

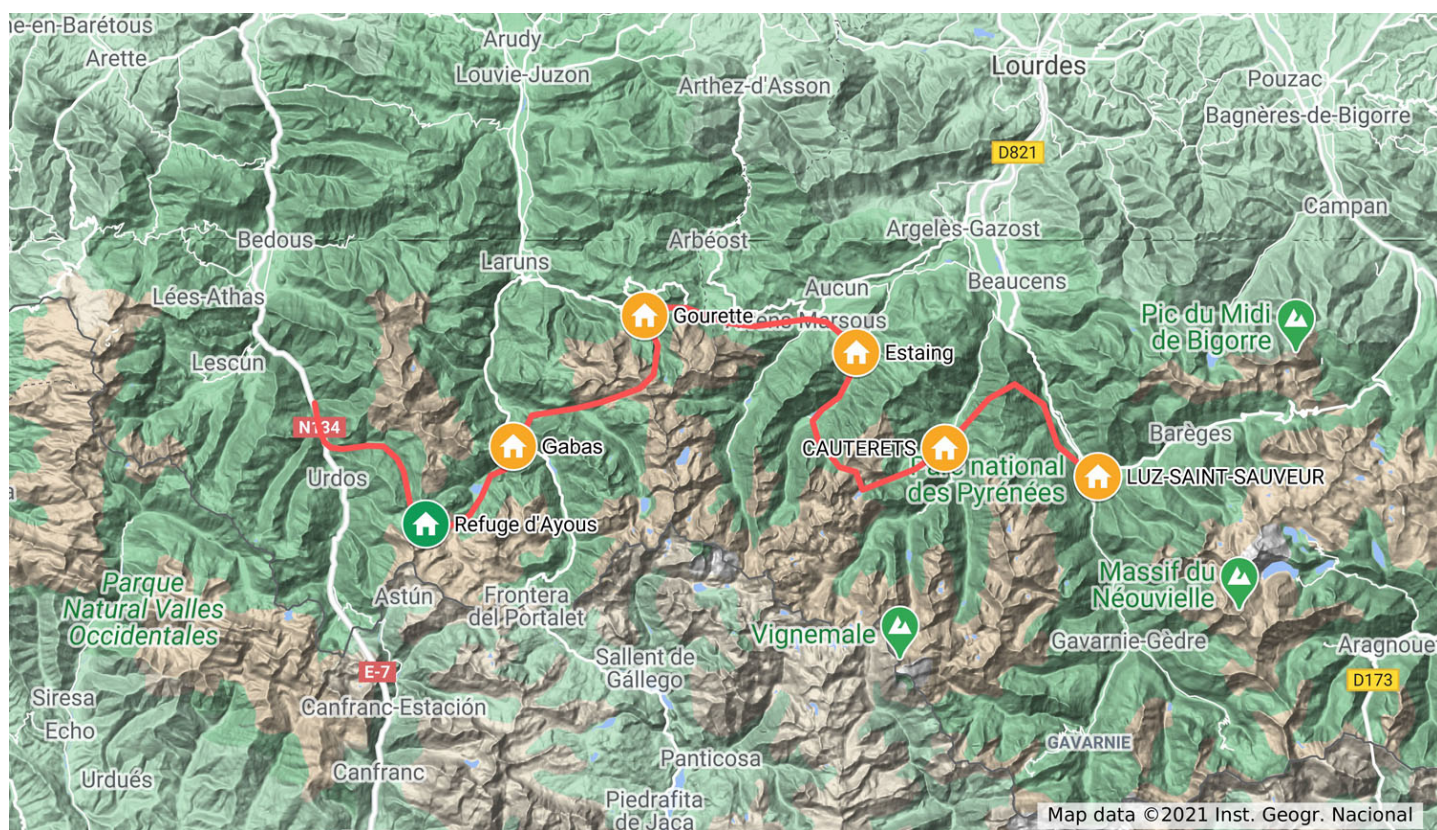
FICHE TECHNIQUE 2024 | randonnée itinérante liberté | 7 jours, 6 nuits, 6 jours de marche

