 2165m. Quitter la crête pour partir à gauche au nord-ouest pour rejoindre le

Col d'Esclot d'Aou 2093m + 30mn

Le GR plonge sur la gauche du versant nord-est en plusieurs grands lacets jusqu'aux

Cabanes de Courraux 1586m + 1h

Descendre au sud-est et entrer dans la forêt jusqu'à la cabane d'Artigue 1354m. 50 m après la cabane descendre à gauche. Le GR coupe plusieurs fois une piste forestière et le ruisseau. Vers 1100m le GR retraverse le ruisseau pour suivre une piste qui rejoint la crête de Sacaube. On amorce la descente en une longue série de lacets jusqu'au

Fond de la vallée 600m + 2h

Le GR repart sur la droite, traverse la forêt et rejoint le bord d'un canal. Traverser le pont et suivre à droite le chemin parallèle au canal jusqu'au rond-point. Contourner le rond-point sur la gauche et traverser la RN 125. On rejoint en franchissant la Garonne le village de

Fos 540m + 45mn

Gite de Fos tél : 05 61 79 13 18 et 06 805 702 31

Le GR grimpe dans le village puis part à l'est. Au bout d'un long moment on rejoint la RN 125 pour suivre à gauche la route qui monte au village de

Melles 720m + 1h

Suivre la route en montant vers l'est jusqu'à

Labach de Melles 981m + 1h30

On poursuit la large piste qui se transforme en sentier un peu plus loin. La montée se fait de plus en plus raide pour atteindre le début du plateau d'Uls et la

Cabane d'Uls 1868m + 2h40

9 places et source

Le GR poursuit sa montée au travers des pacages jusqu'au

Pas du Bouc 2170m + 1h

On poursuit la traversée à gauche pour rejoindre le

Col d'Aoueran 2176m + 10mn

On entre, le GR10 file plein Est avant de descendre la large crête jusqu'au

Refuge de l'étang d'Araing 1967m + 30mn

Refuge gardé de juin à fin septembre Tél : 05 61 96 73 73

Poursuivre la descente en passant au pied du barrage. A la bifurcation, on remonte à droite sans difficulté jusqu'au col de la

Serre d'Araing 2221m + 50mn

Attention de ne pas partir vers le Sud Ouest (trace mieux marquée que le GR). Franchir le col direction Sud-Est pour descendre jusqu'au

Anciennes baraqués des mines du Bentaillou 1900m + 45mn

Eau en contrebas de la cabane du berger.

Le GR10 traverse les ruines, part à gauche et se poursuit sur un chemin plat 15mn environ. Attention, une bifurcation quitte à droite le chemin plat vers le col de la Cataouère .Une descente, raide rejoint le site minier de Rouge et se poursuit jusqu'au

Gîte d'étape d'Eylie 980m + 2h

Claude et Nelly tél : 05 61 96 14 00 et 06 75 59 22 96 gite.eylie@wanadoo.fr

Le GR10 se poursuit vers l'Est, franchit le ruisseau et remonte à droite la piste forestière sur seulement 50m.

Attention, à gauche, on la quitte pour amorcer une raide montée. On traverse ensuite une forêt de hêtre pour

déboucher dans une prairie et à

L'abri de berger de Mount Ner 1660m + 2h05

Trop sommaire pour abri.

Nous voila à la bifurcation : A gauche vers l'Est, c'est *la variante 10E* (voir descriptif au bas de la page)*. Le GR10 monte vers le Sud, longe un ruisseau pour le franchir un peu plus loin (bien suivre le balisage). Bientôt, on rejoint la crête que l'on longe sur la gauche pour franchir une barre rocheuse. Redescendre quelques mètres pour arriver au

Col de l'Arech 1802m + 40mn

Hors GR à 100m sur la crête, il y a la cabane de Lasplanouse (abri 5 places correct sans eau). Vers l'Est, on change de vallée pour plonger rapidement en un grand lacet sur la

Cabane de l'Arech 1640m + 15mn

Occupée par un berger de juin à fin septembre. Eau à 50m.

Suivre la piste forestière qui descend flan Sud pour arriver rapidement sur un panneau de bifurcation (changement d'orientation du versant). A droite, on quitte la piste pour plonger dans la pente. Une longue série de lacets nous conduit sur un premier ruisseau. On pénètre ensuite dans la forêt pour arriver au fond de la vallée à la

Passerelle de Graouillès 1081m + 1h30

Hors GR, cent mètres avant la passerelle, un chemin sur la droite nous conduit en 10 mn à la cabane de Graouillès (10 places et eau). Franchir la passerelle et poursuivre le GR10. Un peu plus loin, on laisse à droite le tour du Biros pour filer à plat. A la prochaine bifurcation, il remonte à droite par une bonne grimpette à la

Cabane de Besset 1540m + 1h40

5 places avec matelas, eau plein Sud à 300m.

Le sentier monte au dessus de la cabane et la montée moins raide rejoint le col et

La cabane du Clot de lac 1821m + 45mn

Double abri sans eau, 10 places et matelas.

