Pyrénées : GR10 guidé - 2ème partie - De St Jean Pied de Port à Lescun

Séjour itinérant - sans portage

Randonnée Guidée

8 jours, 7 nuits

6 jours de marche

Quel randonneur, amoureux des Pyrénées, n'a pas rêvé un jour de parcourir les quelques 450 km qui séparent l'Atlantique de la Méditerranée ?

Nous vous proposons La Grande Traversée des Pyrénées par le GR10 découpée en 8 tronçons d'une semaine.

Cette 2ème partie du GR10 vous conduira du Pays Basque au Haut Béarn par le lapiaz de la Pierre-St-Martin avant de plonger sur la magnifique Vallée d'Aspe.

Programme

Jour 1 : Début de séjour GR10 GUIDÉ : DE ST JEAN-PIED-DE-PORT À LESCUN
Dans l'après-midi accueil à Saint Jean Pied de Port, au coeur du Pays Basque. Installation au gîte. Présentation du séjour.

Jour 2 : Traversée des crêtes d'Handiague
Départ en douceur à travers la moyenne montagne et les petits villages basques. Traversée des crêtes débonnaires d'Handiague, et de leur curieux dolmen, jusqu'au Col de Bigosse (571 m).

Jour 3 : Etape longue et montagneuse
Etape plus longue et plus montagne. Au Col de Burdincurutcheta (1135m), vous rejoignez la ligne de partage des eaux pour en suivre le fil jusqu'au Col de Burquidoy avant de plonger sur les Chalets d'Iraty.

Jour 4 : De la Basse-Navarre à la Soule
Ascension matinale du Pic des Escaliers (1472m), durant laquelle vous quittez la Basse-Navarre pour entrer dans la Soule : la province la plus orientale du Pays Basque mais aussi la plus sauvage et spectaculaire.

Jour 5 : Les Gorges d'Holzarté, d'Olhadubi et de Kakoueta
Superbe journée vous permettant de contempler à souhait trois canyons magnifiques : les Gorges d'Holzarté, d'Olhadubi et enfin de Kakoueta. Nuit dans un gîte gastronomique !

Jour 6 : Du Pays Basque au Béarn
Un dernier canyon pour la route, les Gorges d'Ehujarre, et vous quittez définitivement le Pays Basque pour entrer en Béarn. Le changement de décor est étonnant lorsque vous posez vos pas sur les lapiaz de Larra.

Jour 7 : A travers les Arres d'Anie
Traversée des reliefs calcaires magiques et extravagants des Arres d'Anie. L'ascension facultative, du Soum Couy (2315m) vous offre un panorama immense sur le plus grand lapiaz d'Europe. Nuit dans le cadre enchanteur du Cirque de Lescun.

Jour 8 : Fin de séjour
Repos récupérateur au cœur de la Vallée d'Aspe, accueil des nouveaux participants et derniers adieux à ceux qui repartent...

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. Sur place, les guides sont les meilleurs juges, ils peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite.

Quelques précisions

Niveau
Moyen. Difficultés particulières : quelques passages hors sentier, et lapiaz.
Nature du terrain : sentiers de moyenne et haute montagne
Altitude globale de la randonnée : entre 170 et 2315 m (avec les sommets).

Prix
- Du 01/01/2009 au 31/12/2009 : Prix/adulte 630 €

Le prix comprend :
- L'hébergement en pension complète
- Les transferts locaux
- Le transport des bagages
- L'accompagnement

Le prix ne comprend pas :
- Les boissons
- Les assurances
- Les visites de sites
- Les transferts non prévus sur le programme

Encadrement
Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.

Portage
Durant la randonnée, portage uniquement de vos affaires personnelles pour la journée de marche (pique-nique, eau ...).
Prévoir un bagage suiveur facilement transportable (voir nos conseils sur l'équipement).

Hébergement/nourriture
Hébergement
En gîtes et refuges en dortoirs communs. Prévoir un drap de sac.

Nourriture
- Petit-déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture)
- Repas du soir au gîte à base très souvent de spécialités locales, incluant une entrée, un plat et un dessert.
- Repas du midi pris sous forme de pique-nique sur le terrain.
- Boissons non comprises.

Début/fin
Début : Le samedi en fin d'après-midi, à la gare de Saint-Jean-Pied-de-Port (64).
Fin : Le samedi en début de matinée, à l'arrêt de bus de Lescun - Cette-Eygun (64).

Organisation
Nous nous chargeons de toute l'organisation en partenariat avec une structure locale : réservations de vos hébergements sur le séjour, de vos transferts comme marqué sur votre programme ainsi que de l'encadrement des

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

randonnées par un accompagnateur diplômé.

