

# SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

## LE GR10 / La Grande Traversée des Pyrénées Étape 3 : De Lescun à Cauterets

Randonnées itinérantes en liberté, avec transfert de bagages

Séjour 7 jours, 6 nuits, 7 jours de randonnée

En refuge et en gîte en demi-pension (en petit dortoir)

				Saison					Départ garanti 	
4 Chaussures	Refuge + Gîte	En itinérance	Portage journée et transfert de bagages	J	F	M	A	M	J	À partir de 2 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Ce 3<sup>ème</sup> tronçon du **GR10** se présente désormais à vous...

Vous allez pouvoir fouler, dans les prochains jours, les sentiers du Béarn, traverser la vallée d'**Aspe**, basculer dans la vallée d'**Ossau** et son majestueux sommet emblématique, le « **Jean Pierre** » comme le surnomme les locaux, pénétrer au cœur du **Parc National des Pyrénées**, une incursion dans le val d'**Azun** pour finir dans la jolie petite ville au charme désuet, de **Cauterets**...

Un périple à travers un panel de paysages riches et hauts en couleur.  
Vous allez en prendre plein les yeux...

## POINTS FORTS

- La richesse des paysages, la faune et la flore du Parc National des Pyrénées
- Des hébergements tout confort

## DATES

Possible de **début juin à mi-octobre** 2024

## TARIFS

GR 10	Gîte + bagages	Sans bagages
Lescun à Cauterets <b>2 personnes</b>	<b>665 €</b>	<b>475 €</b>
Lescun à Cauterets <b>3 personnes</b>	<b>635 €</b>	<b>465 €</b>
Lescun à Cauterets <b>4 personnes</b>	<b>600 €</b>	<b>450 €</b>
Lescun à Cauterets <b>5 personnes</b>	<b>575 €</b>	<b>440 €</b>
Lescun à Cauterets <b>6 personnes</b>	<b>550 €</b>	<b>430 €</b>

**Option Transfert Retour Lescun : 290 € (de 1 à 4 personnes)**

### LE TARIF COMPREND

- L'hébergement en demi-pension pour les randonnées,
- Le transport des bagages, selon option choisie,
- Les cartes IGN avec le tracé surligné, le topo-guide, protège carte, + bons d'échanges,
- Les taxes de séjour.

### LE TARIF NE COMPREND PAS

- Les boissons,
- Les assurances,
- Les dépenses personnelles,
- Les pique-niques,
- L'hébergement la veille du départ,
- La visite des monuments.

