

Fiche technique | Randonnée guidée | Niveau 4/5  | 6 jours de marche

# Traversée des Pyrénées Partie 2 :

## St Jean Pied de Port - Etsaut

### Votre circuit en bref

- Randonnée guidée avec un BE AMM spécialiste de la région
- Séjour itinérant
- Hébergement varié : Gîte d'étape, Chalet de montagne, Auberge de montagne
- Transport de vos bagages entre chaque étape
- Accès et retour facilité via Saint Jean Pied de Port et Etsaut
- Durée 7 jours / 6 nuits

### Les points forts

- **Le GR10 en fil rouge**
- La découverte de deux régions spécifiques : le Pays Basque et le Béarn
- Lescun et son magnifique cirque
- Les gorges d'Holzarté
- La découverte des premiers hauts sommets Pyrénéens dont le Pic d'Anie et son lapiaz lunaire
- L'ascension du pic d'Orhy, toit du Pays Basque
- Iraty, plus grande forêt de hêtre d'Europe
- Le site préhistorique des cromlechs d'Occabé



La deuxième partie de la Traversée des Pyrénées Pyrénées dont le célèbre GR10 est le fil rouge présente la particularité d'offrir au randonneur à l'intérieur d'un même périple, la découverte de deux régions spécifiques : le Pays Basque et le Béarn. Depuis St Jean Pied de Port, vous vous approcherez progressivement des premiers sommets Pyrénéens de plus de 2000m d'altitude. A travers de vastes et magnifiques pâturages vous accèderez tout d'abord à l'immense forêt d'Iraty après avoir découvert le curieux site préhistorique des cromlechs d'Occabé. Puis au départ du col Bagargui, accueillant le plus grand mouvement migratoire d'oiseaux d'Europe, vous partirez à l'assaut du Pic d'Orhy (2017m), toit du Pays Basque à la vue fantastique. Vous pénétrerez alors en Haute Soule et irez à la découverte des impressionnantes gorges d'Holzarté et sa célèbre passerelle suspendue au-dessus du vide. La suite du parcours fait ensuite son entrée dans le Béarn et aborde des paysages lunaires surréalistes culminant au Pic d'Anie, sommet emblématique du secteur à 2504m d'altitude. Enfin, vous rejoindrez Lescun et son merveilleux cirque aux allures de Dolomites avant d'atteindre le village d'Etsaut, en vallée d'Aspe, porte du célèbre Parc National des Pyrénées.

[www.gr10-liberte.com](http://www.gr10-liberte.com) / [www.respyrenees.com](http://www.respyrenees.com)

[www.maison-iptuxainia.com](http://www.maison-iptuxainia.com)

Tél : (33) 5.34.14.51.50 ou (33) 6.10.97.16.54

[info@respyrenees.com](mailto:info@respyrenees.com)

## • PROGRAMME

### Jour 1 : De Saint Jean Pied de Port à Phagalcette

Rendez-vous avec votre accompagnateur, le matin à 9h à St Jean Pied de Port au départ de la randonnée. Après avoir quitté la capitale du Pays Basque, vous vous rapprocherez de collines en collines, des premiers petits sommets des Pyrénées Atlantiques, en direction de l'est. L'itinéraire franchit tout d'abord le village de Caro, puis le col d'Handiague, et ses 587m d'altitude, d'où vous pourrez admirer la haute vallée de la Nive, avant d'amorcer une descente en lacets vers Estérençuby. Vous remontrerez alors sur le plateau verdoyant de Phagalcette et constaterez une empreinte basque bien marquée.

- Distance : 16km, durée : environ 6h, dénivelé plus : +940m, dénivelé moins : -490m

### Jour 2 : De Phagalcette à Iraty

L'étape du jour revêt un caractère sportif du fait de sa distance, associée à la topographie tourmentée de la randonnée. En effet, l'itinéraire franchit plusieurs cols avec une diversité de paysages enchanteurs. A travers des beaux et vastes plateaux de pâturages aux vues bien dégagées, vous atteindrez le magnifique site des Cromlechs d'Occabé, monument préhistorique de pierres plantées en terre et disposées en cercle. Depuis ce dernier, vous pénétrerez dans la forêt d'Iraty, plus grande hêtraie d'Europe à cheval entre France et Espagne. Puis vous rejoindrez les chalets d'Iraty au col de Bagargui.