Franchir le col et poursuivre la descente qui traverse vers le Sud. Attention un peu plus loin, un sentier transfrontalier (balisage rouge et blanc sur la droite qui remonte vers l'Espagne). Suivre à gauche le GR10 qui descend sur la

Cabane de Trapech du milieu 1540m + 40mn

7places matelas et eau.

Juste en dessous, une série de lacets rejoint rapidement la cabane de l'Artigue (abri sommaire). La descente se poursuit sans difficulté jusqu'au fond de la vallée. Franchir la route et le parking pour descendre et rejoindre sur la droite en quelques minutes le

Gîte d'étape La Maison du Valier 950m + 1h05

Annie et Bernard tél : 05 61 01 01 maisonvalier@orange.fr, ouvert d'avril à novembre

Descendre à la rivière et suivre le GR10 qui remonte le cours d'eau. Franchir 3 passerelles et suivre les panneaux (Muscadet). Plus loin, une très longue série de lacets grimpe dans la forêt de hêtres. Bien au dessus de celle-ci, on passe tout près de la

Cabane d'Aouen 1620m + 2h

Abri sommaire

La rude montée n'est pas terminée et une nouvelle série de lacets rejoint une

Bifurcation et le sentier à plat 1892m + 40mn

Hors GR Cabane du Taus sur la droite à 10mn (eau et matelas). Poursuivre au Nord le chemin de niveau qui rejoint le

Col de Laziès 1830m + 1h

Abri sommaire: cabane de Courille, 10mn, en contrebas vers l'Est

Le GR10 descend de quelques lacets puis remonte pour franchir un petit col à 1935m d'altitude. Il redescend à nouveau en lacets jusqu'à

L'étang d'Ayès 1694m + 45mn

Le GR10 franchit le déversoir du lac, amorce une légère descente pour remonter en traversée au

Col d'Auédole 1725m + 25mn

Cabane d'Eliet à 5mn, en contrebas plein Est.

Le sentier traverse au Sud-Est (petite descente) et remonte pour rejoindre la base d'une grande falaise. La traversée austère descend et rejoint sans difficulté le

Col de La Core 1395m + 1h20

Le GR par à droite pour descendre versent est. Il ne tarde pas à couper la D17 pour suivre sa descente. Il récupère une piste qu'on quitte un peu plus loin pour traverser le replat d'Artigues d'Esbintz. Le balisage se poursuit sans problème jusqu'au

Gîte d'étape Esbintz 840m + 1h15

Adeline et Mathias tél : 09 80 08 63 53 esbintz@gmail.com

Suivre la route sur 2kms environ pour bifurquer à droite par un large chemin qui franchit un peu plus loin le ruisseau. Bientôt il amorce la montée dans la forêt et l'on rejoint la route d'Aunac. Suivre à droite cette route, puis à gauche à la 1ère bifurcation et encore à droite à la seconde.

Gite d'étape d'Aunac Pyrénées Anes à 10mn tél : 05 61 66 82 15

On traverse quelques minutes à plat au-dessus du village d'

Aunac 766m + 1h20

Redescendre flanc est par les pistes et routes jusqu'au

Pont du Salat 532m + 30mn

Remonter la route à droite jusqu'au prochain pont que l'on franchit (Moulin Lauga). Poursuivre la route qui remonte la vallée jusqu'au village d'Estours. Au-delà la piste traverse le ruisseau et poursuit sa remontée par un chemin toujours rive droite jusqu'au fond du cirque. La montée se fait plus raide par une série de lacets et débouche à la

Cabane d'Aula 1550m + 4h10

8 places

Le GR poursuit sa montée au sud et une très longue série de lacets grimpe dans la pelouse jusqu'à

Un col 1998m + 1h15

On redescend en passant près du refuge (ONF fermé) et du lac d'Aréou. On rejoint la piste qu'on emprunte sur un lacet pour plonger dans le versant jusqu'au

Col de Pause 1521m + 1h

Le GR se poursuit vers l'est longe et emprunte la piste à plusieurs reprises pour rejoindre la route goudronnée et passer les villages de Lasserre, Faup, et Raufast. On quitte la route pour plonger au fond de la vallée et une traversée nous amène jusqu'à

Couflens 710m + 1h50

Traverser le village vers le nord, suivre le D3 jusqu'au ruisseau venant de la droite. Le GR quitte la route et monte à droite jusqu'au

Gite d'étape de Rouze 962m + 45mn

tél : 05 61 66 95 45

Plein nord juste au-dessus de la route le GR continue la montée en lacets jusqu'au

Col de la serre du Cot 1546m + 2h

On descend vers l'est dans la forêt, rive gauche de la vallée. Plus loin on coupe une route pour la retrouver à nouveau. Celle-ci nous conduit facilement dans la vallée voisine et au village de

