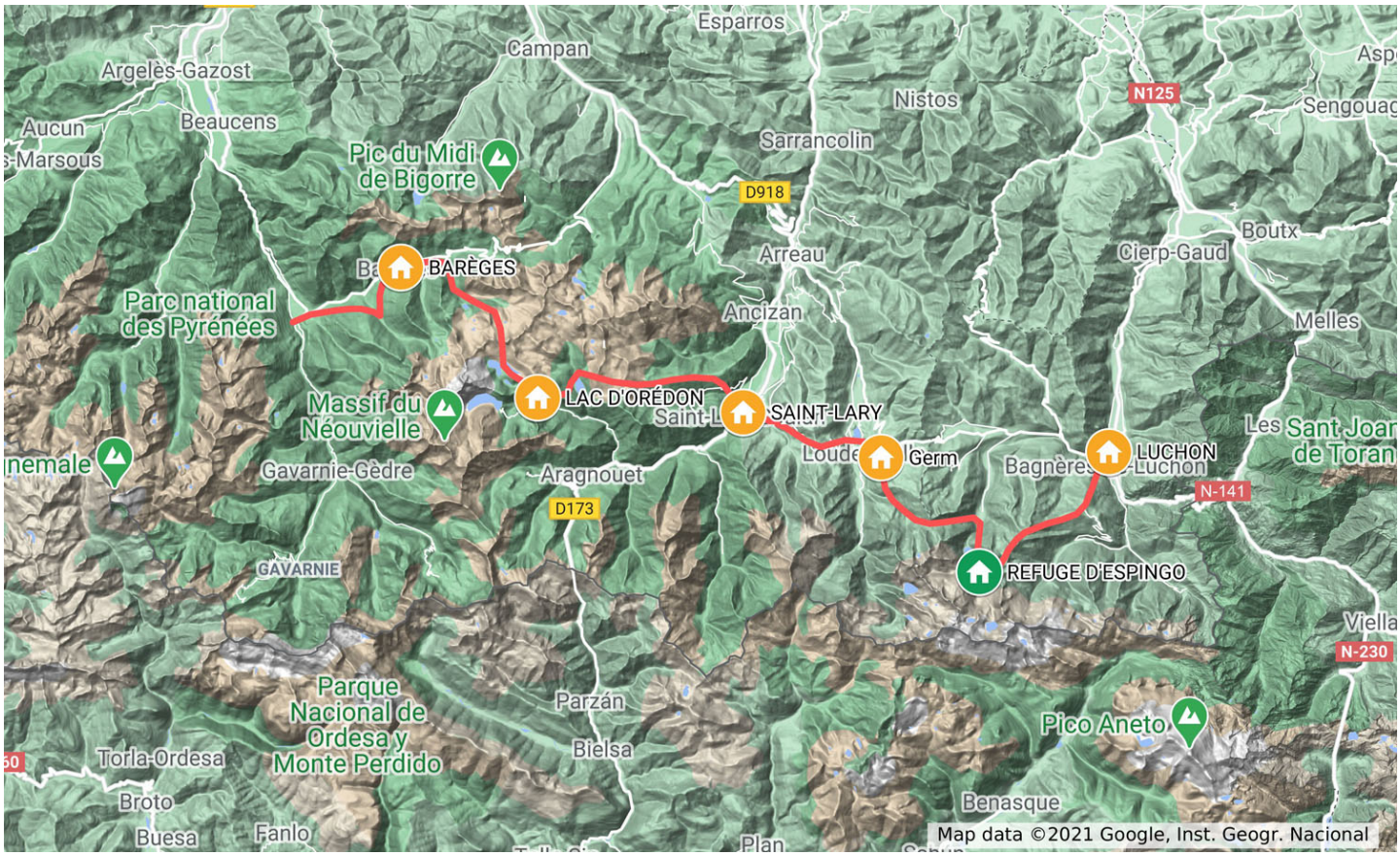
GR 10 : Luz-St-Sauveur - Luchon

4e partie, lacs et sommets des Hautes-Pyrénées

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

Cette semaine au fil du GR 10 nous mènera à la moitié géographique des Pyrénées entre les deux mers. Après la traversée du pays Toy, correspondant à la vallée de Luz, nous arpenterons ensuite le site lacustre majeur et la Réserve Naturelle du Néouvielle. S'ensuivront des sites pastoraux toujours actifs avec des villages au vrai caractère montagnard préservé, pour, tout en jouant à saute-col dans les Pyrénées bigourdanes puis luchonnaises, rejoindre Luchon. Vous découvrirez une des fameuses cités thermales ressourçantes dont se délectaient jadis les plus célèbres têtes couronnées d'Europe.

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 : De Luz Saint Sauveur à Barèges

De la vallée de Luz, dite de la lumière, belle remontée en balcon au-dessus de la vallée du Bastan. Nous traverserons ensuite le pastoral vallon du Bolou, avant de rejoindre via le plateau (à nouveau nommé) de lumière jusqu'à la station thermale de Barèges. Nuit en gite (ou chambre).

