

Fiche technique | Randonnée liberté | Niveau 3/5    | 6-7 jours de marche

Découverte confort du Parc National des Pyrénées par le GR10 : Partie Ouest

Votre circuit en bref

- Randonnée en liberté sans guide
- Hébergement de qualité : uniquement des nuits en chambre privative
- Logistique et parcours adaptés pour des randonnées d'un niveau abordable
- Marchez en famille, entre amis ou en couple
- Transport de vos bagages entre chaque étape selon option choisie
- Accès et retour facilité via Etsaut & Luz st Sauveur
- Durée 7 jours / 6 nuits

Les points forts

- Une partie de la Traversée des Pyrénées au cœur du Parc National des Pyrénées
- La découverte du Pic du Midi d'Ossau depuis le col des Moines
- Le magnifique site d'Ayous et ses lacs
- Une faune et une flore riche et variée
- Les villages de montagne de Gabas, Arrens, Estaing, Cauterets, Luz St Sauveur...



D'Urdos à Cauterets, le GR10 aborde une partie de la Traversée des Pyrénées au cœur du Parc National des Pyrénées. L'itinéraire s'étend de Béarn en Bigorre, de la vallée d'Aspe au Val de Jéret, en passant par les vallées d'Ossau, d'Arrens et d'Estaing avant de conclure par le Pays Toy en vallée de Luz. Sur cette partie du GR10, les étapes sont parfois très longues. Nous avons donc mis en place de belles variantes adaptées pour vous offrir un parcours plus facile et tout en confort. La découverte du Pic du midi d'Ossau depuis le col des Moines ainsi que sa silhouette se reflétant dans le lac Gentau est une des plus belles « claques » visuelle qu'offrent les Pyrénées. Cela restera un moment fort de ce parcours. Puis, par le franchissement de cols, de petits sommets, de crêtes et de lacs, vous découvrirez d'autres paysages et sites exceptionnels, ainsi qu'une flore et une faune encore bien préservées.

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 Urdos

Installation à votre hébergement. En fonction de votre heure d'arrivée, vous pouvez opter pour une courte randonnée.

Boucle du Bérat

Cette courte boucle permet de découvrir le village et les environs d'Urdos en haute vallée d'Aspe. Après avoir longé le gave d'Aspe, vous atteindrez le plateau du Bérat du Bas avant une agréable redescente ombragée sur Urdos.

- Distance : 4km, durée : environ 1h15, dénivelé plus : +170m, dénivelé moins : -170m.

Jour 2 : D'Astun à Gabas

Transfert de votre hébergement à Astun au départ de la randonnée. L'étape du jour est une alternative au tracé classique du GR10 qui passe normalement par le chemin de la mâtire et le col d'Ayous. Cela dans le but d'éviter une étape très difficile avec une montée de 1700m de dénivelé... Mais ce tracé alternatif n'en est pas moins magnifique. L'itinéraire monte tout d'abord en direction de l'ibon d'Escalar et du col des avec une magnifique vue sur l'ancien volcan du Pic du Midi d'Ossau, sommet emblématique des Pyrénées. Puis, via le lac Bersau, vous rejoindrez le refuge d'Ayous et le tracé du GR10. Après avoir admiré la superbe fourche de l'Ossau se reflétant dans le Lac Gentau, vous descendrez au lac de Bious Artigue puis jusqu'à Gabas en bas de la vallée.

- Distance : 15,5km, durée : environ 5h45, dénivelé plus : +550m, dénivelé moins : -1200m.

Jour 3 : Du Pont du Goua aux Eaux Bonnes

Transfert de Gabas au Pont du Goua au départ de la randonnée. L'étape du jour emprunte une variante du GR10 afin d'éviter la Hourquette d'Arre enneigée jusque tard en saison. En effet, en contournant le massif du Pic de Ger, ce chemin balisé vous permettra d'éviter les névés présents de part et d'autre de la Hourquette via un joli parcours de crête. Là-haut, vous profiterez d'une vue imprenable sur la vallée d'Ossau avant de rejoindre la station thermale des Eaux Bonnes.

- Distance : 15,5km, durée : environ 6h45, dénivelé plus : +1050m, dénivelé moins : -1250m.

Jour 4 : Des Eaux Bonnes à Gourette

Au départ des Eaux Bonnes, cette courte et agréable randonnée vous permettra de récupérer des efforts des jours précédents. Ainsi, en empruntant le GRP du tour de la Vallée d'Ossau, vous rejoindrez facilement le tracé principal du GR10 à Gourette au pied du magnifique pic du Ger, non loin du célèbre col d'Aubisque, connu principalement pour les passages répétés du Tour de France.

- Distance : 9,5km, durée : environ 4h15, dénivelé plus : +950m, dénivelé moins : -350m

Jour 5 : De Gourette à Arrens Marsous

Etape charnière dans la Traversée des Pyrénées, puisque le GR10 franchit ici, la frontière entre Béarn et Bigorre, en rejoignant le village d'Arrens-Marsous en Val d'Azun, premier bourg de la Bigorre. Mais pour quitter le Béarn, région ô combien attachante de par son passé chargé d'histoire, lisible au travers de ses paysages, il aura fallu franchir estives et cabanes de bergers du Col de Tortes (1799m), et du Col de Saucède (1525m).