Du Béarn au pays Toy, vous traverserez deux départements, pénétrerez par deux fois dans le Parc National des Pyrénées. Le GR 10 vous fera passer à travers des vallées déterminantes des Pyrénées, telles Aspe, Ossau, Estaing, Arrens puis Cauterets. Avec parmi la multitude de beaux paysages riches de lacs, de cabanes pastorales, et avec faune et flore bien préservées, vous retiendrez plus particulièrement deux sites majeurs panoramiques : depuis le col d'Ayous et la découverte du pic du Midi d'Ossau et depuis le col de Riou.

Pour cette partie, nous avons essayé de vous proposer de marcher TOUS les kilomètres du GR 10.

En vrais « PURISTES » du GR 10 !

Les hébergements aux "bons endroits" pouvant quelquefois faire défaut, il reste tout à fait possible d'adapter certaines étapes jugées trop longues et/ou difficiles grâce à un transfert routier (sous réserve d'accessibilité). Contactez nous pour adapter votre programme sur-mesure.



Itinéraires donnés à titre indicatif.

PROGRAMME JOUR PAR JOUR

Jour 1 : D'Etsaut (ou Borce selon hébergement) au refuge d'Ayous

A saute vallée, de l'Aspe à l'Ossau, où comment cheminer toujours dans un grand ensemble pastoral ... Empruntant au début le fameux « chemin » taillé directement dans la roche dit de la mâtère, et en balcon au-dessus des impressionnantes gorges du Sescoué, nous rejoignons les hauts pâturages du col d'Ayous, au cœur du Parc National des Pyrénées occidentales. Avant de basculer vers son refuge

et lacs éponymes, où se reflète le « fourchu » seigneur local affectueusement surnommé Jean-Pierre : le pic du Midi d'Ossau. Nuit au refuge d'Ayous.

Dénivelé : + 1550 m, - 200 m / Distance : 14 km / Durée : 5 h 30

Jour 2 : Du refuge d'Ayous à Gabas

Toujours face au pic du midi, la descente picore plusieurs lacs avant de basculer en forêt vers le plus grand lac de barrage de Biou-Artigues. Le hameau montagnard de Gabas est déjà là. Cette étape pouvant être rallongée par un petit aller-retour au lac Bersau (une heure bucolique en plus au petit matin). Nuit en chambre d'hôte.

Dénivelé : + 50 m, - 950 m / Distance : 10 km / Durée : 3 h

Jour 3 : de Gabas à Gourette

L'étape la plus longue de cette semaine, et avec son point culminant : la Hourquette d'Arre et ses 2465 m. Son franchissement nous fait basculer en vallée du Valentin, avec une ambiance « haute montagne » : lac (d'Anglas), faune et flore y sont adaptés, pour une arrivée sur la station de Gourette, le plus haut marchepied du légendaire col d'Aubisque ... Nuit en gîte (ou chambre).

Dénivelé : + 1600 m, - 1285 m / Distance : 22 km / Durée : 6 h 45

Pour raccourcir l'étape, un transfert taxi est possible le matin (nous consulter) **au pont de Goua** (on a alors : dénivelé : + 1500 m, - 1185 m, distance : 16 km et durée : 5 h15) ou à **Eaux-Bonnes** si enneigement très tardif et trop abondant (on a alors : dénivelé : + 900 m, - 275 m, distance : 10 km et durée : 3 h)

Jour 4 : De Gourette à Estaing

Une montée un peu sévère nous élève au-dessus du cirque de Gourette, dominé par les falaises altières des Pène Médaa et Sarrière pour nous amener dans les douces rondeurs des estives de l'Aubisque. La nature redevient plus sévère (et verticale) au passage des tunnels passant sous les murailles du cirque du Litor (dominant les prairies du même nom) pour une transition entre Béarn (et Pyrénées-Atlantiques) et Bigorre (Hautes-Pyrénées). Les grands pâturages (et ses fromages de brebis) du col du soulor nous font basculer via le col de Saucède et sous les fières cimes des Gabizos jusqu'au village d'Arrens et sa chapelle « dorée » de Pouey Laün. Le col des Bordères et ses innombrables granges sera le passage plus aisé vers la vallée d'Estaing. Nuit en gîte (ou chambre).

