

## **Pyrénées : GR10 guidé - 3ème partie - De Lescun à Luz St Sauveur**

### ***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 3ème partie du GR10, vous conduira de Lescun à Luz-Saint-Sauveur via le chemin de la Mâtüre, la splendide Vallée d'Ossau et le Massif de Gourette pour finalement rallier les Hautes Pyrénées, au coeur 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](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 GR10 GUIDÉ : DE LESCUN À LUZ-SAINT-SAUVEUR

Accueil dans l'après-midi à Lescun au cœur de la Vallée d'Aspe. Installation au gîte et présentation du séjour.

### Jour 2 : Par le plateau de Lhers et le Col de Barrancq

Départ paisible jusqu'au plateau pastoral de Lhers. Dès lors, la pente se fait plus raide jusqu'au Col de Barrancq (1601m). Vous entrez alors dans le domaine des derniers ours de souche pyrénéenne !

### Jour 3 : Le Chemin de la Mâtüre

Vous remontez le beau vallon de Saint-Cours, via le célèbre et spectaculaire Chemin de la Mâtüre, pour basculer en Vallée d'Ossau : devant vous se dresse la silhouette caractéristique et vraiment impressionnante du Pic du Midi d'Ossau.

### Jour 4 : La Hourquette d'Arre

Départ matinal pour l'une des plus longues étapes de la traversée. Un bon sentier en balcon longe le Vallon du Soussouéou avant de gravir les versants abrupts qui mènent à la Hourquette d'Arre (2465m). Descente sur Gourette.

### Jour 5 : Passage en Haute-Bigorre

Une courte montée au Col de Tortes (1799m) et vous voici parvenu en Haute Bigorre. Passages successifs du Cirque du Litor, du Col de Saucède et du Cap de Soc avant de finalement plonger sur la Vallée d'Estaing.

### Jour 6 : Du Pic de Cabaliros à Cauterets

Magnifique variante sinuant sur les flancs du Pic de Cabaliros. Passage au Col de Caucestre (2077m), pour une vue imprenable sur la face nord du Vignemale, puis belle descente sur le village thermal de Cauterets.

### Jour 7 : De Cauterets à Luz-Saint-Sauveur

Vous empruntez le sentier de la Reine Hortense pour monter au Col de Riou (1949 m) : belle vue sur le Pays Toy et le Massif du Néouvielle. Puis longue mais facile descente sur Luz-Saint-Sauveur pour un repos bien mérité.

### Jour 8 : Fin de séjour

Repos récupérateur au cœur du Pays Toy, 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.

### 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**

Sportif. Quelques passages hors sentier, sentiers de moyenne et haute montagne. De 5h à 6h de marche par jour. Altitude globale de la randonnée entre 588 et 2465m.

### **Prix**

- Du 01/01/2009 au 31/12/2009 : Prix/adulte 679 €

### **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 l'arrêt de bus de Lescun-Cette-Eygun (64).

Fin : Le samedi, en début de matinée, à la gare routière de Luz-Saint-Sauveur (65).

### **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 randonnées par un accompagnateur diplômé.

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**

Inscription possible à partir d'une seule personne :

Du 20/06/2009 au 27/06/2009

Du 18/07/2009 au 25/07/2009

Du 15/08/2009 au 22/08/2009

Du 12/09/2009 au 19/09/2009

## **Nombre de participants**

A partir de 5 jusqu'à 12 personnes

## **Accès**

TER et autobus SNCF jusqu'à Lescun (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](mailto: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](http://www.cauterets.com) - Email : [accueil@cauterets.com](mailto:accueil@cauterets.com)

- Renseignements SNCF : 0892353535, ou [www.ter-sncf.com](http://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 Lescun :**

- Par avion :

Aéroport de Tarbes Ossun, tel 0562329222 - [www.tarbes-lourdes.aeroport.fr](http://www.tarbes-lourdes.aeroport.fr)

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

Aéroport de Pau-Uzein, tel 0559333300 - [www.pau.aeroport.fr](http://www.pau.aeroport.fr)

Air France, réservations : Tel : 08208200820

- Par le train :

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

Transfert en TER et autobus SNCF de Pau à Lescun, 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 Lescun.

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 Lescun, via Oloron Sainte Marie.

## **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 :**

#### 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

- 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, boules quies!
- jumelles, appareil photo ou caméscope 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.

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