

# Pyrénées

LE GR10 DE CAUTERETS À BAGNÈRES DE LUCHON - PARTIE 4

Code voyage : **FPGR10LIB4**



TREK

A partir de **470 €**



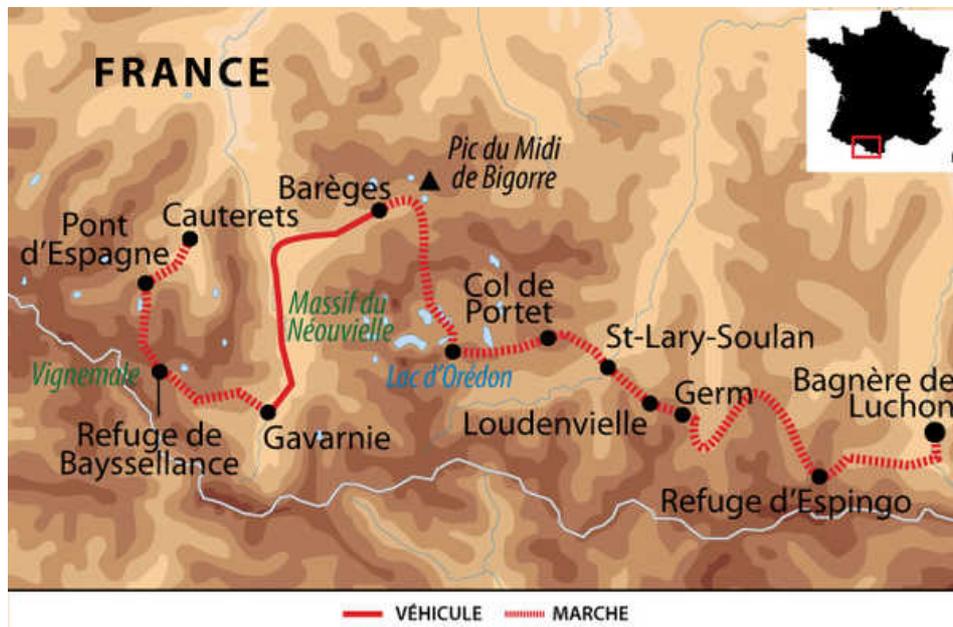
 **Voyage en liberté**

 Niveau : **4/5**

 **7 jours**

Durant une semaine, vous parcourez les plus beaux sites du parc National des Pyrénées. Le sentier du GR10 remonte la magnifique vallée de Gaube, face au Vignemale, plus haut sommet français des Pyrénées. Vous passez ensuite par le majestueux cirque de Gavarnie et sa cascade avant de continuer par la traversée du massif du Néouvielle où s'éparpillent les lacs d'origine glaciaire. Enfin, vous rejoignez Bagnères de Luchon, la Reine des Pyrénées, non sans avoir fait étape dans les villages traditionnels de Azet, Loudenvielle ou Germ...

De vallées en vallées, par les crêtes ou les sommets, vous traversez les nœuds tumultueux, contournez les lacs aux eaux cristallines et profitez de l'accueil chaleureux des habitants des Pyrénées.



#### POINTS FORTS

- La traversée du parc national des Pyrénées
- La possibilité de découvrir le cirque de Gavarnie, classé UNESCO
- Les lacs glaciaires du parc de Néouvielle
- Le choix entre passer par Luz St Sauveur ou Gavarnie

# Jour par jour

JOUR 1

## CAUTERETS - PONT D'ESPAGNE - LAC DE GAUBE - REFUGE DE BAYSSELANCE

Depuis Cauterets, vous rejoignez le Pont d'Espagne, point de départ de votre itinérance. Vous remontez le GR10 jusqu'à vous retrouver face au Vignemale, sommet le plus haut des Pyrénées françaises. Vos pas vous mènent au lac glaciaire de Gaube. Vous continuez en passant plusieurs cols dont la hourquette d'Ossoue, le col le plus haut du GR10. Vous finissez votre journée au refuge de Baysseance où vous passez la nuit.

DÉTAIL

**Marche** : 5h  
**Dénivelé positif** : 1120 m  
**Dénivelé négatif** : 130 m  
**Hébergement** : Refuge  
**Petit-déjeuner** : libre  
**Déjeuner** : libre

JOUR 2

## REFUGE DE BAYSSELANCE - GAVARNIE

Vous descendez vers le village de Gavarnie, par la vallée glaciaire de Ossoue où vous longez les lacs aux eaux turquoise. Vous terminerez cette belle étape dans un gîte au-dessus du village de Gavarnie. Gavarnie dont le cirque est classé au patrimoine mondial de l'humanité par l'UNESCO.