- Distance : 13km, durée : environ 6h, dénivelé plus : +900m, dénivelé moins : -1400m

Jour 6 : Du lac Estaing à Cauterets

Transfert d'Arrens Marsous au lac d'Estaing au départ de la randonnée. Depuis le lac d'Estaing, encadré de versants boisés, le GR10 rejoint les hautes estives du col d'Ilhéou (2242m), après avoir franchi les cabanes d'Arriousec et de Barbat. A partir du col, le sentier redescend jusqu'au Lac d'Ilhéou ou Lac Bleu, et son refuge gardé. Puis, la descente du lac d'Ilhéou, à Cauterets, s'effectue par le Pountou dets Sahucs, petit pont antique au-dessus du gave d'Ilhéou, puis les Granges de Houssat.

- Distance : 15,5km, durée : environ 6h45, dénivelé plus : +1050m, dénivelé moins : -1300m

Jour 7 : 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. Possibilité d'un transfert en fin d'étape pour raccourcir l'étape (avec supplément, nous consulter)

- Distance : 19km, durée : environ 7h30, dénivelé plus : +1100m, dénivelé moins : -1300m
- Distance : 15,5km, durée : environ 6h30, dénivelé plus : +1000m, dénivelé moins : -900m (avec transfert fin d'étape)

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 (selon disponibilité).

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

Du 15/06/2024 au 30/09/2024 :

Prix avec transport des bagages :

Prix/pers pour un groupe de 2 personnes	890€
Prix/pers pour un groupe de 3 personnes	805€
Prix/pers pour un groupe de 4 personnes	770€
Prix/pers pour un groupe de 5 personnes	745€
Prix/pers pour un groupe de 6 personnes	730€

Prix sans transport des bagages :

Prix/pers pour un groupe de 2 personnes	715€
Prix/pers pour un groupe de 3 personnes	690€
Prix/pers pour un groupe de 4 personnes	675€
Prix/pers pour un groupe de 5 personnes	665€
Prix/pers pour un groupe de 6 personnes	655€

Suppléments :

- Supplément chambre individuelle : 155€/pers
- Supplément 6 pique-niques : 70€/pers
- Supplément transfert retour de Cauterets à Etsaut : 290€/transfert
- Supplément transfert retour de Cauterets à Etsaut dimanche et jours fériés : 325€/ transfert
- Nuit supplémentaire à Urdos demi-pension chambre double : 65€/pers
- Nuit supplémentaire à Urdos demi-pension chambre individuelle : 80€/pers
- Nuit supplémentaire à Luz Saint Sauveur demi-pension chambre double : 85€/pers
- Nuit supplémentaire à Luz Saint Sauveur demi-pension chambre individuelle : 125€/pers

Le prix comprend :

- L'hébergement en demi-pension
- Le transport de bagages suivant option choisie
- Les transferts mentionnés dans le programme
- Le dossier de voyage avec cartes et topoguide
- 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 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 voulez :

- 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 que vous retrouverez tous les soirs suivant option choisie 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 8h, transfert (30min) d'Urdos à Astun (Espagne) au départ de la randonnée.
- Jour 3 : A 8h, transfert (15min) de Gabas au Pont du Goua au départ de la randonnée.
- Jour 6 : A 8h, transfert (25min) d'Arrens Marsous au lac d'Estaing au départ de la randonnée

•INFOS TECHNIQUES

Niveau 3/5

Marche régulier, en bonne condition physique avec une expérience de la randonnée en montagne. Randonnée de 6h-7h par jour en moyenne, dénivelés de 700m-1000m en moyenne, sur des sentiers assez faciles, 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 ...). Prévoir un bagage suiveur facilement transportable (voir nos conseils sur l'équipement). Sauf si vous avez choisi la version sans transport des bagages auquel cas vous porterez toutes vos affaires d'une étape à une autre.

•HEBERGEMENT / NOURRITURE

Hébergement

Demi-pension :

- 3 nuits en hôtel** les jours 1, 3 et 4
- 2 nuits en hôtel*** les jours 5 et 6
- 1 nuit en chambre d'hôte le jour 2

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. Possible de les réserver à l'avance (en supplément). Ou possibilité de les acheter directement sur place auprès des hébergements ou dans les épiceries, supérettes, boulangeries mentionnées dans le roadbook.
- Boissons non comprises.

•INFOS PRATIQUES

Début : Le jour 1 à votre hébergement à Urdos (64), selon votre heure d'arrivée.

Fin : Le jour 7 à Luz Saint Sauveur (65), après votre randonnée.

Comment rejoindre Urdos :

- 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 Urdos (ligne Bedous – Canfranc)
- Par la route : Rejoindre Pau (autoroute au départ de Bordeaux ou de Toulouse); puis de Pau, N134 jusqu'à Urdos, via Oloron Sainte Marie.

Comment quitter Luz Saint Sauveur :

Bus de Luz Saint Sauveur à Lourdes. De Lourdes, correspondances pour plusieurs villes : Toulouse, Pau, Bordeaux...

Comment rejoindre Urdos depuis Luz Saint Sauveur :

Bus de Luz Saint Sauveur à Lourdes. Train TER de Lourdes à Pau. Train TER de Pau à Bedous. Bus de Bedous à Urdos (ligne Bedous – Canfranc)

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 (si formule avec transport des bagages entre les hébergements)

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.