St Lizier d'Ustou 745m + 2h

Gite d'étape la colline verte tél : 05 61 04 68 17

On traverse le village en remontant la D38. Franchir le pont à gauche à la sortie du village. Le GR part à droite puis encore à droite à la prochaine bifurcation. Plus loin on traverse le hameau du Pouech, puis le GR se rapproche du ruisseau et arrive à une bifurcation. A droite on rejoint le

Gite d'étape l'Escolan 756m + 30mn

Pauline Jean-Charles tél : 05 61 96 58 72 lescolan@gmail.com

Le GR (à gauche à la bifurcation) monte rapidement dans la forêt et débouche sur la crête que l'on suit vers le sud-est un long moment. Il contourne par la droite le Picou de la mire et rejoint le

Col d'Escot 1618m + 2h40

Le GR part plein sud puis part en traversée vers l'est. Il rejoint le fond de vallée, le cirque Casiérens, franchit le ruisseau et redescend rive droite de la rivière. On passe la cascade du Fouillet pour rejoindre une bifurcation un peu plus bas. Le GR remonte dans la forêt, traverse un replat pour bientôt arriver au-dessus de l'

Etang de Guzet 1494m + 2h

On continue la montée pour tourner à gauche à la sortie du bois. Le sentier part en une très longue traversée pour arriver à la passerelle d'Ars au-dessus de la cascade d'Ars. On descend rive droite de la rivière et plonge dans la vallée pour rejoindre

Aulus-les-bains 760m + 2h20

Gite d'étape le Presbytère tél : 05 61 96 02 21

Gite d'étape la Goulue tél : 05 61 66 53 01

Variante GR10 E *

Abri de berger de Mount Ner 1660m 0h

Passer devant l'abri et poursuivre jusqu'au virage. Là, on part sur la gauche par la variante peu marquée qui traverse les rhododendrons. On rejoint une source (qui sort du pied d'un hêtre) avant d'arriver à la forêt. Le sentier nous amène sans problème au

Col des Cassaings 1497m + 1h

Poursuivre (nord) à gauche de la cabane le sentier de niveau qui est taillé dans le roc. Il traverse ensuite une prairie de fougère pour revenir en forêt. Il arrive bientôt à la

Piste forestière 1400m + 50mn

Le GR10 E traverse la combe d'Andraud pour arriver sur une crête et une bifurcation (1170m). Suivre à droite la piste qui rejoint des baraques forestières en ruines et le

Refuge de l'Arraing 1129m + 40mn (Abri de fortune peu visible 10m au dessus de la piste)

Attention, une légère remontée entre les baraques et le refuge quitte la piste, s'enfonce sur la gauche (fougères), entre dans le bois pour retrouver un bon sentier. Il se poursuit sans difficulté jusqu'au

Gite d'étape le Relais montagnard à Bonac 706m + 40mn tél : 09 51 26 79 55

Joindre la route au dessus du gîte et continuer plein nord le GR à la fontaine. Il suit un petit cours d'eau et bifurque à gauche un peu plus loin par le sentier qui monte pleine pente. Plus loin à droite, une piste arrive sur la route qui monte au village de

Balacet 900m + 45mn

On suit la route D704 jusqu'au prochain village

Uchentein 970m + 30mn

Le village est en 2 parties. A l'entrée de la partie basse, le sentier part sur la gauche. On suit cette piste un long moment pour couper une petite route et rejoindre plus loin la D4 .On est à 2 pas du Pont de Bordes/Lez 592m + 45mn

Franchir le pont et traverser le village jusqu'au prochain pont pour monter à droite. Un peu plus loin, le GR bifurque 2 fois à droite puis s'élève avant d'arriver au hameau de la Bouche. Il franchit la route pour partir de niveau dans une prairie. Le parcours emprunte un long moment le bord d'un canal EDF (prudence dans les parties aériennes). On arrive au bout d'un long moment à un

Aqueduc EDF 735m + 1h 40

Sur la gauche, au village d'Ayet, il y a une chambre d'hôte: Le petit refuge 06 31 32 96 42

Le GR remonte entre les granges et traverse des prairies puis 2 ruisseaux avant d'attaquer une bonne grimpe qui par une longue traversée débouche aux Granges de Salabert 885m + 50mn

Rejoindre les autres granges et continuer la remontée sans difficulté jusqu'au

Lac de Bethmale 1070m + 50mn

On rejoint le refuge forestier (fermé) juste en face pour descendre à gauche au bord du lac. Franchir la passerelle pour atteindre sur la droite la cabane de pêche (fermée). A gauche, le GR s'élève rapidement dans le bois. Suivre à gauche à la bifurcation pour contourner la montagne. On récupère la route que l'on poursuit tout droit en montant. 300m plus loin le GR remonte dans la forêt pour bientôt arriver au

Col de la Core 1395m + 1h 25

Tronçon N° 6 Aulus-les-bains - Mérrens-les-bains

Aulus-les-bains 760m Temps 0

Gîte d'étape le Presbytère Tél : 05 61 96 02 21

Gîte d'étape La Goulue Tél : 05 61 66 53 01

Un kilomètre après la sortie du village, vers l'est, en direction du col d'Agnès retrouver la départementale 8 et le GR10. A gauche, il quitte la route par une grimpette avant de traverser à flanc une forêt de hêtres. On franchit plusieurs ruisseaux pour retrouver la route et le

