

Fiche technique | Randonnée liberté | Niveau 3/5  | 6-7 jours de marche

Découverte confort du Parc National des Pyrénées par le GR10 : Partie Est

Votre circuit en bref

- Randonnée en liberté sans guide
- Hébergement de qualité : uniquement des nuits en hôtel
- Logistique et parcours adaptés pour des randonnées d'un niveau abordable
- Marchez en famille, entre amis ou en couple
- Accès à vos bagages tous les soirs selon l'option choisie
- Accès et retour facilité via Cauterets et St Lary Soulan

Les points forts

- Une partie de l'itinéraire au sein du Parc National des Pyrénées
- La découverte de la Réserve Naturelle du Néouvielle et ses innombrables lacs de montagne
- Une faune et une flore riche et variée
- La vallée de Gaube au pied de l'imposante face Nord du Vignemale
- Etapes dans des villages « stations thermales » : Cauterets, Barèges et St Lary Soulan



Au cœur des Pyrénées centrales, ce magnifique tronçon de la traversée des Pyrénées vous invite à découvrir des sites remarquables au cœur du Parc National des Pyrénées. Le premier jour de randonnée vous emmènera visiter la superbe vallée de Gaube au pied du Vignemale et de sa majestueuse face Nord, haut lieu du Pyrénéisme. Vous rejoindrez ensuite Barèges en passant par la haute vallée de Luz Saint Sauveur et le col de Riou avec une vue dégagée sur quelques-uns des hauts sommets Pyrénéen. Puis, de Barèges à Saint Lary Soulan, la nature vous ouvre grandes ses portes. Vous traverserez la Réserve Naturelle du Néouvielle avec ses remarquables et nombreux lacs aux eaux turquoise dans lesquels plongent les arêtes granitiques du seigneur des lieux : Le Pic du Néouvielle. Chaque soir, vous ferez étape dans des villages connus pour leurs eaux bienfaisantes avec en perspective des moments de détente bien mérités après une journée de randonnée !

www.gr10-liberte.com / www.respyrenees.com

www.maison-iputxainia.com

Tél : (33) 5.34.14.51.50 ou (33) 6.10.97.16.54

info@respyrenees.com

•PROGRAMME

Jour 1 : Début de séjour à Cauterets

Installation à votre hébergement à Cauterets, haut lieu du thermalisme. Possibilité de découvrir la ville et son patrimoine architectural, la Maison du Parc National ou d'effectuer une randonnée.

Le Turon des Oules et le plateau du Lisey

Randonnée en milieu forestier, jusqu'au Turon des Oules, d'où vous dominerez la station de Cauterets, ou au plateau du Lisey, véritable vallée glaciaire suspendue avec possibilité de poursuivre jusqu'au col qui vous promet un panorama grandiose.

Le chemin des Cascades

Très belle randonnée animée par le bouillonnement des cascades du gave du Jéret, sur un sentier qui vous conduira de Cauterets au Pont d'Espagne. Cette section du GR10 est évitée sur votre séjour par un transfert de Cauterets au pont d'Espagne. Votre jour d'arrivée est donc une bonne occasion de réaliser cette partie si vous avez du temps devant vous !

- Distance : 12km, durée : environ 3h45, dénivelé plus : +785m, dénivelé moins : -785m (turon des Oules et plateau du Lisey).
- Distance : 7,5km, durée : environ 2h50, dénivelé plus : +785m, dénivelé moins : -270m.

Jour 2 : Vallée de Gaube et le massif du Vignemale (3298m) en aller/retour

A 8h court transfert jusqu'au Pont d'Espagne. Découverte de la somptueuse vallée de Gaube et de son lac de montagne niché au cœur de paysages d'une grande pureté. Après le lac de Gaube, un itinéraire facile en pente douce vous mènera au site des Oulettes de Gaube avec son refuge gardé, au pied de l'imposante et magnifique face nord du Vignemale (3298m). Retour par le même itinéraire jusqu'au Pont d'Espagne et retour à Cauterets en navette publique. Nuit à Cauterets.

