

PYRENEES

Le GR10 de Lescun à Cauterets – partie 3

- Une étape au cœur des hautes montagnes sauvages pyrénéennes.
- La possibilité de faire le tour du pic du Midi d'Ossau à 2 884 m d'altitude.
- Les mémorables passages des cols d'Ayous et d'Hourquette d'Arre.
- La possibilité de rester quelques nuits en plus au site du Cirque de Gavarnie (UNESCO).

À PARTIR DE	450 €
DURÉE	7 jours
TYPE	Voyage en liberté
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Randonnée

En suivant le mythique tracé pyrénéen du GR10 traversant des paysages uniques en Europe, vous reliez la côte Atlantique à la côte Méditerranée. Un vrai challenge qui se fait en plusieurs étapes que nous organisons pour vous.

Lors de cette troisième étape, vous continuez la traversée et entrez en Béarn, région qui affiche une fierté et un attachement à son terroir au travers sa langue, ses chants et sa cuisine. Depuis Lescun, les sentiers dépassent les 2 000m d'altitude. Les passages de col se succèdent, les lacs scintillants d'altitude et cirques calcaires impressionnants aussi. Le massif du Balaitous et le majestueux pic du midi d'Ossau sont vos imposants compagnons. Vous passez des nuits en gîtes ou en refuge pour une immersion 100% montagne et rejoignez la vallée de Cauterets et sa belle station thermale, à deux pas du mythique cirque de Gavarnie.



Itinéraire

JOUR 1

Lescun – Etsaut

MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 790 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1040 M | HÉBERGEMENT : GÎTE | DÉJEUNER : LIBRE

Vous entamez votre randonnée par le spectaculaire cirque de Lescun. Après avoir admiré ce site incroyable, vous traversez le plateau de Lhers afin de rejoindre le Col de Barrancq par les pâturages. Une fois le col passé, vous descendez vers Etsaut, La vue est imprenable sur le massif de Sesques et les nombreux villages qui peuplent la vallée de l'Aspe.

JOUR 2

Etsaut – Col d'Ayous – Pic du Midi d'Ossau – Refuge d'Ayous

MARCHE : 6H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 1540 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 240 M | HÉBERGEMENT : REFUGE | DÉJEUNER : LIBRE

Le GR10 vous mène sur l'extraordinaire chemin de la mâtire taillé par l'homme au 18ème siècle. Chargé d'histoire, cette voie permet de traverser les abruptes parois calcaires de la Gorge d'Enfer jusqu'au pont de Trungas. Puis vous entamez une douce montée jusqu'au Col d'Ayous où la vue sur l'Ossau révèle toute la magnificence de cette pyramide volcanique. Nuit au refuge d'Ayous face au pic du Midi d'Ossau se reflétant dans les eaux du lac.

JOUR 3

Ayous – Tour de l'Ossau (facultatif) – Bious Artigues – Gabas

MARCHE : 2H40 | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 470 M | HÉBERGEMENT : GÎTE | DÉJEUNER : LIBRE

Journée toute en descente en passant par les lacs d'Ayous, de Gentau et de Bious-Artigues. Cette randonnée de récupération vous mène au charmant village de Gabas.

Pour les plus sportifs, le Tour de l'Ossau est une suggestion à la hauteur. Lors de ce tour, vous traversez de beaux vallons sauvages où se réfugie la faune la plus emblématique des Pyrénées. Au milieu de lacs et de cabanes, le panorama vaut le détour !

Cette variante se termine à Bious-Artigues. Libre à vous de rejoindre le gîte à pied ou en prenant la navette qui est proposée par le parc. Temps de marche: 7h. D+: 750m et D-: 1250m

JOUR 4

Gabas – Hourquette d'Arre – cirque de Gourette

MARCHE : 9H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1460 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1140 M | HÉBERGEMENT : CHALET | DÉJEUNER : LIBRE

Très belle journée sportive ! Vous rejoignez facilement le pont de Goua d'où le sentier monte dans une belle forêt. Le parcours continue en balcon au-dessus de la vallée peu visitée de Soussouéou avant d'atteindre la Hourquette d'Arre. La descente jusqu'au joli cirque calcaire de Gourette vous fera traverser les lacs d'Uzious et d'Anglas. Nuit en chalet à Gourette.