Parking de la Coumedière 1399m + 2h

La montée, d'abord en douceur, se fait raide un peu plus loin. Une série de lacets nous amène au

Port de Saleix 1794m + 1h15

On quitte le Couserans pour rentrer dans le Vicdessos. A droite, on poursuit la montée en suivant la crête au sud. Au bout d'une vingtaine de minutes le GR 10 quitte la crête sur la gauche, redescend et traverse jusqu'à l'étang d'Alate. Il reprend un peu d'altitude pour arriver au

Port de Bassiès 1933m + 1h

Plein sud, on plonge dans le versant pour arriver rapidement au

Refuge de Bassiès 1650m + 40mn

Tél : 06 89 40 65 00 et 06 81 96 39 71

Laisser le refuge à droite pour partir au sud-est et contourner sur la gauche par une longue traversée les quatre lacs jusqu'

Au barrage 1594m + 1h

Poursuivre le sentier et bifurquer à droite un peu plus loin pour franchir le ruisseau sur un magnifique pont de pierres. La descente rejoint ensuite la forêt et dévale pleine pente jusqu'à la bifurcation de L'ancien aqueduc 1160m + 1h15

Continuer à droite la longue traversée presque de niveau qui franchit plus loin un ruisseau. Le sentier, taillé dans la falaise rejoint une route qu'on emprunte sur 300m environ avant de plonger dans le versant jusqu'au Village de Marc 1030m + 1h20

Descendre sur la route et franchir le pont pour récupérer le GR en contrebas de la

Résidence de Marc & Montmija Tél : 05 61 64 88 54.

Il remonte la rive droite du ruisseau jusqu'au village de

Mounicou 1100m + 20mn

Marinette au gîte d'étape de Mounicou Tél : 05 61 64 87 66

Après le pont, longer la route sur 200m et suivre à gauche le GR qui monte plein est jusqu'à la

Bifurcation avec le HRP 1345m + 50mn

le GR10 monte à gauche au nord-est et reste en forêt

Cabane de la Prunadière 1614m +1h

Poursuivre la traversée malgré quelques montées et redescentes. On franchit une crête pour plonger dans la descente en lacet à travers la forêt d'Artiès.

Attention à la bifurcation entre le GR10 et la nouvelle variante du GR10.

En fond de vallée 1000m + 1h45

Le GR10 laisse Artiès à l'Est et poursuit sur le flanc Est de la vallée jusqu'à

Pradières d'en bas 1135m + 30mn

Traverser la rivière et prendre la route à droite. Un peu plus loin, bifurcation variante GR10 pour éviter le barrage d'Izourt.

Continuer sur la route et passer la centrale électrique. La montée se fait sans problème jusqu'au

Barrage de l'étang d'Izourt 1643m + 1h35

Variante GR10 A jusqu'au Refuge du Fourcat 2445m Tél : 05-61-65-43.15

Au barrage, poursuivre la montée et partir à gauche plein nord. Attention, après le bâtiment et la chambre des vannes, plusieurs chemins se rencontrent, garder la même altitude.

Après le passage des orris, suivre la trace et garder la même altitude, le chemin est pratiquement horizontal. (Ne pas descendre).

Le chemin se poursuit en corniche jusqu'à

La stèle du GR 1395m + 2h

A droite variante GR10 B qui évite Goulier

Suivre à gauche le GR qui descend jusqu'à

Goulier 1110m + 40mn

Gîte d'étape Le Relais d'Endron Tél : 05 61 03 87 72.

Le GR traverse rapidement Goulier puis la route d'en haut pour monter en forêt jusqu'au

Col de Risoul 1320m + 50mn

Partir plein sud pour traverser horizontalement jusqu'à la rencontre du GR10 B. Monter à gauche jusqu'au

Col de l'Esquérous 1467m + 45mn

La traversée se poursuit et le GR franchit deux couloirs avant d'atteindre le

Col de Grail 1485m + 45mn

A gauche de la maison forestière monter par le sentier qui traverse jusqu'au col de Lercoul. Descendre au nord-est le GR qui traverse des buis et des hêtres. Un peu plus loin on rejoint une piste que l'on traverse. On passe sous la croix de St Tanoque pour rejoindre la route. Le sentier plonge ensuite jusqu'à

Lercoul 1113m + 50mn

Plein sud la descente se poursuit jusqu'à

Siguer 740m + 40mn

Prendre le pont et suivre la rivière vers le sud sur 200m.

Fabrice et Nina le Petit Gite à Siguer Tél : 06 07 59 57 05 ouvert de Juin à Septembre, infos sur le ravitaillement des cabanes edmond.scheffer@gmail.com

Prendre la direction de Gestriès, en suivant les traces du GR10, traverser la rue principale et attaquer la montée jusqu'à

Gestiès 958m + 45mn

A droite de l'église, attaquer la rude montée dans la forêt jusqu'au

Col de Gamei 1389m + 1h15

Source dans le versant est à 400m.

