

GR10 Cauterets - Bagnères de Luchon : Lacs et sommets des Hautes Pyrénées

Votre circuit en bref

- Randonnée en liberté sans guide
- Possibilité de version confort avec 5 nuits en chambre
- Marchez en famille, entre amis ou en couple
- Transport de vos bagages entre chaque étape (selon option choisie) sauf pour 2 nuits en refuges (version normale) ou sauf 1 nuit en refuge (version confort)
- Accès et retour facilité via Cauterets et Luchon
- Durée 7 jours / 6 nuits

Les points forts

- Une partie de l'itinéraire au sein du Parc National des Pyrénées
- La découverte de la Réserve Naturelle du Néouvielle et ses innombrables lacs de montagne
- Une faune et une flore riche et variée
- La région du Luchonnais et ses lacs : Lac d'Oô, Espingo, Saussat...
- Des beaux villages de montagne : Cauterets, Barèges, St Lary Soulan, Germ, Bagnères de Luchon...



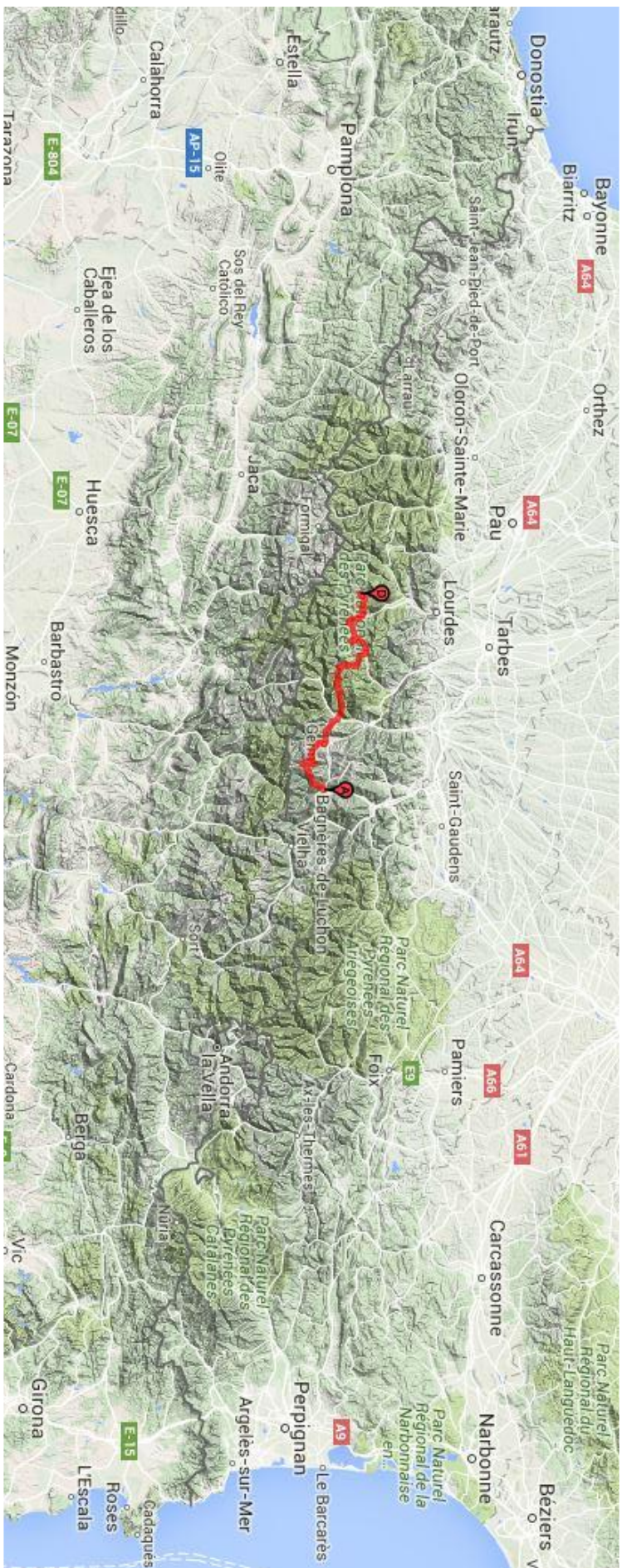
Au cœur des Pyrénées centrales, ce quatrième tronçon de la traversée des Pyrénées vous invite à découvrir des sites remarquables, en commençant en Pays Toy, de Cauterets à Barèges, en passant par la haute vallée de Luz Saint Sauveur et le col de Riou. Vous ferez étape dans des villages connus pour leurs eaux bienfaisantes. Puis, de Barèges à Bagnères de Luchon, la nature vous ouvre grandes ses portes. Vous traverserez la Réserve Naturelle du Néouvielle et ses remarquables lacs d'origine glaciaire, avant de rejoindre, par les villages de caractère d'Azet ou Germ, le célèbre refuge gardé du lac d'Espingo, et enfin Bagnères de Luchon, la Reine des Pyrénées.

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

www.maison-iputxainia.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, et/ou au plateau du Lisey, véritable vallée glaciaire suspendue avec possibilité de poursuivre jusqu'au col qui vous promet un panorama grandiose.