Dénivelé : + 950 m, - 1250 m / Distance : 20 km / Durée : 6 h

Jour 5 : De Estaing à Cauterets

Bucolique remontée de la vallée d'Estaing pour rejoindre le « romantique » lac d'Estaing. S'ensuivra une montée progressive jusqu'au col d'Ilhéou ; les marmottes et isards sont désormais tout proches, peut être sous les orbes majestueuses des vautours ... Le lac à suivre (d'Ilhéou) marquera la porte d'entrée du parc national des Pyrénées pour une seconde (et très courte) incursion. Tranquille descente jusqu'à la bourgade thermale de Cauterets. Nuit en gîte (ou chambre).

Dénivelé : + 1200 m, - 1330 m / Distance : 22 km / Durée : 6 h 30

Jour 6 : De Cauterets à Luz-St-Sauveur

Montée boisée par-delà les différents établissements thermaux au passé glorieux aussi évoqué par le chalet de la Reine hortense ... les noms parlent d'eux-mêmes. Après plusieurs lacets montants, on débouche au col de Riou, véritable belvédère pelousé sur les deux vallées de Cauterets et de Luz avec : vers le sud-est, les hauts sommets dépassant les 3000 m du Néouvielle et de Gavarnie. La descente toujours très pastorale nous fait découvrir un chapelet de villages d'altitude de la vallée de Luz jusqu'à sa « capitale » du pays Toy. Nuit en gîte (ou chambre).

Dénivelé : + 1200 m, - 1420 m / Distance : 20 km / Durée : 6 h 15

Jour 7 : fin du séjour à Luz-St-Sauveur après le petit-déjeuner

► Nota bene

La durée est donnée à titre indicatif et correspond aux heures effectives de marche (hors pauses).

ACCÈS

Début du séjour : le jour 1 à 9 h à Etsaut (64) au centre-village, ou départ directement à pied de votre hébergement de la veille à Etsaut (ou Borce).

Fin du séjour : à Luz-St-Sauveur (65), après le petit déjeuner.

Arriver sur place à Etsaut :

- En train : Transfert en TER et autobus SNCF de Pau à Etsaut, via Oloron-Sainte-Marie. Pour rejoindre Pau : ligne Nice - Toulouse - Irun avec arrêt à Pau, ou ligne Paris - Bordeaux - Tarbes, avec arrêt à Pau. Pour rejoindre Oloron-Sainte-Marie : nombreux trains

TER de Pau à Oloron, puis autobus SNCF d'Oloron à Etsaut. Contacter la SNCF au 36.35, appel direct ou www.ter-sncf.com ou encore www.ter-sncf.com/aquitaine pour confirmation des horaires.

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

Arriver la veille :

Réservation à l'avance par vos soins. Nous prévenir de votre lieu d'hébergement si vous êtes arrivés la veille pour pouvoir récupérer vos bagages.

Parking véhicule :

- Parkings à Etsaut : parking non gardé place de l'Eglise, en face de la Mairie.
- À Esquièze-sère, près de Luz : Place Eth Marcadaou, ou à Luz : place du 8 Mai

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 Luz-St-Sauveur :

Ligne régulière de bus LIO de Luz à Lourdes : <https://www.mestrajets.lio.laregion.fr/itineraires>. De Lourdes, correspondances pour Toulouse, Bordeaux.

Comment rejoindre Etsaut depuis Luz :

Ligne régulière de bus LIO de Luz à Lourdes : <https://www.mestrajets.lio.laregion.fr/itineraires>

Au départ de Lourdes, ligne Lourdes à Irun, arrêt à Pau. Puis de Pau à Etsaut, correspondances possibles, avec un départ de Luz.