Le GR monte plein sud en suivant la crête pour culminer au

Pla du montcamp 1904m + 1h45

Redescendre au

Col de Sasc 1798m + 15mn

Cabane du Basset d'en Haut en contrebas du col vers l'est (2 places), source à proximité dans le flanc du Pla du Montcamp.

Contourner le pic du Col Taillard vers le sud-est pour atteindre un énorme orri démolî, poursuivre jusqu'à Cabane à Courtal Marty 1812m + 30mn

Source : abreuvoir des vaches au dessus de la cabane

Plonger au sud vers la cabane de Balladreyt (abri sommaire). Poursuivre la descente vers le ruisseau jusqu'au pont de la jasse de Sirbal et attaquer la montée dans la forêt de hêtres jusqu'au

Col de Sirmont 1693 m + 1h40

Partir plein sud jusqu'à replat du fond de vallée.

Cabane des Ludines hors GR en remontant 20min. Super état, matelas, reconstruite un peu plus vers l'ouest que indiquée sur la carte

On change complètement de direction pour redescendre rive gauche de la rivière jusqu'à une passerelle (1480 m) que l'on franchit avant d'attaquer la longue descente et de

Traverser le pont de Coudènes (route) 1040m + 2h

Prendre le sentier sur la gauche jusqu'à la clairière de Clarens

Cabane de Clarens hors GR, 10 min au nord (3 places)

Longer en montant la clairière sur la droite puis attaquer la montée dans la forêt jusqu'à la jasse d'Artaran avant la

Cabane d'Artaran 1695m + 2h

Source à 10 min à l'est.

Suivre la piste jusqu'au ruisseau et atteindre le

Plateau de Beille 1791m + 30mn

Isabelle au Village nordique d'Angaka Tél : 06 45 79 12 77 contact@angaka.com

Prendre au sud la piste dans la sapinette jusqu'à un col que l'on franchit 1891m. Le GR se poursuit vers l'est puis vers le sud. Traverser le plateau, descendre quelques minutes et remonter tout droit vers le premier mamelon. Continuer toujours sud-est sur le deuxième mamelon de

Prat moll 1999m + 1h30

Atteindre le

Col de finestre 1967m + 20mn

Monter tout droit pour rejoindre l'arête et redescendre dans le cirque du Genibres jusqu'au

Col de la Didorte 2093m +1h

Au milieu du cirque cabane fermée, eau.

Monter l'arête jusqu'à la crête où se trouve la bifurcation avec le GR de pays "Tour des montagnes d'Ax".

Suivre au sud cette crête pour rejoindre la crête des Isards et enfin redescendre au

Col de la Belh 2247m + 1h35

virer au sud-ouest et progresser plus ou moins à flanc vers le

Col de Terre Nègre 2304m + 20mn

Descendre en direction sud-ouest vers le

Refuge du Rulhe 2185 m Tél : 05 61 65 65 01 ou 06 74 24 50 71

Partir plein est pour monter jusqu'au Col de la Calmettes 2318m. La traversée se poursuit pour contourner plus loin un petit lac. On chemine dans les pierriers en traversant au-dessus de l'étang Bleu. Remonter jusqu'au

Col de la crête de la Llasse 2318m et pyramide de Lherbès 2439m + 2h

Attaquer la descente soutenue dans les pelouses et quelques pierriers. La descente se poursuit jusqu'au fond de vallée pour longer le petit Estagnol (1652m) en traversant la jasse de Mourguillou et continuer vers le

Pont de pierre 1538m + 2h15

Traverser le ruisseau et poursuivre la descente. On rejoint une piste que l'on quitte un peu plus tard pour descendre pleine pente jusqu'à

Mérens les Vals 1060m + 1h

Gite le Nabre tél : 05 61 01 89 36 et 06 22 37 45 19

Tronçon N°7 Mérens-les-vals – La Cabanasse

Mérens-les-Vals 1063m temps 0

Gîte le Nubre 10 places tél : 05 61 01 89 36

Monter à l'est et rejoindre l'église ruinée du village, non loin du gîte d'étape. Le GR file à l'est coupe plusieurs fois la route. Laisser le GR107 qui va vers Ax-les-thermes pour partir à droite sur la route qu'on quitte sur la gauche 200m plus loin. Le sentier s'élève rive droite tout doucement dans la vallée du Nubre qui est encaissée avec de nombreux pierriers. On prend de l'altitude peu à peu et vers 1750m, on franchit une passerelle pour suivre rive gauche le Nubre. Vers 1830m face à un petit cirque le GR bifurque au sud et remonte d'abord au lac d'Estagnas puis juste au-dessus la

Porteille des Bésines 2333m + 4h30

Névé en début de saison. Le sentier descend tout droit au sud-ouest pour arriver rapidement au