## RÈGLEMENT

**À l'inscription :** Acompte de 30 % du prix du séjour

**Un mois avant le départ :** Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

## LES ASSURANCES :

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

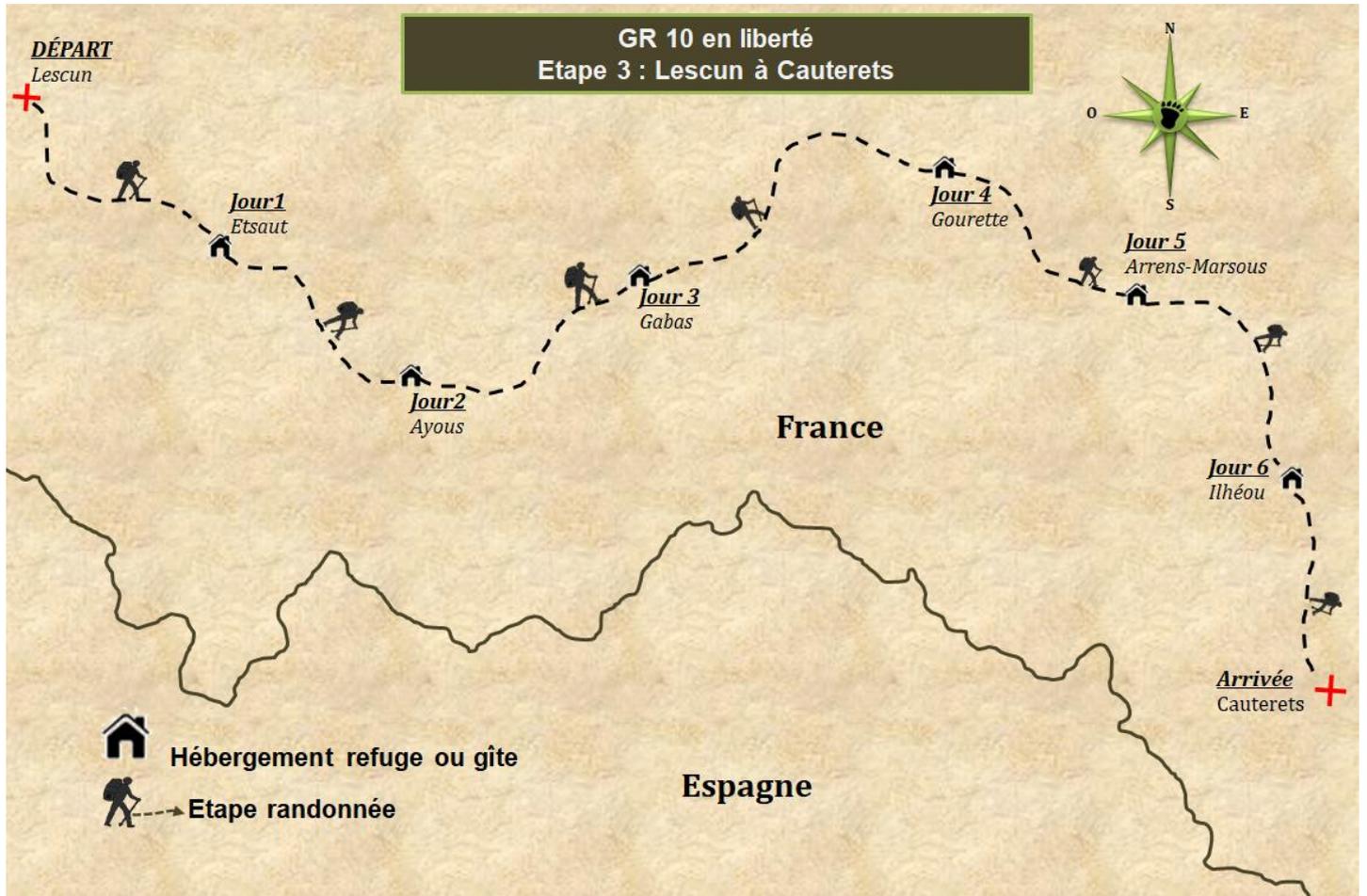
**Assurance Annulation** + bagages + extension pandémie et épidémie (**3,4%** du montant du séjour).

**Assurance Assistance Rapatriement** + RC + pandémie et épidémie (**2%** du montant du séjour).

**Assurance Multirisques** : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (**4,8%** du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

# Votre itinéraire



# Déroulement du séjour

## **Jour 1 : DE LESCUN À E TSAUT**

Rendez-vous à **Lescun** et départ depuis ce magnifique cirque calcaire. Traversée du plateau de Lhers et montée entre forêts et estives au **Col de Barrancq**. Descente vers **Etsaut** le long d'un sentier aux multiples panoramas dominant la **vallée d'Aspe**, le massif de Sesques et les villages alentours...

**Environ 5h30 de marche pour 790 m de dénivelé positif et de 950 m en négatif.**

Nuit en gîte

## **Jour 2 : DE E TSAUT AUX LACS D'AYOUS**

Passage par l'impressionnant **chemin de la mâtüre**, taillé par l'homme sur plus d'un kilomètre pour le transport des fustes de bois et ainsi éviter les parois vertigineuses.

Puis, douce montée jusqu'au Col d'Ayous (2126m) où la vue sur le **Pic d'Ossau** révèle toute la magnificence de cette pyramide volcanique.