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 vous choisissez de venir en voiture, nous vous conseillons de stationner votre véhicule au point d'arrivée du séjour et de rejoindre le point de départ la veille du début du séjour. Vous aurez ainsi le temps de faire le trajet et vous ne serez pas fatigués par votre semaine de randonnée.

HÉBERGEMENT & REPAS

Demi-pension en dortoir commun en gîte d'étape (4 nuits) les jours 3, 4, 5 et 6. En chambre d'hôte (1 nuit) le jour 2. En refuge gardé (1 nuit) le jour 1. Prévoir un drap de sac (couvertures fournies).

VERSION CONFORT (avec supplément, à réserver à l'inscription, dans la limite des places disponibles)

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

3 nuits en chambre d'hôtes ou en hôtel 2** les jours 2, 3 et 6.

2 nuits en chambre en gîte les jours 4 et 5

Séjour en demi-pension (dîner + petit-déjeuner). Les boissons et les repas de midi ne sont pas compris. Selon les parcours, vous pourrez soit déjeuner le long du chemin, soit vous ravitailler dans la journée ou le soir à l'étape, soit commander des pique-niques auprès de vos hôtes. Les repas du soir sont la plupart du temps composés du menu du jour (pas de choix de menu). Les chiens ne sont pas acceptés.

Les coordonnées des hébergements vous seront fournies avec votre dossier de voyage.

NIVEAU 4/5

En moyenne chaque jour : 1 000 m à 1 100 m de dénivelé positif et 6 heures de marche effectives. Rythme de montée : 300 m dénivelé à l'heure. Terrain : bons sentiers.

Dénivelé positif maximum : + 1 600 m

Dénivelé total en montée : + 6 550 m

Dénivelé total en descente : - 6 435 m

Altitude mini / maxi de passage : 600 m / 2 465 m

Détail	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Dénivelé montée	+ 1550m	+ 50m	+ 1600m ou +1500m	+ 950m	+ 1200m	+ 1200m	
Dénivelé descente	- 200m	- 950m	- 1285m ou -1185m	- 1250m	- 1330m	- 1420m	
Durée de marche*	5h30	3h00	6h45 ou 5h15	6h	6h30	6h15	
Distance	14km	10km	22km ou 16 km	20km	22km	20km	

NB : la durée est donnée à titre indicatif et correspond aux heures effectives de marche (hors pauses).

Cet itinéraire s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications et la logistique nécessaires au bon déroulement de votre randonnée. Vous devez être capable d'autonomie en jugeant de vos forces et en appréciant des situations inattendues (fatigue, météo, présence d'animaux, modification du terrain, etc.).

Nous déclinons toute responsabilité en cas d'erreur de votre part concernant l'orientation (erreur ou changement d'itinéraire) ou la gestion du temps (départ trop tardif le matin, pause pique-nique trop longue).

PORTAGE & TRANSPORT DES BAGAGES

Durant la randonnée, portage des affaires personnelles de la journée, excepté pour la nuit en refuge (jour 1) où vous devrez porter vos affaires personnelles nécessaires pour la nuit (drap de sac, vêtements de rechange, nécessaire de toilette).

Un véhicule d'assistance achemine votre bagage suiveur, que vous retrouvez les j2, J3, J4, J5 et j6 (sauf si vous avez choisi la réduction baroudeurs). Pour organiser au mieux la logistique nous vous prions d'indiquer sur vos bagages (étiquettes fournies) le nom de la personne responsable du groupe (qui a réservé la randonnée).

REDUCTION BAROUDEURS portage par vos soins : nous vous proposons une réduction séjour sans portage des bagages par notre agence, de ce fait vous porterez vos bagages vous-même d'étapes en étapes, pas de transport en taxi sauf pour les transferts. La réduction n'est valable que dans le cas où tous les participants de la réservation en ont fait la demande.

TRANSFERTS

AUCUN TRANSFERT.