Refuge des Bésines 2104m + 30mn

tél : 09 88 77 35 28

A gauche on peut rejoindre par le GR107

le gîte l'Hospitalité en 2h30 (à l'Hospitalet près de l'Andorre) 39 places chez Liliane et Christian mail info@gitelhospitalite.com tél : 05 61 05 23 14

Partir à l'est pour contourner le rebord de la vallée. Le GR traverse un grand pierrier et rejoint un fond de vallée. On reste rive droite du ruisseau pour le traverser un peu plus loin. On retrouve d'immenses éboulis qu'on traverse et contourne par la gauche. La montée se fait plus raide pour rejoindre le clots des Bésineilles. Sur la gauche la montée au nord-est se fait plus raide pour arriver un peu

Au-dessus du col de Coma d'Anyell 2470m + 1h45

On traverse sur la gauche vers l'est puis sud-est. On franchit un petit verrou pour dévaler à l'étang de Lanoset et sur la gauche après le lac en quelques minutes

L'étang du Lanoux 2220m + 45mn

Jonction avec le GR7 que l'on quitte rapidement à la cabane de Rousset et qui file vers Porté-Puymorens. Le GR monte au sud, franchit une petite éminence pour arriver à la cabane de Rousset abri sommaire. Le GR part plein est pour rejoindre rapidement la

Porteilla de la Grava 2426 m + 45mn

Neige en début de saison. On descend à l'est rapidement sur l'étang d'Estanyol. On franchit le déversoir pour rejoindre le fond de vallée. On longe un très long moment la rive droite de la Grave qui aboutit par un virage à droite

Le lac des Bouillouses 2013m + 2h40

Le GR longe le lac pour rejoindre le

Barrage des Bouillouses 2000m + 1h

Passer en contre-bas du barrage pour accéder au

Gîte d'étape auberge du Carlit 32 places tél : 04 68 04 22 23

Refuge CAF de Mont-Louis tél : 04 68 04 93 88

Suivre la route en descendant sur 500m et franchir la passerelle à droite et suivre le sentier jusqu'au lac de la Pradeille, abri juste à droite. Le GR longe à droite le lac, part à droite à la 1ère bifurcation puis à gauche dès la seconde. Plus loin on rejoint une piste forestière que l'on suit sur quelques mètres pour la quitter sur la droite. Le sentier remonte un peu et traverse dans la forêt pour rejoindre la route de Font-Romeu/Mont-Louis. A droite en 20mn on rejoint

le gîte des Ramiers 38 places tél : 04 68 30 37 48

On traverse pour suivre une autre route qui rejoint

Bolquère 1613m + 2h40

Suivre à l'est du village la petite route sur 1km environ en se rapprochant de la ligne électrique. Juste avant le pylône proche de la route prendre à droite jusqu'à la route qui conduit au

Col de la Perche 1578m + 25mn

La gare du Train Jaune est à 200m à droite.

Filer tout droit plein sud sur 200m pour partir à gauche par le sentier qui rejoint

La Cabanasse 1495m + 40mn

La maison bleue 15 places tél : 04 68 04 10 60 et 06 82 22 65 25

Gare du Train Jaune en haut du village

Tronçon N°8 Mont-Louis - Banyuls

La Cabanasse 1495m temps 0

La maison bleue 15 places tél : 04 68 04 10 60 et 06 82 22 65 25

Gare du Train Jaune en haut du village.

Traverser le village et poursuivre à l'est la route jusqu'à la sortie du village. Le GR part sur la droite et franchit le pont. Le GR remonte à travers des prairies puis franchit des ruisseaux pour arriver à Planès 1520m + 45mn

Gîte le Malaza 24 places tél : 04 68 04 83 79

Ecogite l'Orry de Planès 16 places en dortoir et 10 chambres d'hôtes tél : 04 68 04 29 47 et 06 22 32 25 32 contact@orrideplanes.com

Suivre la route jusqu'à la mairie de Planès et en face monter le GR qui rejoint l'église. Passer devant l'église, un peu plus haut le GR tourne à gauche. Un peu plus loin au carrefour de pistes, le GR monte dans le talus et s'élève rapidement dans la forêt jusqu'au

Pla de Cedeilles 1911m + 1h15

Le sentier se poursuit et redescend dans la forêt en traversant jusqu'au ruisseau de la Riberola. On remonte un long moment sur la rive gauche de la rivière jusqu'à la passerelle. La franchir et poursuivre rive droite jusqu'au

Refuge de l'Orry 1810m + 1h10

Cabane 12 places, eau

Le GR poursuit sa descente et rejoint une piste qu'on suit pour traverser plus loin jusqu'à la cabane d'Aixeques (abri sommaire). On finit de traverser le fond de vallée pour monter à l'est hors de la forêt. La montée se fait raide puis bifurque sur la gauche vers 1900m pour rentrer dans la forêt et rejoindre rapidement les collets d'Avall. On récupère une piste qui monte à droite. Le GR la quitte au virage en épingle, traverse et remonte au sud-est jusqu'au