**Environ 6h30 de marche pour 1500 m de dénivelé positif et 300 m en négatif.**

Nuit en refuge

## **Jour 3 : D'AYOUS À GABAS**

Descente paisible par les lacs d'Ayous, de Gentau et de Bioux-Artigues, jusqu'à l'authentique **village de Gabas**. Ou variante sportive par le Tour de l'Ossau, entre lacs, cabanes et panoramas somptueux. Le temps de marche et les dénivelés de la **variante sportive** sont mentionnés pour une fin de randonnée à Bioux-Artigues, d'où l'on peut prendre une navette bus (en juillet-août seulement) jusqu'à Gabas.

**Environ 3h00 ou 7h00 de marche pour 50 m/ 750 m de dénivelé positif et 950 m/1250 m en négatif.**

Nuit à Gabas

## **Jour 4 : DE GABAS À GOURETTE**

**Étape sportive** : Après une mise en jambe jusqu'au charmant pont de Goua, l'itinéraire monte dans une belle forêt avant de continuer en balcon au-dessus de la secrète vallée de **Soussouéou** et atteindre la **Hourquette d'Arre**. Descente dans le joli cirque calcaire de Gourette par les lacs d'**Uziou** et d'**Anglas**.

**Environ 9h00 de marche pour 1450 m de dénivelé positif et 1140 m en négatif.**

Nuit en chalet hôtel à Gourette.

**OU**

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

**Environ 4h00 de marche pour 1000 m de dénivelé positif et 300 m en négatif.**

Nuit en chalet hôtel à Gourette.

## **Jour 5 : DE GOURETTE À ARRENS MARSOUS**

Montée boisée au **col de Tortes**, le cirque du Litor puis le **col de Saucède**. Descente jusqu'au très beau village d'**Arrens-Marsous**, première étape en Terre bigourdane.

**Environ 6h00 de marche pour 850 m de dénivelé positif et 1300 m en négatif.**

Nuit en gîte.

## **Jour 6 : DE ARRENS-MARSOUS AU LAC ILHÉOU**

Au départ du village d'**Arrens**, le sentier monte jusqu'au **col d'Ilhéou**, à 2242m et ensuite, une bonne descente vers le refuge d'Ilhéou et son lac éponyme.

**Environ 7h00 de marche pour 1350m de dénivelé positif et 550 m en négatif.**

Nuit en refuge

## Jour 7 : DU REFUGE D'ILHÉOU À CAUTERETS

Petite et dernière étape qui vous amènera jusqu'à la station thermale de **Cauterets**.

Environ 3h00 de marche pour 50 m de dénivelé positif et 1050 m en négatif.

**FIN DU SÉJOUR À CAUTERETS, À VOTRE ARRIVÉE AU VILLAGE** (aux alentours de 12h00).

*Ce topo a été réalisé par un Accompagnateur en Montagne professionnel désireux de vous faire découvrir sa passion et notamment de cette fabuleuse chaîne de montagnes. C'est consciencieusement et sur le terrain que les descriptifs ont été écrits. Les dénivelés et les temps horaires ont été calculés au plus juste mais il se peut que vous constatiez des variations plus ou moins importantes, ceci est tout à fait normal.*

*Si toutefois, vous constatez des problèmes dans les indications, des changements sur le terrain ou d'autres impondérables, merci de nous en faire part...*

## Info Séjour

### **NIVEAU : 4 CHAUSSURES**

Pour marcheurs moyens, 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 gêner, il existe nombres de variantes, sur ce tronçon, qui contournent les sommets et qui évitent donc les passages avec du vide !

	Niveau	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

## **LE VOYAGE LIBERTÉ**

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 !

### **DOSSIER DE RANDONNÉE :**

Nous vous ferons parvenir avant votre départ :

- une convocation,
- des bons d'échanges à transmettre aux prestataires sur place (hébergement, taxi...),
- une cartographie,
- un topo-guide descriptif de la randonnée.

Tous ces documents seront envoyés par courrier à l'adresse indiquée sur le bulletin d'inscription. Si vous êtes absent à cette adresse, nous vous remercions de nous indiquer où vous envoyer votre dossier de randonnée.