Transfert possible en option uniquement si la demande est faite à la réservation : le Jour 3 : à 8 h 30 de Gabas au Pont du Goua ou aux Eaux-Bonnes. Ce transfert peut être organisé pour raccourcir une étape trop longue et/ou trop enneigée.

Nous attirons votre attention sur le fait que le port de la ceinture de sécurité est obligatoire à l'avant comme à l'arrière dans tous les véhicules que vous emprunterez au cours du séjour, lorsqu'ils en sont équipés. En vous inscrivant, vous vous engagez à respecter cette obligation. La responsabilité de Randonades ne saurait être retenue en cas de dommage(s) corporel(s) et/ou matériel(s) s'il s'avérait que cette disposition n'était pas respectée de votre fait.

DOSSIER DE VOYAGE

Trois semaines avant le départ (et après réception du solde de votre séjour), nous vous fournirons le dossier de voyage comprenant la liste des hébergements, des étiquettes pour vos bagages, un topo-guide descriptif du parcours, une cartographie précise et, sur demande, les traces GPS du parcours (format .gpx).

> Pour l'envoi du dossier de voyage hors France métropolitaine, prévoir un supplément (dépendant de la destination).

> Si vous souhaitez recevoir des dossiers de voyage supplémentaires (+ 25€ par dossier), la demande doit être faite à l'inscription.

Les itinéraires et les topo-guides sont régulièrement vérifiés et mis à jour. Cependant, l'itinéraire traverse des zones où les conséquences de l'activité humaine et/ou d'événements climatiques peuvent modifier significativement son tracé. À votre retour, nous vous serions reconnaissants de nous mentionner les changements ou imprécisions relevés sur le terrain.

Pour ce circuit, nous fournissons le topo-guide de la Fédération Française de Randonnée Pédestre. L'itinéraire du GR est bien stabilisé et balisé, ainsi sa description ne requiert pas autant de détails que pour des parcours hors GR.

Cependant, nous avons appliqué nos estimations de temps de marche, en respectant notre échelle de niveau. Ainsi, on observe parfois des différences significatives entre les temps de marche du topo et notre estimation.

DATES & PRIX

Départ possible tous les jours du 15 juin au 30 septembre. Inscription à partir de 2 personnes.

AVEC transfert des bagages

- Pour 2 à 3 personnes : 665 €/pers.
- Pour 4 personnes : 600 €/pers.
- Pour 5 personnes : 580 €/pers.
- Pour 6 personnes : 555 €/pers.
- Pour 7 à 8 personnes : 535 €/pers.

Option baroudeur (portage des sacs par vos soins)

- Pour 2 à 3 personnes : 475 €/pers.
- Pour 4 personnes : 460 €/pers.
- Pour 5 personnes : 450 €/pers.
- Pour 6 personnes : 440 €/pers.
- Pour 7 à 8 personnes : 430 €/pers.

Suppléments/réductions :

- Supplément chambre pour 4 nuits (5 nuits au total) : 100€/pers (base double, twin ou triple).
- Supplément chambre individuelle pour 4 nuits : 120 €/pers
- Supplément transfert taxi de Gabas au pont de Goua ou à Eaux-Bonnes : 45 € pour un groupe de 1 à 6 personnes
- Supplément transfert retour en taxi de 1 à 6 pers de Luz à Etsaut : nous consulter

Le cas échéant, veuillez nous préciser à l'inscription si plusieurs dates de départ sont possibles ; ceci au cas où un ou plusieurs hébergements seraient complets aux dates retenues. Afin d'organiser au mieux votre séjour, nous vous conseillons de vous inscrire le plus tôt possible ; certains hébergements peuvent être complets parfois plusieurs mois à l'avance.

Le prix comprend :

- Frais d'inscription et d'organisation
- Hébergement en demi-pension
- Transport des bagages (sauf pour la nuit en refuge)
- Transferts prévus au programme
- 1 dossier de voyage avec cartes, topoguide, traces GPS (dossier supplémentaire 25€).