DÉTAIL

**Marche** : 6h30  
**Dénivelé positif** : 300 m  
**Dénivelé négatif** : 1400 m  
**Hébergement** : Gîte  
**Déjeuner** : libre

JOUR 3

## GAVARNIE - BARÈGE - LAC D'OREDON (NÉOUVIELLE)

Transfert de Gavarnie à Barège afin de reprendre le chemin du GR10. Vous entamez la randonnée depuis le pont de Gaubie et parcourez la multitude de lacs du massif préservé de Néouvielle. La réserve offre un décor sublime de forêts de pins crochets agrippés aux blocs granitiques blancs. Les lacs glaciaires, dont les eaux sont translucides, offrent une agréable pause baignade. Vous finissez votre randonnée au bord du lac d'Oredon, au chalet du même nom.

DÉTAIL

**Transport** : Taxi (1h, 30 km)  
**Marche** : 6h  
**Dénivelé positif** : 950 m  
**Dénivelé négatif** : 650 m  
**Hébergement** : Refuge  
**Déjeuner** : libre

JOUR 4

## LAC D'OREDON - COL PORTET - ST LARY SOULAN

Vous quittez la région des lacs et rejoignez le col du Portet. Très reconnu par les cyclistes, il offre un paysage de grande plaine où paissent, en complète liberté, les vaches, les ânes et les chevaux. Vous descendez en direction de St Lary. Le décor change radicalement et vous traversez les forêts de feuillus dans une atmosphère plus humide. Il n'est pas rare que les nuages s'accrochent aux sommets des arbres pour donner une ambiance mystique à votre randonnée. Au fur et à mesure de votre descente, les villages sont plus nombreux jusqu'à rejoindre St Lary et son centre ville typique et très vivant.

DÉTAIL

**Marche** : 8h  
**Dénivelé positif** : 760 m  
**Dénivelé négatif** : 1670 m  
**Hébergement** : Gîte  
**Déjeuner** : libre

JOUR 5

## ST LARY - LOUDENVIELLE - GERM

Cette étape est marquée par la traversée de nombreux anciens villages de montagne. Très vivants, ils ont aujourd'hui une identité tournée vers la vie de la montagne avec des activités sportives, rurales et des repas typiques. Après avoir quitté St Lary, vos pas vous mèneront à Bourisp, Azet, Loudenvielle pour finir à Germ. N'oubliez pas de visiter les superbes églises romanes.

DÉTAIL

**Marche** : 5h  
**Dénivelé positif** : 1040 m  
**Dénivelé négatif** : 580 m  
**Hébergement** : Gîte d'étape  
**Déjeuner** : libre

Aujourd'hui sera une grosse journée de randonnée. Depuis, Germ, il vous faut rejoindre le refuge d'Espingo. Vous randonnez au milieu de superbes points de vue et de jolis panoramas sur la vallée du Louron, avec ses hauts sommets frontaliers, avant d'atteindre le lac d'Oô et sa magnifique cascade. Une dernière montée assez raide et des passages en balcon avant de rejoindre votre refuge, dans un cadre idyllique, au bord d'un lac.

Attention, le refuge est inaccessible aux véhicules. Vous ne récupérez pas votre bagage.

**Marche** : 8h30

**Dénivelé positif** :

1580 m

**Dénivelé négatif** :

1010 m

**Hébergement** : Refuge

**Déjeuner** : libre

Votre journée se passe toujours au coeur de magnifiques paysages de haute montagne avant de basculer sur le versant de Superbagnères. De là, le sentier serpente au milieu de la forêt jusqu'à rejoindre Bagnères de Luchon.

**Marche** : 7h10

**Dénivelé positif** :

550 m

**Dénivelé négatif** :

1650 m

**Déjeuner** : libre

**Dîner** : libre

### À NOTER

Il est possible de ne pas aller à Gavarnie et de passer par Luz St Sauveur.

Le programme se déroule alors ainsi:

#### Jour 1 : CAUTERETS A LUZ ST SAUVEUR

Votre étape vous emmènera à Luz Saint Sauveur, station thermale célèbre, en passant par le lac puis en montant au col de Riou, qui sépare les vallées de Cauterets et de Luz.

