

Pyrénées : GR10 liberté - 3ème partie - D Etsaut à Cauterets

Séjour itinérant - avec portage allégé

Randonnée Liberté

7 jours, 6 nuits

6 ou 7 jours de marche

D'Etsaut à Cauterets, le GR10 aborde une partie de la Traversée des Pyrénées au cœur du Parc National des Pyrénées. Créé en 1967 pour préserver un patrimoine naturel exceptionnel, celui-ci s'étend de la Vallée d'Aspe à la Vallée d'Aure, le long de la frontière espagnole, par delà les départements des Pyrénées-Atlantiques et des Hautes-Pyrénées.

Au départ d'Etsaut, via le célèbre chemin de la Mâtre, creusé dans le roc au XVIIIème siècle, vous rejoindrez l'univers grandiose de la Vallée d'Ossau, s'ouvrant devant vous au niveau du Col d'Ayous, avec vue sur la pyramide du Pic de Midi d'Ossau, culminant à 2884m.

De Gabas à la Vallée d'Arrens, en passant par la station de ski et de pleine nature de Gourette, c'est une succession de lacs et de villages de pierre et d'ardoise que vous garderez en point de mire pour des étapes marquées par des sensations de liberté en traversant des espaces sauvages infinis constitués d'estives propices à la transhumance.

Après avoir découvert les vallées d'Arrens et d'Estaing, votre circuit se terminera par une arrivée royale dans la station thermale de Cauterets, capitale de la Bigorre.

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

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.

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.

Jour 2 : D'Etsaut au refuge d' Ayous

L'étape du jour présente à la fois un caractère sportif et une dimension esthétique exceptionnelle, avec un kaléidoscope de paysages grandioses au programme : chemin de la mâtire, traversée du plateau de Baigt de Sencours, cabanes de bergers, et en point d'orgue, la vision de la fourche du Pic du Midi d'Ossau se reflétant dans le Lac Gentau, au cours des derniers moments de la soirée, livrant des couleurs de pierre chatoyantes sur fond de reflets dans le lac...

Distance : 15km, durée : 5h45, dénivelé plus : +1590m, dénivelé moins : -238m.

Jour 3 : Du Lac Gentau à Gabas

Etape relativement courte, permettant la récupération. Au départ du lac Gentau, prenez le temps de flâner et de profiter pleinement des paysages qui vous seront offerts lors de votre descente par le Lac Gentau, puis les Lacs d'Ayous, et enfin le Lac de Bioux-Artigues. Puis, vous arriverez à Gabas, village typique de la célèbre Vallée d'Ossau, connue pour son emblématique sommet, sa faune et son fromage de renom, entre autres.

Distance : 8km, durée : 3h00, dénivelé plus : +20m, dénivelé moins : -920m.

Jour 4 : Du Pont du Goua à Gourette

La randonnée du jour revêt un caractère soutenu du fait de la distance parcourue, associée à la dénivelée positive de l'étape. En effet, la montée en direction de la Hourquette d'Arre, point culminant du GR10 dans les Pyrénées Atlantiques, à 2465m d'altitude, prend des allures sportives. Puis, la descente vers le Lac d'Anglas et enfin, la station de ski de Gourette, permet parfois d'observer une faune remarquable telle que le vautour fauve, l'aigle royal, sans oublier, la marmotte ou l'isard.

Distance : 14,5km, durée : 6h45, dénivelé plus : +1499m, dénivelé moins : -1119m.

Jour 5 : De Gourette à Arrens

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 : 12km, durée : 5h15, dénivelé plus : +590m, dénivelé moins : -1055m.

Jour 6 : Du lac d'Estaing au refuge d'Ilhéou

Au départ du Lac d'Estaing, encadré de versants boisés, le GR10 rejoint les hautes estives du col d'Ilhéou (2242m),

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

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. En cas d'enneigement tardif, une variante vous est proposée, hors GR10, par un itinéraire en balcon, passant au-dessus du Lac Noir.

Distance : 15km, durée : 4h45, dénivelé plus : +1081m, dénivelé moins : -267m.

Jour 7 : Du refuge d'Ilhéou à Cauterets

La descente du Refuge 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. Au cours de cette étape, vous découvrirez des paysages restituant le travail d'érosion entrepris par les anciens glaciers, laissant apparaître des dépôts morainiques, des lacs et verrous glaciaires.