Coll Mitja 2367m + 2h20

Descendre à l'est, tout droit, pour rejoindre le

Refuge du Ras de la Carança 1831m + 1h

gardé du 01/6 au 15/09 (30 places) tél : 04 68 04 13 18

Partir au sud et franchir le torrent pour monter dans la forêt de sapins. Vers 1900m le GR traverse puis redescend quelque peu, pour atteindre la Jasse des Clots. Attention, un peu plus loin, sur le replat herbeux partir vers l'est pour retrouver le chemin qui grimpe au sud puis au nord-est vers le

Coll del Pal 2294m + 2h

Plein sud le GR traverse en montant et rejoint la serre de Caret 2331m. Le GR amorce une descente raide jusqu'au refuge de l'Alemany 1968m cabane de 15 places à 5min hors GR.

La descente se poursuit au nord-est jusqu'au village de

Mantet 1530m + 2h15

Gîte étape la Girada 20 places tél : 04 68 05 68 69

Gîte étape la Cavale 20 places tél : 04 68 05 57 59

Juste en haut du village le GR monte au nord-est jusqu'au col de Mantet 1761m. Le GR descend rapidement dans la forêt pour passer rive gauche. L'itinéraire coupe plusieurs fois la route et rejoint le village de Py 1023m + 2h10

Gîte d'étape de Py 13 places tél : 06 12 04 84 91 et 04 68 05 66 28

Poursuivre la descente vers l'est par la ruelle pour rejoindre la route. Un peu plus loin sur la droite une ruelle nous permet de traverser le ruisseau. Suivre cette petite route que l'on quitte un peu plus loin sur la droite.

Le GR franchit la partie basse d'une vallée et se poursuit en prenant très peu d'altitude. On traverse des forêts, franchit plusieurs chainons pour atteindre enfin le

Col de Jou 1125m + 2h

Sur la droite, un peu au-dessus du col, le GR se poursuit à l'est, franchit le col de Créu puis le

Col du Cheval Mort 1454m + 1h10

Suivre le canal d'irrigation, partir à droite, franchir plusieurs canyons pour arriver au

Refuge des Marialles 1718m + 1h

53 places tél : 04 68 05 57 99

Franchir le col et descendre en traversée plein sud. On traverse dans la forêt, franchit 2 canyons pour prendre un peu plus d'altitude. On franchit un autre ruisseau puis le GR part plein nord. Le GR reste à peu près de niveau et franchit 2 grands pierriers. Il passe le col de Ségalès et poursuit sa traversée plus ou moins de niveau jusqu'au

Col de la Jasse d'en Vernet 2040m + 3h10

On descend versant est dans la forêt puis on ne tarde pas à traverser une immense zone avalancheuse. La traversée se poursuit parmi quelques lambeaux de forêts et beaucoup d'éboulis pour rejoindre une piste qui nous ramène sans difficulté à la

Cabane de Bonne-Aigue 15 places 1741m + 1h30

La piste franchit la crête vers le nord et le GR la quitte un peu plus loin sur la droite. Une longue série de lacs nous amène à l'abri en pierre de la Casteille. Le GR traverse ensuite sur la gauche des prairies et quelques

