

Fiche technique | Randonnée liberté | Niveau 3/5  | 5-6 jours de marche

Découverte confort du Parc National des Pyrénées par le GR10

Votre circuit en bref

- Randonnée en liberté sans guide
- Hébergement de qualité : uniquement des nuits en hôtel
- Possibilité de version confort+ avec 6 nuits en hôtel***
- Marchez en famille, entre amis ou en couple
- Accès à vos bagages tous les soirs
- Durée 7 jours / 6 nuits

Les points forts

- Succession de lacs, de cols, atteignant plus de 2000m d'altitude
- Découverte de sites parmi les plus emblématiques des Pyrénées : La vallée de Gaube, le massif du Vignemale, la Réserve Naturelle du Néouvielle, le Parc National des Pyrénées...
- Etapes dans des villages « stations thermales » : Cauterets, Luz St Sauveur, Barèges et St Lary Soulan



Au cœur des Pyrénées centrales, ce magnifique tronçon de la traversée des Pyrénées vous invite à découvrir des sites remarquables au cœur du Parc National des Pyrénées. Le premier jour de randonnée vous emmènera visiter la superbe vallée de Gaube au pied du Vignemale et de sa majestueuse face Nord, haut lieu du Pyrénéisme. Vous rejoindrez ensuite Barèges en passant par la haute vallée de Luz Saint Sauveur et le col de Riou avec une vue dégagée sur quelques-uns des hauts sommets Pyrénéen. Puis, de Barèges à Saint Lary Soulan, la nature vous ouvre grandes ses portes. Vous traverserez la Réserve Naturelle du Néouvielle avec ses remarquables et nombreux lacs aux eaux turquoise dans lesquels plongent les arêtes granitiques du seigneur des lieux : Le Pic du Néouvielle. Chaque soir, vous ferez étape dans des villages connus pour leurs eaux bienfaisantes avec en perspective des moments de détente bien mérités après une journée de randonnée !

www.gr10-liberte.com / www.respyrenees.com
www.maison-iptuxainia.com

Tél : (33) 5.34.14.51.50 ou (33) 6.10.97.16.54
info@respyrenees.com

•PROGRAMME

Jour 1 : Début de séjour à Cauterets

Installation à votre hébergement à Cauterets, haut lieu du thermalisme. Possibilité de découvrir la ville et son patrimoine architectural, la Maison du Parc National ou d'effectuer une randonnée.

Le Turon des Oules et le plateau du Lisey

Randonnée en milieu forestier, jusqu'au Turon des Oules, d'où vous dominerez la station de Cauterets, ou au plateau du Lisey, véritable vallée glaciaire suspendue avec possibilité de poursuivre jusqu'au col qui vous promet un panorama grandiose.

Le chemin des Cascades

Très belle randonnée animée par le bouillonnement des cascades du gave du Jéret, sur un sentier qui vous conduira de Cauterets au Pont d'Espagne. Cette section du GR10 est évitée sur votre séjour par un transfert de Cauterets au pont d'Espagne. Votre jour d'arrivée est donc une bonne occasion de réaliser cette partie si vous avez du temps devant vous !

- Distance : 12km, durée : 3h45, dénivelé plus : +785m, dénivelé moins : -785m (turon des Oules et plateau du Lisey).
- Distance : 7,5km, durée : 2h50, dénivelé plus : +785m, dénivelé moins : -270m.

Jour 2 : Vallée de Gaube et le massif du Vignemale (3298m) en aller/retour

A 8h court transfert jusqu'au Pont d'Espagne. Découverte de la somptueuse vallée de Gaube et de son lac de montagne niché au cœur de paysages d'une grande pureté. Après le lac de Gaube, un itinéraire facile en pente douce vous mènera au site des Oulettes de Gaube avec son refuge gardé, au pied de l'imposante et magnifique face nord du Vignemale (3298m). Retour par le même itinéraire jusqu'au Pont d'Espagne et retour à Cauterets en navette publique. Nuit à Cauterets.

- Distance : 16,5km, durée : 5h45, dénivelé plus : +700m, dénivelé moins : -700m

Jour 3 : De Cauterets à Luz Saint Sauveur

L'étape du jour conduit à Luz Saint Sauveur, célèbre station thermale, en empruntant le col de Riou, qui sépare les vallées de Cauterets et de Luz. Du col, le panorama est immense : la vallée de Barèges, le massif du Néouvielle, le cirque de Troumouse, et à vos pieds la station de ski de Luz-Ardiden. Sur le versant de Cauterets, on devine le Cirque du Lys, le Pic Cabalirros et les proches sommets de la vallée du Marcadau. Transfert de Grust à Luz St Sauveur à la fin de la randonnée pour raccourcir l'étape.