Au col, vous aurez un panorama grandiose : la vallée de Barèges au loin, le massif du Néouvielle légèrement sur votre droite, le cirque de Troumouse complètement à droite, et à vos pieds la station de ski de Luz-Ardiden.

25km, 8h de rando, dénivelée positive + 1235 m, dénivelée négative - 1470 m

#### Jour 2 : LUZ A BAREGES

Étape plus courte aujourd'hui, pour relier Barèges. Le sentier monte d'abord vers les estives du Couret d'Ousset, puis traverse quelques forêts, avant de redescendre sur Barèges, par les replats du Pla dets Plaas. Une randonnée qui permet de souffler un peu avant la suite...

12km, 4h30 de marche, dénivelée positive + 990 m, dénivelée négative - 470 m

#### Jour 3 : BAREGES AU LAC D'OREDON

Transfert le matin sur Barèges, avec un départ du pont de Gaubie à 1538 m. Une belle étape dans un nouveau décor, la Réserve naturelle du Néouvielle, avec ses forêts éparses de pins à crochets sans oublier les innombrables lacs glaciaires, dans cet écrin granitique...

16km -6h- Dénivelé : +950 m – 650 m. Nuit au chalet-refuge du lac d'Oredon.

#### Jour 4 : LAC D'OREDON A ST LARY

Aujourd'hui, votre étape vous fera découvrir encore de jolis lacs comme celui de l'Oule. Une fois arrivé au col de Portet, dominant la vallée de St Lary, la descente se profilera tranquillement.

21km -8h10- Dénivelé : +760 m –1670 m. Nuit à St Lary.

#### Jour 5 : ST LARY A GERM

Cette étape passera par d'anciens villages de montagne, Bourisp, Azet, Loudenvielle, Germ et pour vous, ce sera l'occasion pour faire des visites de leurs églises romanes.

14km -5h- Dénivelé : +1040 m -580 m. Nuit à Germ en gîte d'étape.

#### Jour 6 : GERM AU REFUGE D'ESPINGO

Aujourd'hui, grosse journée de randonnée, car il vous faut rejoindre le refuge d'Espingo. Vous aurez de superbes points de vue et de jolis panoramas sur la vallée du Louron, avec ses hauts sommets frontaliers, avant d'atteindre le lac d'Oô et sa magnifique cascade. Une dernière montée assez raide et des passages en balcon, avant la pause finale de la journée, au bord d'un lac.

17,5km -8h30- Dénivelé : +1580 m -1011 m. Nuit au refuge d'Espingo. (Pas de bagages ce soir-là)

#### Jour 7 : REFUGE D'ESPINGO A BAGNERES DE LUCHON

Encore de magnifiques paysages de haute montagne avant de basculer sur le versant de Superbagnères et ensuite, descente en forêt, jusqu'à .

16km -7h10- Dénivelé : +550 m, - 1650 m.



# Budget

(informations au 20/05/2024)

Période réalisable : **JUIN, JUILLET, AOÛT, SEPTEMBRE**

## **PRIX A PARTIR DE, DES 01/06/2024**

### **Du 15 JUIN au 30 SEPTEMBRE**

#### ● **Option 1 : Via Gavarnie**

##### ***avec transfert de bagages***

Prix base 2 personnes: 770 euros

Prix base 3 personnes: 710 euros

Prix base 4 personnes: 670 euros

##### ***sans transfert de bagages***

Prix base 2 personnes: 600 euros

Prix base 3 personnes: 550 euros

Prix base 4 personnes: 520 euros

#### ● **Option 2 : Via Luz St Sauveur**

##### ***avec transfert de bagages***

Prix base 2 personnes: 660 euros

Prix base 3 personnes: 630 euros

Prix base 4 personnes: 600 euros

##### ***sans transfert de bagages***

Prix base 2 personnes: 490 euros

Prix base 3 personnes: 480 euros

Prix base 4 personnes: 470 euros

## Le prix comprend

- 6 nuits en refuge, gîte et chalet
- 6 petits déjeuners
- 6 dîners
- Les transferts des bagages
- Le carnet de route incluant la carte, le topoguide et les vouchers

## Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- L'acheminement jusqu'au point de départ
- Le retour jusqu'à Cauterets
- Les frais d'inscription

### À payer sur place

- les déjeuners
- les boissons
- les éventuelles visites proposées au programme



## Assurances au choix

- **Assurance multirisque** : 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie** : 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

## Options

- Supplément pour le transfert retour de Bagnères de Luchon à Cauterets pour 1 à 4 personnes : 265 € par voiture (semaine), 320 € par voiture (Dimanche et jours fériés).

