

## **Pyrénées : Béarn, vallée d'Aspe**

### ***Séjour itinérant, en gîte, avec portage allégé.***

*Randonnée Liberté*

*6 jours, 5 nuits*

*5 jours de marche*

Le Béarn n'est pas seulement réputé pour son rôle dans l'Histoire de France ou encore sa gastronomie de renom, il reste avant tout un Pays de montagne aux emblèmes indiscutables.

De la vallée de Belonce en direction du Col de Somport, le périple réalisé en haute vallée d'Aspe et en Pays d'Ossau, au cœur du Parc National des Pyrénées, présente la particularité d'admirer des paysages qui se déclinent en termes de superlatifs. Vous découvrirez la haute vallée d'Aspe, dernier sanctuaire des ours des Pyrénées, avec ses paysages uniques préservés et protégés par l'homme, des sentiers hors du commun comme le chemin de la Mâtüre, émotions garanties avec les couleurs vives de paysages pastoraux ou de roche, sans oublier la proximité du Pic du Midi d'Ossau, se reflétant dans les eaux transparentes du lac d'Ayous.

L'accueil chaleureux dans des gîtes d'étape sélectionnés ou les soirées passées dans des refuges gardés de haute montagne vous promettent d'inoubliables souvenirs.

Voici un coin des Pyrénées où, chaussures aux pieds, émotions et sensations de bonheur vous accompagneront tout au long de votre périple.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : [info@tour-aventure.com](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://www.tour-aventure.com)

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

## Programme

### Jour 1 : Début de séjour à Etsaut

Installation à votre hébergement. Visite libre des villages d'Etsaut et Borce et de la Maison du Parc. En fonction de votre heure d'arrivée, vous pouvez aussi opter pour une courte randonnée :

#### **LE PONT DE LA MOULETTE**

Distance : 5km, durée : 2h15 environ, dénivelé plus : +300m, dénivelé moins : -300m.

### Jour 2 : D'Etsaut à Arlet

Vous quittez le ravissant village de montagne d'Etsaut pour rejoindre les pâturages d'altitude et le refuge gardé d'Arlet, altitude 1986m, en plein cœur de la haute Vallée d'Aspe, espace de pastoralisme et de traditions ancestrales dans une nature sauvage et préservée. Tout au long de votre montée aux estives, vous découvrirez le chemin parcouru par les troupeaux au moment de la transhumance.

Distance : 11km, durée : 5h00, dénivelé plus : +1350m, dénivelé moins : -140m.

### Jour 3 : D'Arlet à Candanchu

L'étape du jour invite à une superbe traversée haute en couleurs, mariant des tons de vert chatoyant des pelouses d'altitude au rouge des affleurements de grès, sans oublier le bleu des eaux limpides des lacs de montagne. Dans l'après-midi vous rejoindrez la proximité du Col de Somport, lieu de passage réputé pour les pèlerins de Saint Jacques de Compostelle.

Distance : 15km, durée : 6h15, dénivelé plus : +800m, dénivelé moins : -1162m.

### Jour 4 : De Candanchu à Ayous

Au départ de Candanchu, voici une randonnée complète permettant de découvrir des cabanes de bergers remarquables de par leur situation, sans oublier l'arrivée hors norme au Col d'Ayous : vue grandiose du Pic de Midi d'Ossau se reflétant dans le lac à vos pieds.

Distance : 11km, durée : 4h30, dénivelé plus : +680m, dénivelé moins : -265m.

### Jour 5 : D'Ayous à Etsaut

Avant de redescendre en vallée d'Aspe, un dernier regard s'impose en direction de l'Ossau et du Pic d'Ayous, qui au lever du soleil marquent les souvenirs.... Le retour vers Etsaut s'effectue par la vallée sauvage de Baigt de Saint-Cours, et se termine par l'impressionnant Chemin de la Mâturation, voie creusée dans la montagne, à même le rocher pour faire passer autrefois les troncs d'arbre en vue de les transformer en mâts pour la Marine royale sous Louis XIV.

Distance : 13,5km, durée : 4h15, dénivelé plus : +238m, dénivelé moins : -1588m.