Variante facile hors GR10 : transfert aux Eaux-Bonnes et montée en forêt jusqu'à Gourette.

Temps de marche: 4h, D+: 1000 et D+: 300

JOUR 5

Gourette – Cirque du Litor – Arrens Marsous

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 850 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1315 M | HÉBERGEMENT : GÎTE | DÉJEUNER : LIBRE

Vous quittez la Gourette par le col de Tortes dominé par son étonnant Capéran (aiguille). Vos pas vous mènent sur la crête avec, d'un côté, la vallée de l'Ossau et de l'autre, la vallée de l'Ouzom. Les vues sont impressionnantes! Vous descendez ensuite au vaste cirque du Litor et ses étonnantes falaises avant de rejoindre Arrens Marsous, joli village niché entre les montagnes.

JOUR 6

Arrens – Col d'Ilhéou – Refuge Ilhéou

MARCHE : 7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1280 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 505 M | HÉBERGEMENT : REFUGE | DÉJEUNER : LIBRE

Longue journée de randonnée pour rejoindre le refuge d'Ilhéou, sur les rives du lac du même nom. Vous rejoignez d'abord le lac d'Estaing où vous attend une belle montée pour passer le col d'Ilhéou. A votre droite, le pic Asardé et le Grand Barbat vous dominent. Vous plongez ensuite jusqu'au lac aux eaux translucides d'Ilhéou et profitez de ce petit paradis où vous passez la nuit.

JOUR 7

Refuge Ilhéou – Cauterets

MARCHE : 3H | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 900 M | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

La descente est facile mais assez longue pour rejoindre la station thermale de Cauterets, dernière étape de votre voyage.

Budget

(informations au 20/05/2024)

PÉRIODE RÉALISABLE : JUIN À OCTOBRE

PRIX A PARTIR DE, DES 01/06/2024

Du 01 JUIN au 15 OCTOBRE

Avec assistance bagage :

Prix base 2 personnes : 665 euros par personne

Prix base 3 personnes : 635 euros par personne

Prix base 4 personnes : 600 euros par personne

Sans assistance bagage :

Prix base 2 personnes : 475 euros par personne

Prix base 3 personnes : 465 euros par personne

Prix base 4 personnes : 450 euros par personne

✓ LE PRIX COMPREND

- 6 nuits en gîte, refuge ou chalet
- 6 petits déjeuners
- 6 dîners
- Le transport des bagages
- Le carnet de route

✕ LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- L'acheminement jusqu'au point de départ
- Le retour jusqu'à Lescun

À payer sur place :

- Les déjeuners
- Les boissons
- Les éventuelles visites proposées au programme
- L'utilisation de bus pour certains portions facultatives

ASSURANCES AU CHOIX

- **Assurance multirisque** : 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie** : 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

+ OPTIONS

Supplément pour le transfert retour de Cauterets à Lescun pour 1 à 4 personnes : 290 € par véhicule.

Détail du voyage

NIVEAU

Pour bons marcheurs, pratiquant déjà la randonnée, avec des dénivelés positifs de 750 à 1500m. Étapes de 5h à 9h00, sur sentier bien tracé et entretenu en montagne, avec quelques passages en crêtes, mais en règle générale aucune technique ni difficulté sur le circuit. Les deux étapes les plus longues, les jours 3 et 4, peuvent être raccourcies. Si toutefois le temps venait à se gâter, il existe nombres de variantes, sur ce tronçon, qui contournent les sommets et qui évitent donc les passages avec du vide !

ENCADREMENT

Séjour sans accompagnateur avec **carnet de route** version papier (envoyé avant le départ).

Un dossier est fourni par groupe de 2 à 5 personnes, il vous sera envoyé environ 1 mois avant votre départ.