Dénivelé : + 750 m, - 220 m / Distance : 13 km / Durée : 4 h15

Jour 2 : De Barèges au Lac d'Orédon

Le célèbre col du Tourmalet est maintenant tout proche, mais notre destination nous fera bifurquer vers le jardin botanique de la Gaubie, au départ de la voie Laurent Fignon. On pénètre alors dans un univers plus montagnard, pour remonter le vallon d'Aygues Cluses, picorant au passage les nombreux lacs de Madamète, jusqu'au spectaculaire col de Madamète, point d'entrée de la réserve naturelle du Néouvielle. Notre périple du jour se terminera par les inoubliables lacs d'Aumar, d'Aubert, pour arriver au lac d'Orédon. Nuit en gite (ou chambre).

Dénivelé : + 1370 m, - 770 m / Distance : 19 km / Durée : 6 h 15

NB : pour raccourcir l'étape, un transfert taxi est possible le matin (nous consulter) au parking de Tournaboup (on a alors : dénivelé : + 1170 m, - 370 m, distance : 16 km et durée : 5 h30)

Jour 3 : Du lac d'Orédon à Vielle-Aure

Depuis le lac d'Orédon, montée au col d'Estoudou, avec un joli point de vue sur le lac de l'Oule, auquel nous descendons ensuite pour mieux le contourner. Agréable montée en balcon au col de Portet, puis parmi les immenses pâturages faisant grand balcon sur la vallée d'Aure, descente jusqu'au village de Vielle-Aure, au cœur de son auge glaciaire. Nuit en chambre.

Dénivelé : + 850 m, - 1900 m / Distance : 19 km / Durée : 6 h 15

Jour 4 : De Vielle-Aure à Germ

Après une petite traversée du fond de vallée permettant la découverte de villages restés « agri-pastoraux », nous rejoignons le col d'Azet, limite de partage des eaux entre les bassins d'écoulement des fleuves Adour et Garonne. Puis une rapide descente nous amène au cœur de la vallée du Louron, dominée par les hauts sommets frontières dépassant ici aussi les 3 000 m. Courte remontée au mignon village de Germ. Nuit en gite (ou chambre).

Dénivelé : + 1180 m, - 640 m / Distance : 14 km / Durée : 4 h 45

Jour 5 : De Germ au refuge d'Espingo

Belle élévation en balcon au-dessus de la vallée préservée du Louron, jusqu'au col du Couret d'Esquierry nous faisant quitter les hautes Pyrénées pour rentrer en haute Garonne. Descente jusqu'aux granges d'Astau par le vallon d'Esquierry, aussi appelé vallon des fleurs. Après une pause réparatrice, progressive remontée du vallon d'Oô, si cher aux cruciverbistes ... L'aquatique se mélange au minéral avec les cascades et lacs d'Oô puis d'Espingo. Nuit en refuge.

Dénivelé : + 1700 m, - 1070 m / Distance : 18 km / Durée : 6 h 15

Jour 6 : Du refuge d'Espingo à Luchon

Une étape à l'ambiance plus haute montagne avec le franchissement de deux cols assez escarpés : la hourquette des Hounts secs et la hourquette de la Coume de Bourg. Un long balcon plus facile puis carrément pastoral nous ramène dans la station pionnière de Superbagnères et son typique ex Grand-Hôtel. Une assez longue descente boisée amène au cœur de la station thermale de Luchon. Nuit en gite (ou chambre).

Dénivelé : + 500 m, - 1840 m / Distance : 19 km / Durée : 6 h 15

NB : en juillet/août, il est possible d'utiliser la télécabine de la station de ski (à payer sur place) pour raccourcir de 8 km la descente et enlever 1200 m de dénivelé négatif.

Jour 7 : fin du séjour à Luchon 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 Luz-St-Sauveur (65) au centre-village, ou départ directement à pied de votre hébergement de la veille à Luz (ou d'un village proche) si vous nous en avez prévenu, aussi pour le transport des bagages.

Fin du séjour : le jour 7 après le petit déjeuner à Bagnères-de-Luchon (31).

Arriver sur place :

- En train et bus : Train de Bordeaux ou Toulouse jusqu'à Lourdes. Ligne régulière de bus LIO de Lourdes à Luz : https://www.mestrajets.lio.laregion.fr/itineraires
- Par la route : Au départ de Tarbes suivre Lourdes, Argelès-Gazost, puis Luz-St-Sauveur. Situation : Paris 894km, Bordeaux 278km, Toulouse 204km, Nantes 602km

Arriver la veille :
Réservation à l'avance par vos soins dans l'un des nombreux hébergements à Luz-Saint-Sauveur. Nous prévenir de votre lieu d'hébergement si vous êtes arrivés la veille pour pouvoir récupérer vos bagages.