- Distance : 20,5km, durée : environ 8h, dénivelé plus : +1435m, dénivelé moins : -715m.

### Jour 3 : D'Iraty à Logibar

Au départ des chalets d'Iraty et du col Bagargui, haut lieu d'observation de la migration des oiseaux, l'étape du jour propose un magnifique parcours de crête. Vous réaliserez ainsi l'élégante ascension du majestueux pic d'Orhy (2017m), point culminant du Pays Basque et premier sommet dépassant les 2000m d'altitude en venant de l'Océan. Par beau temps, vous profiterez d'une splendide vue entre Pays Basque et Béarn avec l'empreinte de la forêt d'Iraty toujours présente. Via une longue descente, vous rejoindrez ensuite Logibar via Larrau, petit village traditionnel et accueillant de la Soule.

- Distance : 18km, durée : environ 7h15, dénivelé plus : +855m, dénivelé moins : -1545m.

### Jour 4 : De Logibar à St Engrâce

Depuis Logibar, cette longue étape franchit dans un premier temps le canyon d'Holzarté et sa fameuse passerelle, suspendue 180m au-dessus du vide. Vous vous élèverez ensuite au-dessus de ces profondes gorges via un parcours ponctué de nombreux cayolars qui sont des cabanes et abris de bergers en pierre. Vous passerez alors sur les hauteurs des gorges de Kakouetta avant de rejoindre le hameau de Sainte Engrâce. Vous quitterez alors le Pays Basque pour le Béarn et pénétrerez dans la vallée de Barétous.

- Distance : 25,5km, environ durée : 8h45, dénivelé plus : +1210m, dénivelé moins : -975m.

### Jour 5 : De St Engrâce à Lescun

Cet itinéraire pénètre d'abord l'intimité des canyons et des forêts de la haute Soule puis traverse des estives d'altitude animées par d'immenses troupeaux. La vue se dégage à l'infini vers l'ouest alors que l'on approche la Pierre St Martin. Puis le GR10 gagne le massif d'Anie par les Arres de Camplong, offrant une superbe vue du Pas d'Azun vers la pyramide du Pic d'Anie, premier grand sommet pyrénéen depuis l'océan, culminant à 2504m. La randonnée s'achève aux portes du grandiose cirque glaciaire de Lescun, promettant des panoramas saisissants sur les orgues de Camplong, le Pic Billare et le proche plateau de Sanchèse.

- Distance : 23km, durée : environ 8h15, dénivelé plus : +1550m, dénivelé moins : -765m.

### Jour 6 : De Lescun à Etsaut

L'étape du jour quitte le Cirque dolomitique de Lescun via le joli village du même nom. Vous traverserez ainsi une succession de villages de piémont avec de très belles vues sur le cirque, au milieu d'espaces de pastoralisme et de traditions ancestrales. Vous rejoindrez plus loin le plateau de Lhers, véritable havre de paix perché à 1000 mètres d'altitude au cœur de la Vallée d'Aspe. Puis vous franchirez le col de Barrancq afin de gagner le village d'Etsaut, porte du Parc National des Pyrénées, en bordure du Gave d'Aspe.

- Distance : 19km, durée : environ 7h15, dénivelé plus : +820m, dénivelé moins : -1620m.

## **Jour 7 : Fin de séjour à Etsaut**

Fin de séjour à Etsaut 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. Sur place, nos guides sont les meilleurs juges, ils peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite.*

## **•RENDEZ VOUS ET FIN DE SEJOUR**

### **Rendez-vous :**

Le jour 1 à 9h à Saint Jean Pied de Port au départ de la randonnée avec votre accompagnateur : Briefing sur le séjour, remise de votre pique-nique de la journée et dépose de vos bagages au transporteur. L'accompagnateur vous contactera quelques jours avant le séjour afin de vous préciser le lieu exact de rendez-vous.