Le lac de Gaube depuis le pont d'Espagne

Au départ de Cauterets, prenez la navette du pont d'Espagne et randonnez jusqu'au magnifique lac de Gaube.

- Distance : 12km, durée : environ 3h45, dénivelé plus : +785m, dénivelé moins : -785m (turon des Oules et plateau du Lisey).
- Distance : 5km, durée : environ 1h45, dénivelé plus : +300m, dénivelé moins : -300m (lac de Gaube).

Jour 2 : 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 Cabaliros et les proches sommets de la vallée du Marcadau.

- Distance : 19km, durée : environ 7h30, dénivelé plus : +1100m, dénivelé moins : -1300m (version normale).
- Distance : 22km, durée : environ 8h15, dénivelé plus : +1190m, dénivelé moins : -1410m (version confort).

Jour 3 : 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 : environ 5h00, dénivelé plus : +990m, dénivelé moins : -470m (version normale)
- Distance : 15km, durée : environ 5h45, dénivelé plus : +1010m, dénivelé moins : -495m (version confort)

Jour 4 : De Tournaboup au Lac de l'Oule

Le matin transfert au parking de Tournaboup (facultatif, nous consulter). Depuis Tournaboup, vous entamerez une ascension jusqu'au Col de Madamète via le très beau vallon d'Aygues Cluses et ses lacs. 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 les lacs d'Aumar, d'Aubert, le col d'Estoudou et enfin le lac de l'Oule. Pour la version confort l'étape s'achève au lac d'Orédon.

- Distance : 18km, durée : environ 7h30, dénivelé plus : +1210m, dénivelé moins : -840m (version normale avec arrivée au lac de l'Oule)
- Distance : 15,5km, durée : environ 6h, dénivelé plus : +1065m, dénivelé moins : -680m (version confort avec arrivée au lac d'Orédon)

Jour 5 : Du lac de l'Oule à Vielle Aure

Depuis le refuge de l'Oule, vous longez le lac 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 proche de Saint-Lary-Soulan. Itinéraire plus long pour la version confort au départ du lac d'Orédon (possibilité d'organiser un transfert sans supplément pour raccourcir l'étape, nous consulter).

- Distance : 17,5km, durée : environ 6h45, dénivelé plus : +515m, dénivelé moins : -1520m (version normale avec départ lac de l'Oule)
- Distance : 20km, durée : environ 8h, dénivelé plus : +875m, dénivelé moins : -1905m (version confort avec départ lac d'Orédon)

Jour 6 : De Germ au refuge d’Espingo

Le matin transfert à Germ. (Il est aussi possible pour vous de faire ce tronçon à pied, en rajoutant une nuit à Germ, nous consulter). Vous pourrez profiter d’un splendide belvédère en direction des sommets franco-espagnols. Ici, le quotidien des populations locales est rythmé par les activités de la vie agropastorale. Depuis le village, le GR10 franchit le Pas de Couret, altitude 2131m, pour basculer dans le Luchonnais. Enfin, la montée vers le Lac d’Espingo par les Granges d’Astau, puis le Lac d’Oo reste une pure merveille ! Possibilité de diviser cette longue étape en 2 en rajoutant une nuit supplémentaire, nous consulter.

- Distance : 17km, durée : environ 8h, dénivelé plus : +1680m, dénivelé moins : -1065m.

Jour 7 : Du refuge d’Espingo à Luchon

La marche en direction de Luchon permet de retrouver l’ambiance haute montagne. Le GR10 franchit la Hourquette des Hounts secs, puis, le col de la Coume de Bourg, altitude 2272m, avec une variante aller/retour possible hors GR10, jusqu’au Pic de Céciré, culminant à 2403m. Du sommet, la vue s’étend en direction du massif de la Maladeta et de ses glaciers en dérouté, ou encore vers le dièdre des Spijeoles. La descente vers Luchon s’opère par la station de Superbagnères. En Juillet-Août, possibilité de prendre la télécabine de la station de ski pour éviter une longue descente (non compris dans le tarif).

- Distance : 19,5km, durée : environ 7h30, dénivelé plus : +645m, dénivelé moins : -1970m

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).

Du 15/06/2023 au 30/09/2023

Prix avec transport des bagages :

Prix/pers pour un groupe de 2 personnes	690€
Prix/pers pour un groupe de 3 personnes	620€
Prix/pers pour un groupe de 4 personnes	590€
Prix/pers pour un groupe de 5 personnes	570€
Prix/pers pour un groupe de 6 personnes	555€

Prix sans transport des bagages :

Prix/pers pour un groupe de 2 personnes	530€
Prix/pers pour un groupe de 3 personnes	515€
Prix/pers pour un groupe de 4 personnes	505€
Prix/pers pour un groupe de 5 personnes	500€
Prix/pers pour un groupe de 6 personnes	495€

Suppléments :

- Version confort (5 nuits en chambre) : 125€/pers
- Supplément chambre individuelle : 140€/pers
- Supplément transfert retour de Luchon à Cauterets : 245€/transfert
- Supplément transfert retour de Luchon à Cauterets dimanche et jours fériés : 300€/transfert
- Nuit supplémentaire à Cauterets en demi-pension chambre double : 55€/pers