- Distance : 16,5km, durée : environ 6h, dénivelé plus : +700m, dénivelé moins : -700m

Jour 3 : De Cauterets à Grust

L'étape du jour conduit à Grust, en empruntant le col de Riou, qui sépare les vallées de Cauterets et de Luz. Du col, le panorama est immense : la vallée de Barèges, le massif du Néouvielle, le cirque de Troumouse, et à vos pieds la station de ski de Luz-Ardiden. Sur le versant de Cauterets, on devine le Cirque du Lys, le Pic Cabaliros et les proches sommets de la vallée du Marcadau.

- Distance : 15,5km, durée : environ 6h15, dénivelé plus : +1000m, dénivelé moins : -900m

Jour 4 : De Grust à Barèges

Depuis Grust, le sentier du GR10 rejoint le village de Luz Saint Sauveur puis monte vers les estives du Couret d'Ousset, à travers bois, jusqu'au Gué de Bolou, culminant à 1460m, avant de redescendre à Barèges, par les replats du Pla dets Plaas puis ceux de Lumière et de l'Artiguète. Vous découvrirez quelques spécimens de la faune du massif pyrénéen, tels que les isards ou les marmottes, tout en remontant la vallée lumière, offrant une succession harmonieuse de paysages.

- Distance : 16km, durée : environ 6h, dénivelé plus : +950m, dénivelé moins : -700m

Jour 5 : De Barèges au Lac d'Orédon

Le matin transfert au parking de Tournaboup. L'étape débute par une ascension jusqu'au Col de Madamète via la vallée d'Aygue Cluse. Après le passage du col, vous pénétrerez dans la splendide Réserve Naturelle de Néouvielle, où vous pourrez admirer les paysages enchanteurs qui s'offriront à vous. L'étape s'achève par quelques-uns des plus beaux lacs des Pyrénées : les lacs d'Aumar, d'Aubert, les Laquettes et enfin le lac d'Orédon.

- Distance : 15,5km, durée : environ 6h, dénivelé plus : +1065m, dénivelé moins : -680m

Jour 6 : Du lac d'Orédon au col du Portet

Au départ du lac d'Orédon, l'itinéraire monte en direction du col d'Estoudou depuis lequel il est possible de réaliser l'ascension en aller/retour du sommet du Soum de Montpelat. Celui-ci offre un large et magnifique panorama sur les lacs et sommets de la Réserve du Néouvielle. Puis vous basculez sur l'immense lac de l'Oule avant de remonter en direction du col du Portet, nouvelle star du Tour de France à 2215m d'altitude. Transfert (30min) depuis le col du Portet à votre hébergement à Saint Lary Soulan.

- Distance : 12km, durée : environ 5h, dénivelé plus : +1000m, dénivelé moins : -750m

Jour 7 : Du col d'Azet à St Lary Soulan

Transfert de St Lary Soulan au col d'Azet au départ de la randonnée. Le début de cette journée vous fera parcourir les crêtes d'Azet séparant deux superbes vallées des Pyrénées centrales : la vallée d'Aure et la vallée du Louron. Vous rejoindrez ainsi le Tuc de Labatiadère (1737m) et pourrez profiter d'un splendide panorama en direction de quelques-uns des hauts sommets des Pyrénées Centrales. Puis vous redescendrez en direction de Saint Lary Soulan à travers de beaux villages de montagne tels qu'Azet, Estensan...

- Distance : 13km, durée : environ 4h30, dénivelé plus : +215m, dénivelé moins : -970m

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.

• DATES ET PRIX

Départ

Tous les jours de Mi-Juin à Fin Septembre.

Inscription à partir de 2 personnes (randonneur solitaire, nous consulter).

Du 15/06/2023 au 30/09/2023

Prix avec transport des bagages :

Prix/pers pour un groupe de 2 personnes	850€
Prix/pers pour un groupe de 3 personnes	775€
Prix/pers pour un groupe de 4 personnes	735€
Prix/pers pour un groupe de 5 personnes	710€
Prix/pers pour un groupe de 6 personnes	695€

Prix sans transport des bagages :

Prix/pers pour un groupe de 2 personnes	690€
Prix/pers pour un groupe de 3 personnes	670€
Prix/pers pour un groupe de 4 personnes	655€
Prix/pers pour un groupe de 5 personnes	645€
Prix/pers pour un groupe de 6 personnes	640€

Suppléments :