### **Fin de séjour :**

Le jour 7 à votre hébergement à Etsaut après le petit-déjeuner.

## **•DATES ET PRIX**

### **Nombre de participants**

Groupe de 4 jusqu'à 11 personnes.

### **Départ**

Départ assuré dès 4 personnes

Du dimanche 09/07/2023 au samedi 15/07/2023

Du dimanche 23/07/2023 au samedi 29/07/2023

Du dimanche 06/08/2023 au samedi 12/08/2023

### **Prix : 805€/pers**

### **Suppléments :**

- Supplément transfert retour d'Etsaut à Saint Jean Pied de Port : 75€/pers
- Nuit supplémentaire à Saint Jean Pied de Port et/ou Etsaut : Nous consulter

### **Le prix comprend :**

- L'hébergement en pension complète du pique-nique du jour 1 au petit déjeuner du jour 7
- Le transport des bagages entre les hébergements
- L'encadrement par un BE AMM spécialiste de la région

### **Le prix ne comprend pas :**

- Les assurances
- Les transferts non compris dans le programme
- Les visites
- 15€ de frais de dossier
- Les boissons

## **•INFOS TECHNIQUES**

### **Nature du terrain**

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

### **Niveau 4**

Pour marcheurs entraînés, en bonne condition physique, ayant déjà une bonne expérience de la randonnée en montagne. Randonnées de 7h-8h par jour en moyenne, dénivelés de 1000-1300m en moyenne, sur des sentiers accessibles mais aussi parfois en terrain accidenté (éboulis, pierriers...) et parfois non balisés.

NB : 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 encadrée par un BE Accompagnateur montagne spécialiste de la région.

### **Portage**

Durant la randonnée, portage uniquement de vos affaires personnelles de la journée, de votre pique-nique et d'eau en quantité suffisante. Prévoir un bagage suiveur facilement transportable (voir nos conseils sur l'équipement).

## **•HEBERGEMENT / NOURRITURE**

### **Hébergement**

Pension complète (nuit + diner + petit déjeuner + pique-nique)

4 nuits en gîte d'étape en dortoir partagé les jours 1, 3, 4 et 6

1 nuit en chalet de montagne en dortoir partagé le jour 2

1 nuit en auberge de montagne en dortoir partagé le jour 5

### **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 inclus.

- Boissons non comprises.

## **•INFOS PRATIQUES**

### **Comment rejoindre St Jean Pied de Port :**

- Par avion : Aéroport de Biarritz, aéroport de Pau
- Par le train : Nombreux trains TER au départ des principales villes en direction de Bayonne puis de Saint Jean Pied de Port (<https://www.oui.sncf>)
- Par la route : Autoroute A 63 : Paris - Madrid ; Sortie Bayonne puis 50 km (D 932) / Autoroute A 64 : Méditerranée, Toulouse Sortie Salies de Béarn puis 60 km (D 933) / Autoroutes A15 A 63 : Pampelune Sortie Bayonne puis 50 km (D 932)

### **Parking véhicule:**

- Parkings à St-Jean-Pied-de-port :

Pas de problème pour laisser le véhicule.

Pas de parking gardé. Possibilité de garer le véhicule dans le village gratuitement.

- Parkings à Etsaut :

Pas de problème pour laisser le véhicule.

Pas de parking gardé. Place de l'Eglise, en face de la Mairie.

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 Etsaut :**

Bus d'Etsaut à Bedous (ligne Canfranc – Bedous). Train TER de Bedous à Pau. De Pau, correspondances pour plusieurs villes : Toulouse, Bayonne, Bordeaux...

### **Comment rejoindre St Jean Pied de Port depuis Etsaut :**

Bus d'Etsaut à Bedous (ligne Canfranc – Bedous). Train TER de Bedous à Pau. Train TER de Pau à Bayonne. Train TER de Bayonne à St Jean Pied de Port.

Possibilité de réserver une navette retour pour Saint Jean Pied de Port : 75€/pers

## **•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 (facultatifs)
- 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.