Ce dossier comprend :

- Les cartes IGN prêtées avec l'itinéraire surligné
- Un carnet de randonnée rédigé par nos soins
- La feuille de route avec la liste des hébergements
- Les informations complémentaires nécessaires au bon déroulement du voyage
- Les vouchers

Ce circuit s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications nécessaires au bon déroulement de votre circuit, mais nous ne pouvons en aucun cas être responsable d'une erreur d'itinéraire ou d'un départ trop tardif le matin qui pourrait poser des problèmes pour arriver à l'étape suivante. De plus, il vous faut savoir vous servir d'une boussole et d'un altimètre, pour vous orienter, s'il fallait faire le point !

ALIMENTATION

Les petit-déjeuners sont inclus du J2 au J7.

Les dîners sont inclus du J1 au J6.

Les repas du midi ne sont pas compris. Lors du trek, vous pouvez les réserver au gîte ou au refuge tous les soirs pour le déjeuner du lendemain.

HÉBERGEMENT

En gîte et en refuge, vous dormez en dortoir de 4 à 8 personnes avec sanitaire sur le palier.
Les nuits prévues en refuge, il n'y a généralement pas de salle de bain mais un point d'eau est à disposition.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

J1 au matin, dans le village de Lescun, vers 09h00.

DISPERSION

J7, en fin de matinée après la randonnée, à Cauterets (vers 12h00).

SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

Nuit supplémentaire : nous consulter.

PARKING PENDANT LE CIRCUIT

Il existe des parkings non gardés à Cauterets : à la gare routière, Thermes César, (au centre-ville), Vous avez aussi des parkings gardés : le municipal souterrain, Rue de Belfort, Tel : 05 62 92 55 57 Tel : 05 62 92 50 34 (Mairie),
Tel : 05 62 92 50 50 (Office du Tourisme).
De toute façon, il est important de vous renseigner auprès de la mairie, afin de savoir s'il n'y aura pas de manifestations durant votre séjour.

DÉPLACEMENT

Vous avez le choix entre une formule avec ou sans assistance portage.
Si vous prenez l'assistance bagage, alors, vous retrouvez tous les soirs, votre sac de voyage à l'étape suivante.

Equipement

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- Chapeau de soleil ou casquette
- Foulard
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche)
- Sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise
- Veste en fourrure polaire
- Veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche
- Cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus
- Pantalon de trekking ample
- Short ou bermuda
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules
- Paire de chaussures de randonnée montantes tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps
- Des sous-vêtements
- Maillot de bain (facultatif)
- Pantalon confortable pour le soir
- Paire de chaussures de détente légères pour le soir.

En début et en fin de saison (juin et septembre), il peut être utile d'avoir en plus guêtres, gants et bonnet.

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

Pas de duvet nécessaire, juste un drap ou « sac à viande », il y a assez de couvertures dans les dortoirs des gîtes et du refuge.

- Protection contre le soleil (crème solaire, stick pour lèvres)
- Couteau, gobelet et couvert personnels pour les repas du midi, en option
- Une gourde (au minimum 1,5 litre)
- Une paire de lacets de rechange
- Lampe frontale
- Bouchons d'oreilles
- Boussole
- Jumelles
- Trousse de toilettes complète

BAGAGES

Si vous choisissez la formule avec assistance portage :

- Un sac de voyage contenant vos affaires personnelles de la semaine
- Un petit sac à dos (35 à 40L idéalement) qui contiendra les affaires de la journée: gourde, appareil photo, cape de pluie, vêtements chauds et pique-niques de midi.

Si vous choisissez la formule sans assistance bagage :

Un grand sac à dos de 80 litres.

PHARMACIE

Dans votre pharmacie :

- Vos médicaments habituels
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Médicaments contre les troubles digestifs
- Pastilles contre le mal de gorge
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m
- Pansements type Steri-Strip
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- Pince à épiler
- Petits ciseaux
- Vitamine C
- Pince à échardes
- Gel désinfectant utile pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel")

Formalités & santé

PASSEPORT

Oui

VISA

Non

CARTE D'IDENTITÉ

Oui

VACCINS

Non

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Non