

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

Traversée des Pyrénées Partie

3 : Etsaut - Gavarnie

Votre circuit en bref

- Randonnée guidée avec un BE AMM spécialiste de la région
- Séjour itinérant
- Hébergement en Gite d'étape et Refuge de montagne
- Transport de vos bagages entre chaque étape sauf pour 3 nuits en refuge
- Accès et retour facilité via Etsaut et Lourdes
- Durée 7 jours / 6 nuits

Les points forts

- **Le GR10 en fil rouge**
- Une partie de l'itinéraire au sein du Parc National des Pyrénées
- La vallée et le Pic du Midi d'Ossau, site emblématique des Pyrénées
- Le merveilleux vallon d'Arriel
- Le site de haute montagne d'Arrémoulit
- De nombreux lacs sur le parcours
- L'impressionnante face Nord du Vignemale
- Les magnifiques vallées de Gaube et du Marcadau
- L'ascension possible d'un sommet de plus de 3000m d'altitude : le Petit Vignemale



La troisième partie de la traversée des Pyrénées dont le célèbre GR10 est le fil rouge pénètre dans le Parc National des Pyrénées et ses espaces protégés. Depuis la vallée d'Aspe au cœur du Béarn, le chemin de la Mâture vous conduira tout d'abord jusqu'au magnifique site des lacs d'Ayous. La découverte du Pic Midi d'Ossau, sommet emblématique des Pyrénées avec sa magnifique et altière silhouette, se reflétant dans le lac Gentau est une des plus belles « claque » visuelle qu'offrent les Pyrénées. Puis, après avoir quitté la vallée d'Ossau, vous vous aventurerez sur les merveilleux sentiers au pied du Balaitous. Cet imposant et mythique massif aux arêtes granitiques constellé de lacs est le premier sommet culminant à plus de 3000m d'altitude en venant de l'océan. Via le splendide site de haute montagne d'Arrémoulit, vous gagnerez ensuite le refuge de Respomuso sur le versant espagnol des Pyrénées en explorant le vallon d'Arriel et ses lacs aux eaux turquoise. Après cette courte incursion sur le versant Sud des Pyrénées, l'itinéraire reviendra en France pour rejoindre les superbes vallées du Marcadau et de Gaube, joyaux du Parc National, au pied de l'impressionnante et spectaculaire face Nord du Vignemale. Avant de rejoindre le village de Gavarnie, blotti au pied du célèbre Cirque.



• PROGRAMME

Jour 1 : D'Etsaut au refuge d'Ayous



Rendez-vous avec votre accompagnateur, le matin à 8h à Etsaut au départ de la randonnée. L'étape du jour présente à la fois un caractère sportif et une dimension esthétique exceptionnelle, avec un kaléidoscope de paysages grandioses au programme : le célèbre chemin de la mâture, la traversée du plateau de Baigt de Sencours, les cabanes de berger et en point d'orgue, la vision de la fourche du Pic du Midi d'Ossau se reflétant dans le Lac Gentau, au cours des derniers moments de la soirée, livrant des couleurs de pierre chatoyantes sur fond de reflets dans le lac...

- **Distance : 15km, durée : environ 6h45, dénivelé plus : +1650m, dénivelé moins : -300m**

Jour 2 : Du refuge d'Ayous à Biou Artigue



Au départ d'Ayous, vous réaliserez le superbe tour du Pic du Midi d'Ossau. Tout d'abord en parcourant les rivages des magnifiques lacs Bersau et Castérau, puis en rejoignant le col Peyreget et le refuge de Pombie au pied et au plus près du sommet. Vous emprunterez ensuite le vallon pastoral de Magnabaigt via le col Suzon. En vous retournant, vous profiterez d'une impressionnante vue sur le vertical et impressionnant versant Nord de l'Ossau, surnommé aussi « Jean-Pierre ». Puis, vous rejoindrez le lac de Biou Artigue afin de prendre une navette pour Laruns (30min), en bas de vallée.

- **Distance : 17km, durée : environ 7h, dénivelé plus : +950m, dénivelé moins : -1600m**

Jour 3 : Du Caillou de Soques au refuge Respomuso



Le matin, transfert de Laruns au caillou de Soques au départ de la randonnée (30min). Magnifique parcours transfrontalier qui après avoir rejoint le col d'Arrious (2259m), emprunte le célèbre passage d'Orteig, chemin taillé dans la falaise plus impressionnant que difficile. Celui-ci conduit au refuge et lac d'Arrémoulit (2265m), au cœur d'un superbe site de haute montagne, au pied de l'impressionnante et élégante pyramide du pic d'Arriel. Après une courte montée au col d'Arrémoulit (2448m), l'itinéraire bascule en Espagne et explore le sublime vallon d'Arriel et ses lacs aux eaux turquoise, sous le regard du majestueux sommet du Balaitous (3144m). Puis un sentier au-dessus de la vallée d'Aguas Limpias mène au refuge de

Respomuso dans un somptueux décor en bord de lac.

- **Distance : 13,5km, durée : environ 6h, dénivelé plus : +1250m, dénivelé moins : -600m**

Jour 4 : Du refuge de Respomuso au Pont d'Espagne



Depuis le refuge de Respomuso, l'étape du jour rejoint rapidement l'agréable et bucolique verdoyant plateau de Campo Plano et son lac. Au niveau de celui-ci, s'élève un sentier permettant de repasser versant français des Pyrénées via le col de la Fache (2664m). Puis vous entamerez la descente jusqu'au Pont d'Espagne via la magnifique vallée du Marcadau. Nuit à Cauterets.