- Distance : 15,5km, durée : 6h15, dénivelé plus : +1005m, dénivelé moins : -960m

Jour 4 : De Luz Saint Sauveur à Barèges

Le sentier du GR10 monte vers les estives du Couret d'Ousset, puis, à travers bois, jusqu'au Gué de Bolou, culminant à 1460m, avant de redescendre à Barèges, par les replats du Pla dets Plaas puis ceux de Lumière et de l'Artiguète. Vous découvrirez quelques spécimens de la faune du massif pyrénéen, tels que les isards ou les marmottes, tout en remontant la vallée lumière, offrant une succession harmonieuse de paysages.

- Distance : 12km, durée : 4h45, dénivelé plus : +990m, dénivelé moins : -470m

Jour 5 : De Barèges au Lac d'Orédon

Le matin transfert au parking de Tournaboup. L'étape débute par une ascension jusqu'au Col de Madamète via la vallée d'Aygue Cluse. Après le passage du col, vous pénétrerez dans la splendide Réserve Naturelle de Néouvielle, où vous pourrez admirer les paysages enchanteurs qui s'offriront à vous. L'étape s'achève par quelques-uns des plus beaux lacs des Pyrénées : les lacs d'Aumar, d'Aubert, les Laquettes et enfin le lac d'Orédon. Transfert d'Orédon à St Lary Soulan à la fin de la randonnée afin de profiter d'un hébergement confortable à St Lary Soulan.

- Distance : 15,5km, durée : 6h, dénivelé plus : +1065m, dénivelé moins : -680m

Jour 6 : Du parking d'Artigusse à Saint-Lary-Soulan

Transfert de St Lary Soulan au parking d'Artigusse au départ de la randonnée. Vous rejoignez rapidement le refuge de l'Oule, vous longez le lac du même nom et prenez de l'altitude afin de parvenir au Col de Portet, culminant à 2215m. Du col, via la station de ski alpin de Saint Lary, et des pelouses d'altitude, le GR10 redescend vers le village de montagne de Vieille-Aure, et le site de sa mine de manganèse et arrive enfin à Saint-Lary-Soulan.

- Distance : 22,5km, durée : 7h, dénivelé plus : +740m, dénivelé moins : -1550m

Jour 7 : Fin de séjour à St Lary Soulan

Après votre petit déjeuner.

Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

• DATES ET PRIX

Départ

Tous les jours de Mi-Juin à Fin Septembre.

Inscription à partir de 2 personnes (randonneur solitaire, nous consulter).

Pensez à nous consulter pour des réductions groupes.

Prix : Du 15/06/2020 au 30/09/2020

Prix/pers pour un groupe de 2 à 3 personnes	750€
Prix/pers pour un groupe de 4 à 5 personnes	670€

Suppléments :

- Supplément version confort + (6 nuits en hôtel***) : 135€/pers
- Supplément chambre individuelle : 125€/pers
- Supplément chambre individuelle confort + : 240€/pers
- Supplément transfert retour de St Lary Soulan à Cauterets : 170€/transfert
- Nuit supplémentaire en DP chambre double à Cauterets : 60€/pers
- Nuit supplémentaire en DP chambre individuelle à Cauterets : 80€/pers
- Nuit supplémentaire en DP chambre double à Cauterets confort + : 90€/pers
- Nuit supplémentaire en DP chambre individuelle à Cauterets confort + : 135€/pers
- Nuit supplémentaire en BB chambre double à St Lary Soulan : 50€/pers
- Nuit supplémentaire en BB chambre individuelle à St Lary Soulan : 70€/pers
- Nuit supplémentaire en BB chambre double à St Lary Soulan confort + : 65€/pers
- Nuit supplémentaire en BB chambre individuelle à St Lary Soulan confort + : 105€/pers

Le prix comprend :

- L'hébergement en demi-pension sauf pour les nuits des J5 et J6 en nuit et petit déjeuner
- Le transport des bagages entre les hébergements
- Les transferts mentionnés dans le programme
- Le dossier de voyage avec cartes et topoguide : 1 dossier pour 4 personnes
- Traces GPS sur demande + accès à l'itinéraire détaillé sur l'application mobile GPS Mhikes

Le prix ne comprend pas :

- Les assurances
- Les 10€ de frais de dossier
- Les transferts non compris dans le programme
- Les visites
- Les boissons et les pique-niques

• PERSONNALISEZ VOTRE SEJOUR

Les itinéraires sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent être modifiés selon vos objectifs. Nos séjours sont toujours pensés pour apporter la meilleure qualité, au prix le plus juste.