- Supplément chambre individuelle : 270€/pers
- Supplément transfert retour en taxi de Saint Lary à Cauterets en semaine : 200€/transfert
- Supplément transfert retour en taxi de Saint Lary à Cauterets dimanche et jours fériés : 250€/ transfert
- Nuit supplémentaire à Cauterets demi-pension chambre double : 85€/pers
- Nuit supplémentaire à Cauterets demi-pension chambre individuelle : 135€/pers
- Nuit supplémentaire à Saint Lary Soulan nuit et petit déjeuner chambre double : 75€/pers
- Nuit supplémentaire à Saint Lary Soulan nuit et petit déjeuner chambre individuelle : 135€/pers

Le prix comprend :

- L'hébergement en demi-pension sauf pour la nuit du J6 en nuit et petit déjeuner
- Le transport des bagages entre les hébergements selon l'option choisie
- Les transferts mentionnés dans le programme
- Le dossier de voyage avec cartes et topoguide : 1 dossier pour 4 personnes
- Traces GPS sur demande + accès à l'itinéraire détaillé sur l'application mobile GPS Mhikes

Le prix ne comprend pas :

- Les assurances
- 15€ de frais de dossier
- Les transferts non compris dans le programme
- Les visites
- Les boissons et les pique-niques

• PERSONNALISEZ VOTRE SEJOUR

Les itinéraires sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent être modifiés selon vos objectifs. Nos séjours sont toujours pensés pour apporter la meilleure qualité, au prix le plus juste.

Que vous vouliez :

- améliorer votre type d'hébergement,
- augmenter ou réduire la durée de votre séjour,
- organiser vos propres visites et activités,
- bénéficier d'un transfert depuis l'aéroport,
- organiser une soirée avant ou après votre séjour

Contactez Gaëtan
Tél : 05 34 14 51 50
gaetan@respyrenees.com

• ORGANISATION

Nous nous chargeons des réservations de vos différents hébergements sur le circuit, du transport des bagages selon l'option choisie ainsi que de vos transferts mentionnés dans le programme; nous vous fournissons un dossier complet avec cartes et topos détaillés ainsi qu'un accès à l'itinéraire détaillé sur l'application mobile GPS Mhikes. 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 : Même dans le cas où vous avez réservé la version sans transport des bagages.

- Jour 2 : A 8h00, court transfert (15min) de Cauterets au Pont d'Espagne en navette publique en Juillet et Août (Hors Juillet-Août, transfert en taxi au départ de l'hébergement).
- Jour 2 : Retour du Pont d'Espagne à Cauterets en navette publique en Juillet et Août aux horaires suivants : 12h30, 15h, 17h, 19h (Hors Juillet-Août : 12h30, 15h, 17h).
- Jour 5 : A 8h, court transfert (5mn) de Barèges au parking de Tournaboup pour raccourcir une étape trop longue et physique et éviter une section peu intéressante du GR10.
- Jour 6 : A 17h, transfert (25mn) du col du Portet à Saint Lary Soulan pour raccourcir une étape longue et physique.
- Jour 7 : A 8h45, transfert (20min) de Saint Lary Soulan au col d'Azet au départ de la randonnée.

• INFOS TECHNIQUES

Niveau 3/5

Marcheur régulier, en bonne condition physique avec une expérience de la randonnée en montagne. Randonnée de 6h-7h par jour en moyenne, dénivelés de 700m-1000m en moyenne, sur des sentiers assez faciles, avec quelques petites difficultés techniques ponctuelles. Les temps de marche mentionnés sont donnés à titre indicatif, ce sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause. En fonction des conditions climatiques le rythme de marche peut également varier, allant de + 300m à +500m de montée à l'heure.

Encadrement

Randonnée en liberté, sans encadrement.

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). Sauf si vous avez choisi la version sans transport des bagages auquel cas vous porterez toutes vos affaires d'une étape à une autre.

•HEBERGEMENT / NOURRITURE

Hébergement

Demi-pension sauf le jour 6 en nuit et petit déjeuner

4 nuits en hôtel*** les jours 1, 2, 4 et 6

1 nuit en gîte d'étape en chambre le jour 3

1 nuit en chalet/ hôtel de montagne en chambre (douches et wc partagés) le jour 5

Les repas

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture).