Le prix ne comprend pas :

- Acheminement jusqu'aux lieux de rendez-vous et de séparation
- Pique-niques
- Boissons pendant et en dehors des repas
- Douches payantes dans le refuge
- Envoi du dossier de voyage hors France métropolitaine
- Assurances
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "le prix comprend"

ÉQUIPEMENT À PRÉVOIR

Le bagage suiveur

Pour les affaires qui suivent entre les hébergements, prévoir un seul bagage suiveur (sac souple de 10 kg maximum) par personne en évitant les valises rigides autant que possible.

Le couchage en dortoir

- Drap de sac ou drap cousu type "sac à viande" (couvertures fournies)
- Nécessaire de toilette, serviette
- Bouchons d'oreille
- Lampe de poche ou frontale

Le sac à dos

Pour les affaires de la journée et une ou plusieurs nuits en autonomie en refuge ou gîte (40-50 litres).

- Fond de sac (vêtement de pluie, vêtement chaud, lunettes de soleil, crème solaire, trousse à pharmacie, nécessaire de pique-nique)
- Pique-nique du jour et de l'eau en quantité suffisante

- Affaires personnelles (papiers d'identité, carte européenne d'assurance maladie pour les circuits en Espagne et en Andorre, guide faune et flore, appareil photo, etc.)
- Pour les circuits liberté, dossier de voyage avec cartes, topoguide, boussole, téléphone portable (batterie chargée), coordonnées des hébergements, numéro d'urgence.

Le pique-nique

- Gobelet ou quart
- Une boîte hermétique en plastique (environ 0,8 l)
- Couverts légers (fourchette, couteau pliant)
- Gourde (1,5 l minimum) ou poche à eau selon votre préférence

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 pendant la marche. Prévoir des chaussures à tiges hautes, avec une semelle de type vibram avec une bonne

accroche. Attention à vos chaussures restées trop longtemps dans un placard, au bout d'un certain temps les semelles se décollent et les coutures peuvent se déchirer.

Les vêtements et équipement spécifiques pour la randonnée

- Veste coupe-vent imperméable (type goretex) ou cape de pluie
- Vêtement chaud (veste polaire ou pull)
- Pantalon pour la marche, short, tee-shirt (privilégiez des matières respirantes)
- Protection solaire (lunettes, chapeau ou casquette, crème, stick à lèvres)

- Gants fins et bonnet
- Mini-pharmacie : médicaments personnels, compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, antalgique, bïafine, arnica (crème ou granules), une couverture de survie...

Et pourquoi pas :

- Bâtons de marche télescopiques qui favorisent la stabilité et soulagent les articulations
- Guêtres ou "stop-tout" très efficaces par temps de pluie ou simplement dans l'herbe humide

ADRESSES & NUMÉROS UTILES

- Office du Tourisme de la Vallée d'Aspe : 64490 Bedous - Tel : 05 59 34 57 57, e-mail : info@tourisme-aspe.com
- Parc National des Pyrénées : à Arrens-Marsous: 05 62 97 43 13, à Cauterets, bureau du Parc - Tel : 05 62 92 52 56
- Office du Tourisme de Cauterets : Tel : 05 62 92 50 50 - www.cauterets.com

- Renseignements SNCF :36 35, ou www.ter-sncf.com
- Météo locale : 08 99 71 02 65
- Gendarmerie de Haute Montagne : Tel : 05 62 92 75 07
- Secours en montagne : PGHM d'Oloron - Tel : 05 59 39 86 22 ou 112

CONSEILS DE LECTURE

- *Dictionnaire des Pyrénées* de André Levy
- *Les Pyrénées* de Claude Dendaletche
- *La grande flore illustrée des Pyrénées* de Marcel Saule
- *L'ours et les brebis, Mémoires d'un berger transhumant* de Etienne Lamazou

- Pyrénées Magazine, GR10, nos plus belles étapes, n°92
- Guide vert Pyrénées Aquitaine, éd. Michelin
- Guide Bleu, éd. Hachette
- Chemins du Piémont n 1 G. Véron
- L'épopée des Cimes, Bellefon, Ed. Alpes Pyrénées