### Jour 6 : Fin de séjour à Etsaut

Le séjour s'achève à Etsaut.

#### Randonnée au col de la Coudre

En fonction de vos disponibilités, possibilité d'effectuer une boucle pédestre à la découverte de la vallée d'Etsaut, vue d'en haut. La randonnée permet de mêler vestiges du passé (moulins, granges), à une lecture de paysage fort intéressante depuis le Col de la Coudre (1121m).

Distance : 6km, durée : 3h30, dénivelé plus : +525m, dénivelé moins : -525m.

#### Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

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.

#### Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : [info@tour-aventure.com](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://www.tour-aventure.com)

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

## Quelques précisions

### **Niveau**

Randonnées nécessitant une bonne condition physique.

### **Prix**

- Du 18/06/2007 au 10/09/2007 : Prix/pers en dortoir 365 €

### **Le prix comprend :**

- L'hébergement en demi-pension
- Le transport des bagages que vous retrouverez les J3, J5 et J6
- Le dossier de voyage avec cartes IGN et topo-guide.

### **Le prix ne comprend pas :**

- Les boissons, pique-niques et dépenses personnelles
- Les assurances
- Les visites de sites et les transferts non prévus sur le programme

### **Encadrement**

Randonnée en liberté, sans encadrement.

### **Portage**

Uniquement les affaires personnelles de la journée et votre pique-nique, exceptés pour les nuits en refuge des J2 et J4, où vous devrez porter vos affaires personnelles nécessaires pour la nuit (sac de couchage, vêtement de rechange, nécessaire de toilette). Un véhicule d'assistance achemine votre bagage suiveur, que vous retrouvez les J3, J5 et J6.

### **Hébergement/nourriture**

#### **Hébergement**

Selon les disponibilités, en gîte d'étape (dortoirs communs), (3 nuits) et refuge gardé de montagne, (2 nuits).  
Prévoir un sac de couchage léger ou un sac à viande. Couvertures fournies sur place.

#### **Nourriture**

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture)
- Repas du soir à base très souvent de spécialités locales, incluant une entrée, un plat et un dessert.
- Pique-niques non inclus. Achat sur place possible.
- Boissons non comprises.

### **Début/fin**

Début : A votre gîte à Etsaut, selon votre heure d'arrivée.

Fin : A votre gîte à Etsaut, selon votre heure de départ.

### **Organisation**

Nous nous chargeons des réservations de vos différents hébergements sur le circuit, du transport des bagages, comme indiqué dans le programme; nous vous fournissons un dossier complet avec cartes et topos détaillés. 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.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

## **Dates**

Départs tous les jours de début juin à fin septembre. Inscription à partir de 2 personnes.

## **Nombre de participants**

A partir de 2 personnes

## **Accès**

Gare SNCF d'Oloron-Ste-Marie, puis bus réguliers pour Etsaut (64).

## **Bibliographie**

### **Ouvrages généraux – tourisme – gastronomie**

- Guide vert Pyrénées Aquitaine, Ed. Michelin
- Guide Bleu, éd. Hachette

### **Géographie – nature**

- Bigorre et Quatre Vallées, Ed SNERD, 1981, Le Nail et Joulet
- Les Pyrénées, 3ème ed. 1973, PUF collection : Que sais-je ?
- Les Pyrénées, de la montagne à l'homme, Privat

## **Infos pratiques**

- Office du Tourisme de la Vallée d'aspe : 64490 Bedous - Tel : 0559347148 - Fax : 0559345251  
E-mail : aspe.tourisme@wanadoo.fr
- Parc National des Pyrénées :  
A Pau, 59 route de Pau, 65000 Pau - Tel : 0562443660  
A Cauterets, bureau du Parc - Tel : 0562925256
- Office du Tourisme de Cauterets : Tel : 0562925050 - www.cauterets.com - Email : accueil@cauterets.com
- Renseignements SNCF : 0892353535, ou www.ter-sncf.com
- Météo locale : 0892680264
- Gendarmerie de Haute Montagne : Tel : 0562927507
- Secours en montagne : PGHM d'Oloron - Tel : 0559398622
- Maison du Parc Vallée d'Aspe : Tel : 0559348830

