

# N A T U R A

## Randonnées et Aventures



### *La Traversée des Pyrénées par le GR10, la randonnée mythique*

*Sur le versant nord de la chaîne pyrénéenne  
de l'Atlantique à la Méditerranée !*

*Elle se déroule sur 8 semaines et s'inspire largement du tracé officiel mais présente quelques modifications. Trois préoccupations majeures nous ont guidé lors de l'élaboration de l'itinéraire.*

*La première résidait dans une meilleure gestion de l'effort. En modifiant certains parcours nous avons pu adapter le découpage des étapes de manière à rendre les durées effectives de marche journalière plus homogènes. D'autre part, nous avons intégré des repos hebdomadaires et des périodes de récupération à intervalle régulier.*

*La deuxième préoccupation d'ordre esthétique et logique était de rester sur le versant nord de la chaîne des Pyrénées. Ignorant ainsi les anomalies de frontières, nous avons par exemple fait le choix de traverser le Val d'Aran et d'éviter la Cerdagne au profit du Capcir et de la Haute Vallée d'Aude.*

*Enfin, côté pratique, un avantage majeur : l'intégralité de la traversée s'effectue sans portage. Chaque soir au terme de la randonnée, vous retrouvez vos bagages personnels. Vous pouvez ainsi marcher avec un sac à dos léger et peu volumineux et profiter totalement des paysages qui défilent sous vos yeux.*

**3ème partie : De Lescun à Luz-Saint-Sauveur**

# *La Traversée des Pyrénées par le GR10, la randonnée mythique*

## **3ème partie : De Lescun à Luz-Saint-Sauveur**

*Via le chemin de la Mâtüre, nous entrons dans la splendide Vallée d'Ossau, traversons le Massif de Gourette pour finalement rallier les Hautes Pyrénées au coeur de la Bigorre.*

Jour 1 : Accueil en fin d'après-midi à Lescun au cœur de la Vallée d'Aspe. Présentation.

Jour 2 : Départ paisible jusqu'au plateau pastoral de Lhers. Dès lors la pente se fait plus raide jusqu'au Col de Barrancq (1601 m). Nous entrons alors dans le domaine des derniers ours de souche pyrénéenne !

Jour 3 : Nous remontons le beau vallon de Saint-Cours, via le célèbre et spectaculaire Chemin de la Mâtüre, pour basculer en Vallée d'Ossau : devant nous se dresse la silhouette caractéristique et vraiment impressionnante du Pic du Midi d'Ossau.

Jour 4 : 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 (2465 m). Descente sur Gourette.

Jour 5 : Une courte montée au Col de Tortes (1799 m) et nous 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 : Magnifique "variante Natura".sinuant sur les flancs du Pic de Cabaliros. Passage au Col de Caucestre (2077 m), pour une vue imprenable sur la face nord du Vignemale, puis belle descente sur le village thermal de Cauterets.

Jour 7 : Nous empruntons 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 : Repos récupérateur au cœur du Pays Toy, accueil des nouveaux participants et derniers adieux à ceux qui nous quittent...

Itinéraires susceptibles de modifications en fonction des conditions du milieu et du niveau des participants.

# *Caractéristiques du séjour*

**Type de randonnée :** itinérant sans portage

**Niveau de la randonnée :** modéré à soutenu

**Difficultés particulières :** quelques passages hors-sentier

**Altitude globale de la randonnée :** entre 588 et 2465 m

**Dénivelé positif moyen :** 1040 m

**Dénivelé maximum :** 1520 m

**Durée moyenne des journées :** 7h00

**Nature de l'hébergement :** 7 nuits en gîte d'étape

**Nombre de participants :** 5 à 12 personnes

## *Infos pratiques*

### Dates :

du 08/07 au 15/07

du 05/08 au 12/08

**Prix :** 819 € tout compris

### Sont inclus dans le prix :

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne, diplômé d'état, et connaissant parfaitement les Pyrénées ;
- les pensions complètes : hébergements, nourriture (petit déjeuner, déjeuner et dîner) ;
- les transports locaux à partir du lieu de rendez-vous ;
- les transports quotidiens des bagages.

### Sont exclus du prix :

- le trajet aller jusqu'au lieu de rendez-vous et retour à partir du lieu de dispersion;
- les boissons et dépenses personnelles;
- les assurances assistance-rapatriement-annulation-bagage-interruption (facultatives).

**Rendez-vous :** le samedi à 19h50 à l'arrêt de bus de Lescun-Cette-Eygun (64)

**Dispersion :** le samedi vers 9h30 à l'arrêt de bus de Luz-Saint-Sauveur (65)

**Moyens d'accès :** **en voiture :** depuis Pau N134 puis D239 jusqu'à Lescun

**en train :** gare d'Oloron Ste Marie puis bus sncf jusqu'à l'arrêt Lescun-Cette-Eygun

**en avion :** aéroport de Pau

**Office de Tourisme de la Vallée d'Aspe :** 05.59.34.71.48.

## *Infrastructure*

**En cas de problème avant le départ,** contactez votre accompagnateur dont les coordonnées vous seront transmises.

**En cas d'urgence pendant le séjour,** possibilité de se faire appeler, par l'intermédiaire de Natura qui transmettra les coordonnées des hébergements où vous vous trouverez.

# *Pour mieux connaître la région*

## **Bibliographie** :

"Les Pyrénées", Collectif, Ed. Privat

## **Cartographie** :

Carte Randonnées pyrénéennes au 1/50 000ème, n 3 : Béarn

## ***Equipement***

**Les chaussures** : Choisissez des chaussures de randonnée confortables avec bonne tenue de cheville (couvrant les malléoles) et pourvues d'une semelle de qualité, crantée mais relativement souple (type vibram). Prévoir aussi éventuellement 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, tee-shirts, short, chaussettes;
- maillot de bain;
- pantalon ample (toile ou jogging);
- pull ou fourrure polaire;
- sous-vêtements de nuit;
- pantalon et veste coupe-vent imperméables;
- 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, plus léger et moins encombrant).

**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;
- papier toilette;
- 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 enfin, une **spécialité régionale** ou collation et de la **bonne humeur** à partager avec le groupe seront toujours les bienvenus !!!