CONDITIONS D'ANNULATION

Si vous êtes dans l'obligation d'annuler votre voyage avant son commencement (date de départ), vous devez en informer dès que possible Randonades et l'assureur (si assuré) par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé de réception. C'est la date d'émission de l'écrit qui sera retenue comme date d'annulation pour facturer les frais d'annulation. Important : l'assureur appréciera, sur la base des documents que vous lui communiquerez directement, la date du fait générateur à l'origine de l'annulation de votre voyage pour vous rembourser les frais d'annulation.

L'annulation de voyage ne dispense pas du paiement intégral du prix du séjour ; toute procédure de remboursement par l'assurance ne peut être entamée qu'à cette condition.

En cas d'annulation, il sera fait application des dispositions énoncées au présent article et du barème suivant (hors primes d'assurances) :

- à plus de 60 jours du départ : 15 % du prix total du séjour ;
- de 60 à 31 jours du départ : 25 % du prix total du séjour ;
- de 30 à 21 jours : 30 % du prix total du séjour ;
- de 20 à 14 jours : 55 % du prix total du séjour ;
- de 13 à 8 jours : 70 % du prix total du séjour ;
- de 7 à 2 jours du départ : 75 % du prix total du séjour ;
- la veille ou le jour 1 du séjour : 100 % du prix total du séjour.

En cas d'annulation, quelle qu'en soit la raison, les frais extérieurs au séjour souscrit chez Randonades et engagés par le ou les voyageur(s) tels que frais de transport jusqu'au lieu de départ du voyage et retour au domicile, documents de voyages, ne pourront faire l'objet d'un quelconque remboursement.

L'abandon de votre part au cours de la randonnée ne donne droit à aucun remboursement. Lors d'une inscription à plusieurs : en cas d'annulation de la personne avec laquelle vous deviez partager une chambre (et de non remplacement par une autre personne), le supplément chambre individuelle vous sera facturé.

Les primes d'assurances ne sont jamais remboursables.

MODIFICATIONS DE RÉSERVATION

Après l'inscription et avant la date de départ, toute demande de modification de prestations (ajouts ou retraits, prestations supplémentaires, choix d'option, régime alimentaire, changement d'hébergement...), ne peut intervenir qu'avec l'accord préalable de Randonades et le paiement des frais induits avec un minimum de 50€ de frais de dossier.

ASSURANCES

À l'inscription, vous pouvez souscrire à une assurance optionnelle facultative (assistance/rapatriement, annulation, interruption de séjour) qui s'ajoute au prix du séjour ; conditions générales des contrats sur demande ou consultables sur notre site internet www.randonades.com. Cette assurance ne peut prendre effet qu'après le paiement intégral du séjour. La souscription est accessible à tous les résidents européens.

L'assurance annulation

Comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation de voyage justifiée avant le départ.

L'assurance interruption de séjour

Comprend le remboursement des prestations non consommées en cas d'abandon justifié pendant le séjour.

L'assurance assistance / rapatriement

Comprend l'assistance aux personnes en cas de maladie ou d'accident pendant le séjour.

RESPONSABILITÉ

Pour les randonnées liberté, Randonades ne saurait être tenu pour responsable d'une mauvaise interprétation du descriptif ou d'une erreur de lecture de carte de l'utilisateur. La randonnée liberté suppose l'acceptation d'un risque, qui peut être dû notamment à une modification des éléments naturels sur le parcours. Randonades ne peut être tenu responsable des accidents ou incidents qui résultent de l'imprudence d'un participant.

RANDONADES 30, allée Arago F-66500 PRADES Tél. (33) 04 68 96 16 03 info@randonades.com www.randonades.com
n° Siret 450 612 668 00027 Agence de voyages Licence LI06609001- IM066100022
Assurance RC : MMA BP27 69921 OULLINS Garantie financière : Groupama caution 92000 NANTERRE