- Repas du soir à base souvent de spécialités locales, incluant une entrée, un plat et un dessert. Pour le dîner à St Lary Soulan, nombreux restaurants sur place.

- Pique-niques non inclus. Achat sur place possible.

- Boissons non comprises

•INFOS PRATIQUES

Début : Le jour 1 à votre hébergement à Cauterets (65), selon votre heure d'arrivée.

Fin : Le jour 7 à St Lary Soulan (65), après votre randonnée.

Comment rejoindre Cauterets :

- Par avion : Aéroport de Lourdes-Tarbes ; Aéroport de Pau-Pyrénées ; Aéroport de Toulouse-Blagnac (
- Par train et bus : Nombreux trains TER au départ des principales villes en direction de Lourdes (<https://www.oui.sncf>) puis bus de Lourdes à Cauterets.
- Par la route : Au départ de Tarbes suivre Lourdes, Argeles- Gazost, puis Cauterets.

Parking véhicule:

- Parkings à Cauterets :

Gratuits : Gare routière, Place de la gare, Thermes César, derrière le fronton (centre ville).

Parkings gardés et payants : Parking Municipal souterrain

- Parkings à St Lary Soulan :

Parkings non gardés et gratuits :

Parking au pied du téléphérique

Parking des télécabines

Parking du stade

Si vous laissez votre véhicule durant toute la durée de votre séjour merci de vous renseigner auprès de l'office du tourisme pour savoir si des manifestations (fêtes, marchés...) seront organisées sur votre lieu de stationnement.

Comment quitter St Lary:

Départ de St Lary en autobus SNCF direction de Lannemezan ; puis correspondances SNCF vers Toulouse ou Pau, Bordeaux, Paris.

Comment rejoindre Cauterets depuis Saint Lary Soulan :

Départ en autobus SNCF de la gare routière de St Lary Soulan jusqu'à Lannemezan; puis train intercités de Lannemezan à Lourdes ; de Lourdes, autobus SNCF jusqu'à Cauterets.

Il est fortement conseillé de vous rendre en train sur votre séjour pour éviter les retours au point de départ pour récupérer votre véhicule, car les trajets peuvent s'avérer très longs et mal desservis ou bien coûteux si vous choisissez de revenir en taxi.

Si toutefois vous choisissez de venir en voiture, nous vous conseillons de laisser votre véhicule le premier jour au point d'arrivée et de rejoindre votre lieu de départ du séjour car vous aurez le temps de faire le trajet et vous ne serez pas fatigués par votre semaine de randonnée.

• A EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Votre bagage suiveur

Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac suiveur à 12kg ou 15kg maximum, pas de valises rigides, et 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

Ce dernier devant contenir :

- Fond de sac (vêtement de pluie, vêtement chaud, tee-shirt de rechange, lunettes de soleil, crème solaire, trousse à pharmacie, nécessaire de pique-nique, objets personnels, ...)
- Déjeuner pique-nique du jour (prévoir une boîte plastique)
- Eau en suffisance (gourde minimum 1,5 litres)

Les chaussures

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. 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 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. Attention, à vos chaussures restées trop longtemps dans un placard. La durée de vie d'une chaussure est de 2 à 5 ans. Au bout d'un certain temps les semelles se décollent et les coutures peuvent se déchirer.

Les vêtements spécifiques pour la randonnée

- Une veste coupe-vent imperméable (type goretex)
- Une veste polaire ou pull
- Un pantalon pour la marche, un short, des tee-shirts (privilégiez des matières respirantes)
- 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

Le couchage

- Un drap de sac est essentiel pour tous les séjours impliquant des nuits en gîte, en refuge (couvertures fournies).
- Des bouchons d'oreille.

Le pique-nique

- Une boîte hermétique en plastique (0,8 L) pour transporter les salades des pique-niques.
- Couverts (fourchette, couteau pliant)
- Gourde 1,5 L minimum ou Camel back bien plus pratique...

Petit matériel

- Une paire de tennis, ou de sandalettes pour le soir
- Une paire de bâtons télescopiques (facultatif)
- Lunettes et crème solaire
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo...
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale
- Du papier hygiénique
- 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.