## **ACCES :**

### **Comment rejoindre Etsaut :**

#### **Par avion :**

Aéroport de Tarbes Ossun, tel 0562329222 - www.tarbes-lourdes.aeroport.fr

Aéroport international de Toulouse-Blagnac (180km) : Tel : 0561424400

Aéroport de Pau-Uzein, tel 0559333300 - www.pau.aeroport.fr

Air France, réservations : Tel : 08208200820

#### **Par le 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.

## Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : +33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

-> Quelques exemples d'horaires le dimanche (à vérifier) :

Aller de Pau à Etsaut (en train jusqu'à Oloron et bus SNCF D'Oloron à Etsaut, ligne Oloron à Canfranc) :

Départs possibles de Pau : 9h28 (samedi, dimanche et fêtes), 13h58, et 17h08 - arrivée à Etsaut, via Oloron, 1h30 après. Coût du transfert : environ 10,00E.

Gare d'Oloron au 0559390061 (renseignements locaux et régionaux)

Contactez la SNCF au 36.35, appel direct ou [www.ter-sncf.com](http://www.ter-sncf.com) ou encore [www.ter-sncf.com/aquitaine](http://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.

#### **PARKING VEHICULE :**

Pas de problème pour laisser le véhicule à Etsaut.

Pas de parking gardé. Place de l'Eglise, en face de la Mairie ou voir avec le responsable du gîte, à Etsaut.

### **A emporter dans vos bagages**

#### **Votre bagage**

Dans la mesure du possible nous vous conseillons de prévoir un bagage suiveur avec cadenas, facilement transportable (roulettes) pour vos déplacements avant et après le séjour (gare, aéroport).

Pour les randonnées itinérantes en montagne de type GR20, lorsque le transport de bagages est prévu par animaux de bât prévoir un sac de voyage solide pouvant être accroché sur des mulets car les valises sont interdites. En cas de doute consultez-nous.

-> Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac à 10kg 12kg avec 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

#### **Le fond de sac**

Quelque soit le séjour effectué vous devrez toujours emporter avec vous un vêtement de pluie, le pique-nique, une gourde d'eau ainsi qu'une petite trousse de secours et vos objets personnels, appareil photo, chapeaux, jumelles etc.

#### **Les chaussures**

Les chaussures dépendront du séjour sur lequel vous partirez, 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.

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.

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 séjours spécifiques comme le vélo ou les multi-activités prévoir des chaussures de sport à semelle crantée (type multisport) qui permettent de marcher et de faire du VTT dans de bonnes conditions.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : [info@tour-aventure.com](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://www.tour-aventure.com)

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

### **Les vêtements**

- Une veste coupe-vent imperméable
- Un gros pull ou une veste polaire
- Un pantalon confortable pour la marche
- Un short, des tee-shirts..., ainsi que des sous-vêtements respirants
- 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 de type GR20

### **Pour le couchage**

- Un sac de couchage de bonne qualité est essentiel pour tous les séjours impliquant des nuits en gîte, en refuge ou sous tente.

Une fermeture éclair sur le côté est préférable pour faciliter la ventilation lors des nuits les plus chaudes. Un recouvrement de coton ou d'ouatine s'ajoute à la chaleur et au confort d'un sac et l'empêche de devenir excessivement sale.

Pour les nuits en bivouac nous vous fournissons le matériel nécessaire (tente, tapis de sol), si vous possédez un matelas gonflable de type thermarest nous vous conseillons de l'emmener.

- Des boules quies
- Un sac à viande (sac cousu)

### **Pour le pique-nique**

- Une boîte hermétique en plastique (0,5L) pour transporter les salades éventuelles des pique-niques.
- Couverts (fourchette, couteau pliant)
- Gourde d'un litre minimum

### **Petit matériel**

- Une paire de tennis style jogging, ou de sandalettes pour le soir
- Une paire de bâtons télescopiques
- Lunettes et crème solaire
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo...
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale pour les séjours en refuge et gîte
- Du papier hygiénique pour les randonnées en refuge et sous tente
- 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

### **A votre service**

Toute l'équipe de Tour Aventure est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, alors n'hésitez pas à nous contacter : nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.

#### Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83