Que vous vouliez :

- améliorer votre type d'hébergement,
- augmenter ou réduire la durée de votre séjour,
- organiser vos propres visites et activités,
- bénéficier d'un transfert depuis l'aéroport,
- organiser une soirée avant ou après votre séjour

Contactez Gaëtan
Tél : 05 34 14 51 50
gaetan@respyrenees.com

• ORGANISATION

Nous nous chargeons des réservations de vos différents hébergements sur le circuit, du transport des bagages ainsi que de vos transferts mentionnés dans le programme; nous vous fournissons un dossier complet avec cartes et topos détaillés ainsi qu'un accès à l'itinéraire détaillé sur l'application mobile GPS Mhikes. De plus, durant votre randonnée notre équipe d'assistance pourra également répondre à toutes vos questions et vous apporter si nécessaire les conseils utiles au bon déroulement de votre séjour.

Vos transferts durant le séjour :

- Jour 2 : A 8h00, court transfert (15min) de Cauterets au Pont d'Espagne en navette publique en Juillet et Août (Hors Juillet-Août, transfert en taxi au départ de l'hébergement).
- Jour 2 : Retour du Pont d'Espagne à Cauterets en navette publique en Juillet et Août aux horaires suivants : 12h30, 15h, 17h, 19h (Hors Juillet-Août : 12h30, 15h, 17h).
- Jour 3 : A 17h, court transfert (10mn) du village de Grust à Luz St Sauveur pour raccourcir une étape trop longue et physique.
- Jour 5 : A 7h30, court transfert (5mn) de Barèges au parking de Tournaboup pour raccourcir une étape trop longue et physique et éviter une section peu intéressante du GR10.
- Jour 5 : A 17h, transfert (35mn) du lac d'Orédon à St Lary Soulan à la fin de la randonnée afin de profiter d'un hébergement confortable à St Lary Soulan.
- Jour 6 : A 7h30, transfert (25mn) de Saint Lary Soulan au parking d'Artigusse au départ de la randonnée.

• INFOS TECHNIQUES

Caractéristiques du circuit (sans le jour 1)

Dénivelé maximum : +1065m

Dénivelé total en montée : + 4500m

Dénivelé total en descente : - 4360m

Altitude maximum de passage : 2509m

Nature du terrain

Randonnées sur bons sentiers, le terrain est varié mais souvent rocheux.

Niveau 3

Pour marcheurs en bonne condition physique, ayant déjà une expérience de la randonnée en montagne. Les temps de marche mentionnés sont donnés à titre indicatif, ce sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause. En fonction des conditions climatiques le rythme de marche peut également varier, allant de + 300m à +500m de montée à l'heure.

Infos rando

Détail	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6
Dénivelé montée	+785m ou +785m	+700m	+1005m	+990m	+1065m	+740m
Dénivelé descente	-270m ou -785m	-700m	-960m	-470m	-680m	-1550m
Durée de marche*	2h50 ou 3h45	5h45	6h15	4h45	6h	7h00
Distance	7,5km ou 12km	16,5km	15,5km	12km	15,5km	22,5km

*Attention les temps de marche sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause.

Encadrement

Randonnée en liberté, sans encadrement.

Portage

Durant la randonnée, portage uniquement de vos affaires personnelles pour la journée de marche (pique-nique, eau ...). Prévoir un bagage suiveur facilement transportable (voir nos conseils sur l'équipement).

•HEBERGEMENT / NOURRITURE

Hébergement

Demi-pension sauf les jours 6 et 7 en nuit et petit déjeuner

1 nuit en hôtel*** le jour 4

3 nuits en hôtel** les jours 3, 5 et 6

2 nuits en hôtel* les jours 1 et 2

VERSION CONFORT + : avec supplément (135€/personne), à préciser lors de votre inscription (en fonction des disponibilités) :

6 nuits en hôtel***

Les repas

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture).

- Repas du soir à base souvent de spécialités locales, incluant une entrée, un plat et un dessert. Pour les diners à St Lary Soulan, nombreux restaurants sur place.

- Pique-niques non inclus. Achat sur place possible.

- Boissons non comprises

•INFOS PRATIQUES

Début: à votre hébergement à Cauterets (65), selon votre heure d'arrivée.

Fin : à St Lary Soulan (65), après votre petit déjeuner.

Comment rejoindre Cauterets:

- Par avion : Aéroport de Lourdes-Tarbes (35km) :

Tel : 05 62 32 92 22

Aéroport de Pau-Pyrénées (80km) : Tel : 05 59 33 33 00

Aéroport de Toulouse-Blagnac (204km) :

Tel : 0825 380 000 ; relié à la gare SNCF de Toulouse

Matabiau par navette toutes les 20mn.