### **PORTAGE :**

Portage de vos affaires personnelles de la journée.

Ensuite vous retrouverez tous les soirs, votre sac de voyage à l'étape suivante.

### **GROUPE :**

Minimum 2 personnes

### **HÉBERGEMENT :**

- **En gîte** : en formule dortoir, avec sanitaire et tout le confort, Très bonne cuisine locale, à base de spécialités.

### **OU**

- **En refuge de montagne** : en formule petit dortoir.

### **REPAS :**

½ Pension pendant toute la durée du séjour, petit déjeuner et dîner pris au restaurant.

Les repas du midi ne sont pas compris.

**RENDEZ -VOUS** : le jour 1 à Lescun, vers 9h00

**DISPERSION** : le jour 7 à la fin de votre randonnée (aux alentours de 12h00)

### **PARKING POUR VOTRE VÉHICULE À CAUTERETS :**

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...

### **QUITTER CAUTERETS :**

En autobus SNCF de la gare routière, arrivée à Lourdes, trajet d'une heure. De Lourdes, correspondances pour Toulouse, Bordeaux.

## **NOTRE RECOMMANDATION :**

Si vous venez en voiture personnelle, nous vous recommandons de laisser votre véhicule au point d'arrivée. En effet, de cette façon, vous serez plus serein, en terminant votre étape et de pouvoir récupérer votre véhicule.

## **SANTÉ :**

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs. Cependant, nous recommandons d'être à jour de ses vaccinations.

## **SAVOIR VIVRE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :**

Quelques règles de bonne conduite à connaître :

- Ne laisser aucun déchet errer dans la montagne, emportez toujours vos poubelles jusqu'à votre hébergement.
- Respecter les fleurs sauvages, ne pas les cueillir. Préférer les photographier ou les dessiner.

## **INFOS PRATIQUES :**

- Renseignements SNCF : 3635, ou <https://www.sncf-connect.com>
- Secours en montagne : PGHM Oloron-Sainte-Marie, tél 05 59 10 02 50
- Secours : 112

# Nécessaire et Indispensable

## **ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (Liste non exhaustive)**

La météo peut vite changer en montagne. Un équipement adéquat vous permettra de passer ce séjour dans les meilleures conditions.

### **Pour les hébergements (hotel, gîte et refuges)**

- Un sac de voyage pour vos affaires à transporter
- Un drap ou sac à viande, pour les nuits en refuge
- Une trousse de toilettes
- Une paire de chaussures légères pour le soir
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

### **Équipement vestimentaire pour la randonnée**

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

1. Couche respirante
2. Couche isolante
3. Couche protectrice

Pour appliquer cette méthode, il vous faut

- Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- Gilet sans manche coupe-vent
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)
- Un pantalon de randonnée léger et stretch ou un pantalon transformable
- Un short
- Paires de chaussettes semi montantes ou basses
- Casquette

### **Pour la randonnée**

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale

- Une housse de protection du sac à dos (souvent intégrée dans celui-ci)
- Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville
- Une pochette étanche pour vos papiers, téléphone etc...
- Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos
- Protection solaire (crème et stick à lèvres)
- Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4
- Une boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- Une gourde
- Couverts, couteau et gobelet
- Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- Papier toilette avec une petite poche (*pour ne pas le laisser dans la nature*)
- Un briquet
- Couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange
- Une frontale

**Une petite pharmacie personnelle**

- Vos médicaments si traitement
- Aspirine / Paracétamol
- Un antiseptique
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Pansements et double peau type Compeed

# En vous souhaitant un agréable séjour Liberté ...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- Appelez nous au : 05 61 97 66 04
- Un e-mail à : [info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)
- Ou bien un courrier à :

**SUR LES HAUTEURS**  
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED  
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta  
31390 CARBONNE  
TEL : 05 61 97 66 04  
[www.surleshauteurs.com](http://www.surleshauteurs.com)  
[info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)

Agence de voyage N° IM031170004  
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€  
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS  
Garantie financière : Groupama caution  
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19  
TVA intracommunautaire : FR27828692442