bosquets, puis un chainon. Une nouvelle traversée nous conduit à la fontaine de la Perdrix et bifurcation qui monte au sommet du Canigou. Le GR descend pour traverser un grand replat et atteindre le
Refuge des Corts 2150m + 1h50
Refuge CAF 85 places tél : 04 68 96 36 19
Derrière le refuge prendre le raccourci au nord-est qui rejoint le col de Ras des Corts. Partir à droite, au sud-est, la piste qui traverse un long moment jusqu'au
Ras del Prat-Cabrera 1739m + 1h10
Le GR change de versant et repart au sud-ouest. Il contourne la vallée de la Lentilla, on passe l'abri de Pinateil 6/8 places, eau, renseignements ONF tél : 04 68 35 21 63
Un peu plus loin le
Refuge d'Estagnol 1479 m + 1h15
Maison forestière 10 places, eau se renseigner ONF tél : 04 68 35 21 63
Le GR se poursuit à l'est puis remonte au sud. Il franchit plusieurs cours d'eau et arrive au Col de la Cirère 1731m + 1h
La descente traverse au sud l'ancien site minier de Batère et se poursuit sur la gauche par des prairies et ne tarde pas à rejoindre
Refuge de Batère 15470m + 35 mn
Gîte d'étape refuge de Batère tél : 04 68 39 12 01 gite.refugebatere@laposte.net
Suivre la route en descendant jusqu'au col de la Descarga 1393m.
Le GR quitte la route au nord-est puis contourne le tuc pour descendre pleine pente au sud. Le GR coupe une piste et en rejoint rapidement une autre qu'il emprunte pour descendre. On la suit jusqu'au
Refuge des Vigourats 884m + 1h15
abri 6 places pas d'eau
Le sentier plonge dans le versant jusqu'à la rivière qu'il franchit. Bien suivre le balisage, le sentier alterne avec des pistes et remonte à la ferme des Abadie. On poursuit la piste longuement qui passe sous une ligne de haute tension et on bifurque à droite. On finit par rejoindre le bord de la vallée et le Site de Jacouty 620m + 1h
Le GR se poursuit au sud-est en suivant la crête puis plonge dans le versant ouest au bout d'un long moment pour rejoindre Arles-sur-Tech 270m + 1h
Le GR contourne la ville par le nord puis traverse plein est pour franchir un peu plus loin le Tech sur un pont. Après le pont il remonte à droite plein sud. La montée se fait raide, une longue série de lacets atteint le Col de Paracolls 902m + 2h
Descendre et traverser au sud et continuer le GR qui rejoint L'éco-gîte de la Palette 661m + 1h15
gîte d'étape 22 places, Catherine et Laurent tél : 04 68 21 37 24 cath.mourier@orange.fr
Le GR suit la route en descendant puis 600m plus loin par sur la droite pour franchir un petit col ainsi qu'une autre vallée où il rejoint Montalba-d'Amelie 543m + 1h
Le GR traverse dans la forêt, franchit toute une série de ravins pour rejoindre au bout d'une heure une piste qu'on emprunte en remontant jusqu'aux ruines du moulin de Serradou 833m. Le GR grimpe tout droit au sud et rejoint le Col Cerdà 1058m + 1h30
Partir à gauche et remonter le long de la rivière. La montée se poursuit en forêt pour rejoindre la frontière à La Collade de Sant-Martí 1426m + 1h10
Poursuivre sur la gauche vers le nord-est en quittant la crête. Le GR traverse pour rejoindre à nouveau la frontière au Col du puits de la Neige 1240m + 1h
Hors GR en Espagne à 15mn l'Ermitage des Salines refuge non gardé 12 places eau
Descendre au nord-est dans la forêt puis dans un grand éboulis. Le GR franchit plusieurs fond de vallée puis remonte légèrement au Col dels Cireres 1015m + 1h
Suivre à droite la piste puis le sentier qui rejoint une crête qu'on longe en descendant. Bientôt on récupère une piste qui rejoint la route à la selva. A droite, suivre la route jusqu'à Las Illas 535m + 1h35
gîte d'étape communal de las Illas 15 places tél : 04 68 83 41 70
Suivre la route quelques instants pour remonter celle de droite en lacets pour gagner le col du Figuier 685m. Prendre la piste à gauche qui traverse un long moment jusqu'au coll de Port 678m. Le GR bifurque au sud-est pour rejoindre la frontière et la borne 565 au Col del Priorat 455m + 2h30
Ne pas franchir le col mais continuer à gauche la piste qui descend pour rejoindre à droite le Col du Pethus 290m + 1h30
Au nord du village le GR franchit l'autoroute sous le viaduc et remonte en alternant plusieurs fois la frontière

France ou Espagne. Le sentier suit la crête puis traverse pour rejoindre le Collada de l'Arca 604m + 1h15
Suivre la piste à gauche jusqu'au Gué sur le Correc dels Empordanesos 642m + 1h
Traverser et monter à droite en suivant la rivière pour s'élever dans la forêt pour rejoindre la crête Roca Corba. Bien suivre le balisage et suivre la crête pour bifurquer plus loin sur la gauche et rejoindre le Col de l'Ouillat 936m + 1h10

Chalet de l'Albère 40 places tél : 04 68 83 62 20

Le GR grimpe à droite d'abord en crête et rejoint la frontière qu'il longe. On passe le Puig Neulos qu'on contourne par le nord. Descendre en longeant la frontière au sud jusqu'au

Refuge de la Tagnarède 1052m +1h10

Cabane 12 places eau à 5mn.

Le GR traverse un peu sous la crête frontière, dénudée de végétation, versant français jusqu'au

Col de l'Estaca 1023m + 50mn

Le GR monte au nord-est et contourne plusieurs pics avant de redescendre au col dels Terrers borne frontière n° 588. On peut aussi suivre la crête dénudée jusqu'à

L'éminence au sud du Puig de Sallfort 981m + 55mn

On quitte la frontière, on descend à l'est pour suivre la crête un long moment pour chuter ensuite dans le versant nord. On récupère un sentier en balcon qui nous conduit au

Coll de Vallauria 418m + 1h

Le GR remonte nord-est pour gagner rapidement le col de Formigo 488m. On poursuit la traversée jusqu'au

Coll dels Gascons 386m + 55mn

Prendre la route en descendant sur 100m et filer dans le versant. On coupe 2 fois la route, on longe les vignes pour récupérer à nouveau la route jusqu'au

Col de Llagastéra 256m + 20mn

Au virage suivre la piste de droite qui traverse et récupère plus loin la crête qu'on longe en descendant jusqu'au

Coll de les Vinyes 44m + 40mn

On coupe la piste pour prendre le chemin juste en face et on descend sur

Banyuls 0m + 20mn