- Par train et bus : Train de Bordeaux ou Toulouse jusqu'à Lourdes.
Bus SNCF de Lourdes à Cauterets (départ devant la gare de Lourdes - horaires à vérifier) : compter 1h de trajet
- Par la route : Au départ de Tarbes suivre Lourdes, Argeles-Gazost, puis Cauterets. Situation : Paris 894km, Bordeaux 278km, Toulouse 204km, Nantes 602km

Comment quitter St Lary:

Départ de St Lary en autobus SNCF direction de Lannemezan ; puis correspondances SNCF vers Toulouse ou Pau, Bordeaux, Paris.

Parking véhicule:

- Parkings à Cauterets :

Gratuits : Gare routière, Place de la gare, Thermes César, derrière le fronton (centre ville).

Parkings gardés et payants : Parking Municipal souterrain, Rue de Belfort - Tel : 05 62 92 55 57, ou 05 62 9250 34 (Mairie), ou 05 62 92 50 50 (Office du Tourisme).

- Parkings à St Lary Soulan :

Parkings non gardés et gratuits :

Parking au pied du téléphérique

Parking des télécabines

Parking du stade

Si vous laissez votre véhicule durant toute la durée de votre séjour merci de vous renseigner auprès de l'office du tourisme pour savoir si des manifestations (fêtes, marchés...) seront organisées sur votre lieu de stationnement.

Comment quitter Luchon:

Départ de la gare SNCF de Luchon en autobus SNCF ou en TER en direction de Montréjeau ; puis correspondances SNCF vers Toulouse ou Pau, Bordeaux, Paris.

Comment rejoindre Cauterets depuis Saint Lary Soulan :

Départ en autobus SNCF de la gare routière de St Lary Soulan jusqu'à Lannemezan; puis train intercités de Lannemezan à Lourdes ; de Lourdes, autobus SNCF jusqu'à Cauterets.

Renseignements auprès de la SNCF.

Il est fortement conseillé de vous rendre en train sur votre séjour pour éviter les retours au point de départ pour récupérer votre véhicule, car les trajets peuvent s'avérer très longs et mal desservis ou bien coûteux si vous choisissez de revenir en taxi.

Si toutefois vous choisissez de venir en voiture, nous vous conseillons de laisser votre véhicule le premier jour au point d'arrivée et de rejoindre votre lieu de départ du séjour car vous aurez le temps de faire le trajet et vous ne serez pas fatigués par votre semaine de randonnée.

• A EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Votre bagage suiveur

Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac suiveur à 12kg ou 15kg maximum, pas de valises rigides, et un seul bagage suiveur par personne.

Le sac à dos

La taille du sac est très importante elle peut varier en fonction du type de séjour.

- Pour une randonnée dite sans portage : 30L minimum
- Pour une randonnée avec portage allégé ou partiel : 50L minimum
- Pour une randonnée avec portage : 60L minimum

Ce dernier devant contenir :

- Fond de sac (vêtement de pluie, vêtement chaud, tee-shirt de rechange, lunettes de soleil, crème solaire, trousse à pharmacie, nécessaire de pique-nique, objets personnels, ...)
- Déjeuner pique-nique du jour (prévoir une boîte plastique)
- Eau en suffisance (gourde minimum 1,5 litres)

Les chaussures

C'est l'un des éléments les plus importants. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable. Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite, car vos pieds auront tendance à gonfler. Pour les petites randonnées nous vous recommandons des chaussures de marche souples de type trekking avec une bonne semelle et un bon contrefort. Pour les randonnées en montagne de plus de 4h, prévoir des chaussures à tiges hautes, avec une semelle assez rigide. Attention, à vos chaussures restées trop longtemps dans un placard. La durée de vie d'une chaussure est de 2 à 5 ans. Au bout d'un certain temps les semelles se décollent et les coutures peuvent se déchirer.

Les vêtements spécifiques pour la randonnée

- Une veste coupe-vent imperméable (type goretex)
- Une veste polaire ou pull
- Un pantalon pour la marche, un short, des tee-shirts (privilégiez des matières respirantes)
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un maillot de bain et une serviette
- Pour le début et fin de saison prévoir des gants fins et un bonnet pour les randonnées en altitude

Le couchage

- Un drap de sac est essentiel pour tous les séjours impliquant des nuits en gîte, en refuge (couvertures fournies).
- Des bouchons d'oreille.

Le pique-nique

- Une boîte hermétique en plastique (0,8 L) pour transporter les salades des pique-niques.
- Couverts (fourchette, couteau pliant)
- Gourde 1,5 L minimum ou Camel back bien plus pratique...

Petit matériel

- Une paire de tennis, ou de sandalettes pour le soir
- Une paire de bâtons télescopiques (facultatif)
- Lunettes et crème solaire
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo...
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale
- Du papier hygiénique
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, Compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos... une couverture de survie.