- Nuit supplémentaire à Cauterets en demi-pension chambre individuelle : 65€/pers
- Nuit supplémentaire à Cauterets en demi-pension dortoir partagé : 50€/pers
- Nuit supplémentaire à Luchon en demi-pension chambre double : 70€/pers
- Nuit supplémentaire à Luchon en demi-pension chambre individuelle : 90€/pers

Le prix comprend :

- L'hébergement en demi-pension
- Le transport des bagages suivant option choisie sauf pour 2 nuits en refuges les jours 4 et 6 (version normale)
- Le transport des bagages suivant option choisie sauf pour 1 nuit en refuge le jour 6 (version confort)
- Les transferts des J4 et J6
- 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
- 15€ de frais de dossier
- Les douches payantes dans les refuges
- 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 selon l'option choisie sauf pour 2 nuits en refuges les jours 4 et 6 (version normale) ou pour 1 nuit en refuge le jour 6 (version confort). Nous nous chargeons également de vos transferts des J4 et J6 ; 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 : *Même dans le cas où vous avez réservé la version sans transport des bagages.*

- Jour 4 : A 8h, court transfert (5mn) par un correspondant local, de Barèges au parking de Tournaboup. Ce transfert a été prévu, pour raccourcir une étape trop longue et physique. (Facultatif, nous consulter).

- Jour 6 : A 7h45, transfert (30mn) par un correspondant local, de Vielle Aure au village de Germ. Ce transfert a été prévu, pour raccourcir une étape trop longue. Il est aussi possible pour vous de faire ce tronçon à pied, en rajoutant une nuit à Germ : nous contacter.

•INFOS TECHNIQUES

Niveau 4

Marcheur entraîné, en bonne condition physique avec une bonne expérience de la randonnée en montagne. Randonnée de 7h-8h par jour en moyenne, dénivelés de 1000m-1300m en moyenne, sur des sentiers accessibles mais aussi en terrain accidenté (éboulis, pierriers...), avec quelques petites difficultés techniques ponctuelles. 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.

Encadrement

Randonnée en liberté, sans encadrement.

Portage

Durant la randonnée, portage uniquement de vos affaires personnelles pour la journée de marche (pique-nique, eau ...). Exceptés pour les nuits en refuges les J4 et J6 ou juste J6 pour la version confort, où vous devrez porter vos affaires personnelles nécessaires pour la nuit (drap de sac, vêtements de rechange, nécessaire de toilette). Prévoir un bagage suiveur facilement transportable (voir nos conseils sur l'équipement). Sauf si vous avez choisi la version sans transport de bagages auquel cas vous porterez toutes vos affaires d'une étape à une autre.

●HEBERGEMENT / NOURRITURE

Hébergement

Demi-pension

3 nuits en dortoir partagé en gîte les jours 1, 2 et 3. Prévoir un drap de sac (couvertures fournies).

2 nuits en dortoir partagé en refuge de montagne les jours 4 et 6. Prévoir un drap de sac (couvertures fournies).

1 nuit en chambre d'hôte en chambre le jour 5.

VERSION CONFORT (avec supplément) :

1 nuit en chambre en gîte 3 épis le jour 1

1 nuit en chambre d'hôte le jour 5

1 nuit en chambre en hôtel** le jour 2

1 nuit en chambre en hôtel*** le jour 3

1 nuit en chambre en chalet/hôtel de montagne le jour 4

1 nuit en dortoir partagé en refuge de montagne le jour 6. Prévoir un drap de sac (couvertures fournies).

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

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

- Boissons non comprises

●INFOS PRATIQUES

Début : Le jour 1 à votre hébergement à Cauterets (65), selon votre heure d'arrivée.

Fin : Le jour 7 à Luchon (31), après votre randonnée.

Comment rejoindre Cauterets :

- Par avion : Aéroport de Lourdes-Tarbes ; Aéroport de Pau-Pyrénées ; Aéroport de Toulouse-Blagnac (
- Par train et bus : Nombreux trains TER au départ des principales villes en direction de Lourdes (<https://www.oui.sncf>) puis bus de Lourdes à Cauterets.
- Par la route : Au départ de Tarbes suivre Lourdes, Argeles- Gazost, puis Cauterets.

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

- Parkings à Luchon :

Gratuits : derrière la Poste, au départ de la télécabine, devant la gare SNCF, sortie de Luchon.

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 :

Bus de Luchon à Montréjeau. Puis correspondances SNCF vers de nombreuses villes : Toulouse, Pau, Bordeaux...

Comment rejoindre Cauterets depuis Luchon :

Bus de Luchon à Montréjeau. Train TER de Montréjeau à Lourdes. Bus de Lourdes à Cauterets.

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). Attention, selon la réglementation Covid-19 qui sera en vigueur dans les refuges en 2022, il est possible que les couvertures ne soient pas fournies. Dans ce cas il sera nécessaire de prévoir un sac de couchage pour ces nuits-là. Cela vous sera spécifié au plus tôt avant votre séjour.

- 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.