- **Distance : 17km, durée : environ 6h30, dénivelé plus : +650m, dénivelé moins : -1250m**

Jour 5 : Du Pont d'Espagne au refuge de Bayssellance



Aujourd'hui, l'itinéraire parcourt dans un premier temps la somptueuse vallée de Gaube et son lac de montagne blotti au cœur de la vallée. Après le lac de Gaube, un itinéraire facile en pente douce vous mènera au site des Oulettes de Gaube (2151m) et son refuge, au pied de l'imposante et magnifique face nord du Vignemale (3298m), plus haut sommet des Pyrénées française. Vous poursuivez ensuite vers la Hourquette d'Ossoue avant de rejoindre le plus haut refuge gardé des Pyrénées : le refuge de Bayssellance (2651m). De la hourquette, il y aura la possibilité pour ceux qui le souhaitent, de faire l'ascension en aller-retour d'un « 3000 » : le Petit Vignemale (3032m) avec de belles vues sur le glacier d'Ossoue.

- **Distance : 13km, durée : environ 5h30, dénivelé plus : +1300m, dénivelé moins : -200m.**

Jour 6 : Du refuge de Bayssellance à Gavarnie



L'étape du jour conduit à Gavarnie et son célèbre Cirque minéral. Au départ du refuge Bayssellance, point de départ pour l'ascension du mythique Vignemale, une longue et belle descente vous attend. Après avoir dépassé les grottes Bellevues, creusées par le comte Henry Russell entre 1881 et 1893, vous plongerez dans la vallée d'Ossoue. Une fois dépassé le barrage d'Ossoue, un beau sentier en balcon vous mènera au village de Gavarnie depuis lequel vous pourrez profiter de superbes vues sur le cirque, mondialement connu.

- **Distance : 17km, durée : environ 6h00, dénivelé plus : +250m, dénivelé moins : -1500m.**

Jour 7 : Fin de séjour à Lourdes

Après votre petit déjeuner, transfert à la gare de Lourdes (1h) et fin de séjour

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 8h à Etsaut 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 la gare de Lourdes après le transfert.

•DATES ET PRIX

Nombre de participants

Groupe de 4 jusqu'à 11 personnes.

Départ

Départ assuré dès 4 personnes

Du dimanche 28/06/2026 au samedi 04/07/2026

Du dimanche 19/07/2026 au samedi 25/07/2026

Du dimanche 09/08/2026 au samedi 15/08/2026

Du dimanche 30/08/2026 au samedi 05/09/2026

Prix : 995€/pers

Suppléments :

- Supplément transfert retour de Lourdes à Etsaut : 90€/pers
- Nuit supplémentaire à Etsaut et/ou Gavarnie : 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 sauf pour 3 nuits en refuges les jours 1, 3 et 5
- Les transferts mentionnés dans le programme
- 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. Exceptés pour les nuits en refuges les J1, J3 et J5 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).

Votre bagage suiveur

Vos bagages doivent être déposés au plus tard à 9h à l'accueil de votre hébergement. Ils seront livrés à votre hébergement suivant avant 17h. 1 seul bagage suiveur par personne est pris en charge. Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac suiveur à 15kg maximum et d'éviter les valises rigides : nos logisticiens et partenaires transporteurs doivent en charger et décharger des dizaines par jour, parfois avec beaucoup d'escaliers... Le transporteur pourra vous facturer en fin de randonnée un supplément si les bagages sont trop lourds ou trop nombreux.

•HEBERGEMENT /NOURRITURE

Hébergement

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

3 nuits en gîte d'étape en dortoir partagé les jours 2, 4 et 6

3 nuits en refuge de montagne en dortoir partagé les jours 1, 3, et 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.

•INFO PRATIQUES

Comment rejoindre Etsaut :

- Par avion : Aéroport de Pau ; Aéroport Tarbes-Lourdes ; Aéroport Toulouse
- Par le train et le bus : Train TER de Pau à Bedous (<https://www.oui.sncf>) et bus de Bedous à Etsaut (ligne Bedous – Canfranc)
- Par la route : Rejoindre Pau (autoroute au départ de Bordeaux ou de Toulouse); puis de Pau, N134 jusqu'à Etsaut, via Oloron Sainte Marie.

Parking véhicule:

Parkings à Etsaut :

Pas de problème pour laisser le véhicule.

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

Parkings à Lourdes :

Parking de la gare SNCF

Comment quitter Lourdes :

De Lourdes, train à destination de plusieurs villes : Toulouse, Pau, Bordeaux...

Comment rejoindre Etsaut depuis Lourdes :

Train TER de Lourdes à Pau. Train TER de Pau à Bedous. Bus de Bedous à Etsaut (ligne Bedous – Canfranc)

Possibilité de réserver une navette retour pour Etsaut : 90€/pers

•A EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Votre bagage suiveur

Vos bagages doivent être déposés au plus tard à 9h à l'accueil de votre hébergement. Ils seront livrés à votre hébergement suivant avant 17h. 1 seul bagage suiveur par personne est pris en charge. Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac suiveur à 15kg maximum et d'éviter les valises rigides : nos logisticiens et partenaires transporteurs doivent en charger et décharger des dizaines par jour, parfois avec beaucoup d'escaliers... Le transporteur pourra vous facturer en fin de randonnée un supplément si les bagages sont trop lourds ou trop nombreux.

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, ...)
- 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.