Parkings :
- À Esquièze-sère, près de Luz : Place Eth Marcadaou, ou à Luz : place du 8 Mai
- À Luchon : la Poste, au départ de la télécabine, devant la gare SNCF, sortie de Luchon.

Si vous laissez votre véhicule durant toute la durée de votre séjour, veuillez vous renseigner auprès de l'office du tourisme pour savoir si des manifestations (fêtes, marchés…) seront organisées sur votre lieu de stationnement.

Comment quitter Luchon :
Départ de la gare SNCF de Luchon en car TER en direction de Montréjeau (https://www.ter.sncf.com/occitanie) ; puis correspondances SNCF vers Toulouse ou Pau, Bordeaux, Paris.

Rejoindre Luz-St-Sauveur depuis Luchon :
Départ de la gare SNCF de Luchon en car TER en direction de Montréjeau (https://www.ter.sncf.com/occitanie) ; puis train TER de Montréjeau à Lourdes, ligne Toulouse à Irun) ; de Lourdes à Luz, ligne régulière de bus LIO : https://www.mestrajets.lio.laregion.fr/itineraires.

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 dortoirs communs, en gîtes d'étape (4 nuits) les jours 1, 2, 4 et 6. En chambre (1 nuit) le jour 3 ; en refuge gardé de montagne (1 nuit) le jour 5. 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 chambre en gite le jour 4
1 nuit en chambre en chalet/hôtel de montagne le jour 2
1 nuit en dortoir commun en refuge de montagne le jour 5. Prévoir un drap de sac (couvertures fournies).
3 nuits en chambre d'hôte ou en hôtel les jour 1, 3, et 6

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 : 1 100 m de dénivelé positif et 6 heures de marche effectives. Rythme de montée : 350 m dénivelé à l'heure. Terrain : bons sentiers.

Dénivelé positif maximum : + 1 700 m
Dénivelé total en montée : + 6 350 m
Dénivelé total en descente : - 6420 m
Altitude mini / maxi de passage : 625 m / 2 509 m

Détail	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Dénivelé montée	+750m	+1370m ou +1170m	+850m	+1180m	+1700m	+500m	
Dénivelé descente	-220m	-770m ou -370m	-1900m	-640m	-1070m	-1840m	
Durée de marche*	4h15	6h15 ou 5h30	6h15	4h45	6h15	6h15	
Distance	13km	19km ou 16km	19km	14km	18km	19km	

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 uniquement de vos affaires personnelles pour la journée de marche (pique-nique, eau…) sauf pour 1 nuit en refuge le jour 5. Prévoir un bagage suiveur facilement transportable (voir nos conseils sur l'équipement). Sauf si vous avez choisi la REDUCTION BAROUDEURS portage par vos soins auquel cas vous porterez toutes vos affaires d'une étape à une autre.

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 2 : à 8 h 30 de Barèges au parking de Tournaboup. Ce transfert peut être organisé pour raccourcir une étape longue.

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, nos 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 :	655 €/pers.
Pour 4 personnes :	590 €/pers.
Pour 5 personnes :	570 €/pers.
Pour 6 personnes :	545 €/pers.
Pour 7 à 8 personnes :	525 €/pers.

Option baroudeur (portage des sacs par vos soins)

Pour 2 à 3 personnes :	495 €/pers.
Pour 4 personnes :	480 €/pers.
Pour 5 personnes :	470 €/pers.
Pour 6 personnes :	460 €/pers.
Pour 7 à 8 personnes :	445 €/pers.

Suppléments/réductions :
- Supplément chambre pour 4 nuits (5 nuits au total) : 100 €/pers (base double, twin ou triple).
- Supplément chambre individuelle possible 4 nuits (impossible à Germ) : 120 €/pers
- Supplément transfert taxi de Barèges au parking de Tournaboup : 20 € pour un groupe de 1 à 6 personnes
- Supplément transfert retour en taxi de 1 à 6 pers de Luchon à Luz : 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 1 nuit en refuge
- 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 les refuges
- 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 (pour les circuits avec nuits en gîte ou refuge)
- 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 (prévoir une boite plastique)
- Gourde (minimum 1,5 litres) ou poche à eau
- Affaires personnelles (papiers d'identité, guide faune et flore, appareil photo…)
- Pour les circuits liberté, dossier de voyage avec cartes, topo-guide, 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, biafine, 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

- Parc National des Pyrénées : 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
- Office du tourisme de Luchon : Tel : 05 61 79 21 21 - www.luchon.com
- Secours en montagne : 112

CONSEILS DE LECTURE

- *Dictionnaire des Pyrénées* de André Levy
- *Les Pyrénées* de Claude Dendaletche
- *La grande flore illustrée des Pyrénées* de Marcel Saule

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 assistance / rapatriement

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

L'assurance interruption de séjour

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