# Détail du voyage

## NIVEAU

Etapes de 6h à 8h sur sentier bien tracé et entretenu en montagne, avec quelques passages en crêtes, mais en règle générale aucune technique ni difficulté sur le circuit.

Le dénivelé est toutefois assez important certaine journée, notamment J6!

## ENCADREMENT

Voyage sans accompagnateur avec **carnet de route version papier** (envoyé avant le départ).

Un dossier est fourni par groupe de 2 à 5 personnes. Il vous sera envoyé environ 1 mois avant votre départ.

Ce dossier comprend :

- Les cartes IGN prêtées avec l'itinéraire surligné,
- un carnet de randonnée rédigé par nos soins,
- la feuille de route avec la liste des hébergements
- les informations complémentaires nécessaires au bon déroulement du voyage
- les vouchers.

## ALIMENTATION

Les petit-déjeuners sont inclus du J2 au J7.

Les dîners sont inclus du J1 au J6.

Les repas du midi ne sont pas compris. Lors du trek, vous pouvez les réserver au gîte ou au refuge tous les soirs pour le déjeuner du lendemain.

Toutefois, sur la seconde partie du circuit, vous traversez de nombreux villages où vous trouverez des superettes.

## HÉBERGEMENT

En gîte, chalet et en refuge, vous dormez en dortoir de 4 à 8 personnes avec sanitaire sur le palier.

Pour les nuits prévues en refuge, il n'y a généralement pas de salle de bain mais un point d'eau est à disposition.

## HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

J01 dans la matinée, à Cauterets.

## DISPERSION

J07 dans la soirée, à Bagnère de Luchon

## SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

Nuits supplémentaires: consulter l'onglet prix-option

## PARKING PENDANT LE CIRCUIT

Il existe des parkings non, gardés à Cauterets : à la gare routière, Thermes César (en 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).

## DÉPLACEMENT

J3, un transfert en taxi pour rejoindre Gavarnie à Barège est prévu dans la formule via Gavarnie.

L'acheminement des bagages est prévu tous les soirs sauf J6, au refuge d'Espigno, celui ci étant inaccessible aux véhicules.

# Equipement

## VÊTEMENTS À PRÉVOIR

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- chapeau de soleil ou casquette.
- foulard.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- veste en fourrure polaire.
- veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- pantalon de trekking ample.
- short ou bermuda.
- chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- paire de chaussures de randonnée montantes tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- sous-vêtements.
- maillot de bain (facultatif).
- pantalon confortable pour le soir.
- paire de chaussures de détente légères pour le soir.

En début et en fin de saison (juin et septembre), il peut être utile d'avoir en plus guêtres, gants et bonnet.

## EQUIPEMENT À PRÉVOIR

Pas de duvet nécessaire, juste un drap ou « sac à viande », il y a assez de couvertures dans les dortoirs des gîtes et du refuge.

- protection contre le soleil (crème solaire, stick pour lèvres)
- couteau, gobelet et couvert personnels pour les repas du midi, en option
- une gourde (au minimum 1,5 litre)
- une paire de lacets de rechange
- lampe frontale
- bouchons d'oreilles
- boussole
- jumelles
- trousse de toilettes complète.

## BAGAGES

- Un sac de voyage contenant vos affaires personnelles de la semaine.
- Un petit sac à dos (35 à 40L idéalement) qui contiendra les affaires de la journée: gourde, appareil photo, cape de pluie, vêtements chauds et pique-niques de midi.

## PHARMACIE

Dans votre pharmacie:

- vos médicaments habituels

- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- médicaments contre les troubles digestifs
- pastilles contre le mal de gorge
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m.
- pansements type Steri-Strip
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- pince à épiler
- petits ciseaux
- vitamine C
- pince à échardes
- gel désinfectant utile pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel")
- masques

# Formalités & santé

## PASSEPORT

Oui

## VISA

Non

## CARTE D'IDENTITÉ

Oui

## VACCINS

Non

## RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Non