Distance : 7,5km, durée : 3h00, dénivelé plus : +15m, dénivelé moins : -1060m.

Infos programme :

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 - 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 précisions

Niveau

Moyen. Randonnées sur bons sentiers, nécessitant néanmoins une bonne forme physique. Attention, 2 étapes sportives, avec 1500m de dénivelée positive.

Prix

- Du 01/06/2008 au 30/09/2008 : Prix / personne 475 €

Suppléments/réductions :

- Supplément 4 nuits en chambres et 2 nuits en dortoir (selon les disponibilités) : 60 €/pers.

Le prix comprend :

- L'hébergement en demi-pension
- Les transferts des J4 et J6
- Le transport des bagages que vous retrouverez les J3, J4, J5 et J7
- Le dossier de voyage avec cartes et topo-guide

Le prix ne comprend pas :

- Les boissons, pique-niques et dépenses personnelles
- Les assurances
- Les visites de sites
- 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, les J2 et J6, 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, J4, J5 et J7.

Hébergement/nourriture

Hébergement

Demi-pension en dortoir communs, en gîte d'étape (4 nuits) et refuge gardé de montagne (2 nuits).
Prévoir un sac de couchage léger ou un drap de sac, (couvertures sur place dans les gîtes et les refuges).
Possibilité de supplément 4 nuits en chambres et 2 nuits en dortoir (selon les disponibilités), 60 euros par personne.

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

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

Début : Le Jour 1 sur votre lieu d'hébergement à Etsaut (64).

En cas d'enchaînement de la 2ème et la 3ème partie du GR10, la nuit à Etsaut est offerte.

Fin : Le Jour 7, à Cauterets (65), après votre randonnée.

En cas d'enchaînement de la 3ème et la 4ème partie du GR10, la nuit à Cauterets est offerte.

Organisation

Nous nous chargeons des réservations de vos différents hébergements sur le circuit, du transport des bagages que vous retrouverez les J3, J4, J5 et J7 et de vos transferts des J4 et J6 ; 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.

Vos transferts durant le séjour

Jour 4 : A 7h30, transfert par un correspondant local, de Gabas au Pont du Goua.

Ce transfert a été prévu pour raccourcir une étape trop longue et physique.

Jour 6 : A 7h30, court transfert par un correspondant local, d'Arrens au Lac d'Estaing.

Ce transfert a été prévu, pour vous éviter un long tronçon de marche sur la route.

Nous vous recommandons d'être ponctuel et de ne pas décaler les heures qui ont été fixées, puisque d'autres personnes peuvent également effectuer les mêmes transferts que vous.

Dates

Tous les jours de mi-juin à fin septembre.

(pour un départ à une autre date, nous consulter). Inscription à partir de 2 personnes.

Nombre de participants

A partir de 2 personnes

Accès

TER et autobus SNCF à Etsaut (64), Aéroport de Tarbes Ossun.

Bibliographie

Ouvrages généraux – tourisme – gastronomie

Pyrénées Magazine, GR10, nos plus belles étapes, n 92 mars-avril

Guide vert Pyrénées Aquitaine, éd. Michelin

Guide Bleu, éd. Hachette

Géographie – nature

Chemins du Piémont n 1 G. Véron

L'épopée des Cimes, Bellefon, Ed. Alpes Pyrénées

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

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

- 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.

-> 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 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.

PARKING VEHICULE :

- Parkings à Etsaut :

Pas de problème pour laisser le véhicule.

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

- Parkings à Cauterets :

Gratuits : Gare routière, Place de la gare

Thermes César, derrière le fronton (centre ville)

Parking gardé : Parking Municipal souterrain, Rue de Belfort, tel 0562925557, ou 0562925034 (Mairie), ou 0562925050 (Office du Tourisme).

Comment quitter Cauterets :

- Par le train :

En autobus SNCF de la gare routière, le samedi : 15h50, 17h40 et 19h25 - arrivée à Lourdes, 1h après.

De Lourdes, correspondances pour Toulouse, Bordeaux.

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

Depuis Caunterets, rejoindre Etsaut pour récupérer votre véhicule :

Autobus SNCF de Caunterets à Lourdes (voir ci-dessus).

Au départ de Lourdes, ligne Lourdes à Irun, arrêt à Pau. Puis de Pau à Etsaut, correspondances possibles, avec un départ de Caunterets, gare routière à 15h50 impérativement.

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.

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

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

- 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 coté 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'emporter.

- 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