Dates

Inscription possible à partir d'une personne.
Du 13/06/2009 au 20/06/2009
Du 11/07/2009 au 18/07/2009
Du 08/08/2009 au 15/08/2009
Du 05/09/2009 au 12/09/2009

Nombre de participants

A partir de 5 jusqu'à 12 personnes

Accès

Trains TER en direction de Bayonne, puis de St-Jean-Pied-de-Port (64).

Bibliographie

Ouvrages généraux – tourisme – gastronomie
Pyrénées Magazine, GR10, nos plus belles étapes, n 92 mars-avril
Guide vert Pyrénées Aquitaine, Ed. Michelin
Guide Bleu, Ed. 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

- 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 St-Jeran-Pied-de-Port :
- Par avion :
Aéroport de Biarritz-Anglet-Bayonne : Tel : 05 59 43 83 83 - www.biarritz.aeroport.fr
Aéroport international de Toulouse-Blagnac (180km) : Tel : 0561424400
Air France, réservations : Tel : 08208200820

- Par le train :
Train TER au départ d'Hendaye, jusqu'à St-Jean-Pied-de-Port, via Bayonne.

Plus d'infos sur les horaires sur : www.voyages-sncf.com.

- Par la route :
Autoroute A 63 : Paris - Madrid Sortie Bayonne puis 50 km (D 932)
Autoroute A 64 : Méditerranée, Toulouse Sortie Salies de Béarn puis 60 km (D 933)
Autoroutes A15 A 63 : Pampelune Sortie Bayonne puis 50 km (D 932)

PARKING VEHICULE :
- Parkings à St-Jean-Pied-de-port :
Pas de problème pour laisser le véhicule.
Pas de parking gardé. Possibilité de garer le véhicule dans le village ou voir avec le responsable du gîte.

Comment quitter Lescun :
Autobus SNCF et TER de Lescun à Pau, via Oloron Sainte Marie,
- Au départ de Pau : ligne Nice - Toulouse - Irun, ou ligne Paris - Bordeaux - Tarbes.
- Pour rejoindre Oloron Sainte Marie : autobus SNCF de Lescun à Oloron, puis TER d'Oloron à Pau.
Plus d'infos sur www.voyages-sncf.com.

A emporter dans vos bagages

Les chaussures :
Choisissez des chaussures de randonnée confortables et robustes avec bonne tenue de cheville (couvrant les malléoles) et pourvues d'une semelle de qualité, crantée mais relativement souple (type vibram). Prévoir aussi pour le soir des nu-pieds ou des tennis en toile légers.

Le sac à dos :
Le portage étant réduit aux affaires personnelles de la journée et au pique-nique de midi, un sac à dos d'une capacité de 30 à 40 litres est le plus adapté. Prenez un sac solide, avec des bretelles matelassées et réglables, un dos à armature souple, une ceinture et un tissu résistant (type cordura).

L'habillement :
Durant la randonnée veillez à emporter :
- chapeau
- maillot de bain
- short
- tee-shirts
- sous-vêtements
- pantalon ample (toile ou jogging)
- chaussettes
- pull ou fourrure polaire
- veste coupe-vent
- poncho ou cape imperméable
- gants et bonnets (au cas où...)

Veillez à limiter le reste de vos affaires (vêtement de rechange et de nuit). Elles doivent tenir dans un seul sac de voyage et ne pas dépasser une dizaine de kilos.

Le couchage :

Les gîtes sont pourvus de couvertures, un sac de couchage n'est donc pas indispensable (un sac à viande, drap cousu, de même forme est suffisant et plus léger).

Le petit matériel :
- 1 ou 2 bâtons télescopiques (facultatif)
- une gourde d'au moins 1,5 litre
- un couteau de poche et une petite cuillère
- une lampe de poche ou frontale
- lunettes de soleil, crème solaire, crème labiale
- un nécessaire de toilette réduit au maximum
- quelques grands `sacs poubelle` pour protéger le contenu du sac à dos en cas de pluie
- une petite pharmacie personnelle comprenant : elastoplast large, double peau (type compeed), médicaments personnels, boule quies!
- jumelles, appareil photo ou camescope selon vos désirs...

Le budget :
Prévoir un budget en euros pour vos boissons et achats personnels.

Les formalités :
Carte d'identité ou passeport en cours de validité pour les ressortissants de la CEE et un imprimé E-111 (à demander à la Sécurité Sociale).

Et enfin, une spécialité régionale ou collation et de la bonne humeur à partager avec le groupe seront toujours les bienvenus ! ! !

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.