

## **Pyrénées : Béarn, vallée d'Aspe**

### ***Séjour itinérant, en gîte et refuge, avec portage allégé.***

*Randonnée Liberté*

*7 jours, 6 nuits*

*5 jours de marche*

Le Béarn n'est pas seulement réputé pour son rôle dans l'Histoire de France ou encore sa gastronomie de renom, il reste avant tout un Pays de montagne aux emblèmes indiscutables.

De la vallée de Belonce en direction du Col de Somport, le périple réalisé en haute vallée d'Aspe et en Pays d'Ossau, au cœur du Parc National des Pyrénées, présente la particularité d'admirer des paysages qui se déclinent en termes de superlatifs. Vous découvrirez la haute vallée d'Aspe, dernier sanctuaire des ours des Pyrénées, avec ses paysages uniques préservés et protégés par l'homme, des sentiers hors du commun comme le chemin de la Mâturation, émotions garanties avec les couleurs vives de paysages pastoraux ou de roche, sans oublier la proximité du Pic du Midi d'Ossau, se reflétant dans les eaux transparentes du lac d'Ayous.

L'accueil chaleureux dans des gîtes d'étape sélectionnés ou les soirées passées dans des refuges gardés de haute montagne vous promettent d'inoubliables souvenirs.

Voici un coin des Pyrénées où, chaussures aux pieds, émotions et sensations de bonheur vous accompagneront tout au long de votre périple.

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 Tour du Haut Béarn

Vous arrivez dans la journée au Gîte-Auberge à Etsaut dans les Pyrénées Atlantiques (64- FRANCE). Accueil et présentation des randonnées et de votre séjour. Balade découverte autour d'Etsaut.

### Jour 2 : Départ de la randonnée

Vous entrez rapidement dans le territoire du Parc National des Pyrénées et vous irez jusqu'au lac Gentau et le refuge d'Ayous, au pied du pic du midi d'Ossau. Nuit au refuge.

### Jour 3 : Boucle autour du refuge d'Ayous

Pour cette journée de récupération, vous pourrez faire le tour des lacs d'Ayous, le passage du col des moines (vers l'Espagne), ou tout simplement rester la journée à profiter du spectacle du pic du Midi d'Ossau se reflétant dans le lac Gentau.

### Jour 4 : Retour en vallée d'Aspe.

Le retour vers la vallée d'Aspe s'effectue par un sentier particulièrement beau et sauvage. Vous traverserez la vallée au centre pastoral de Peyranère. Nuit au gîte de la station de ski de fond.

### Jour 5 : de Peyranère au lac d'Arlet

L'objectif de cette journée est de rallier le magnifique lac d'Arlet et le refuge du Parc National qui s'y trouve. Nuit au refuge.

### Jour 6 : le cirque de Lescun

Vous effectuerez une randonnée incroyable sur les crêtes du cirque de Lescun (incontestablement la journée qui vous marquera le plus), avec des panoramas splendides et des rencontres avec les bergers des estives.

### Jour 7 : descente sur la vallée

Vous rejoindrez Etsaut, en découvrant une petite portion du GR10 chemin de grande randonnée pyrénéenne. Fin de votre séjour dans le courant de la journée.

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.

### 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**

Randonnées nécessitant une bonne condition physique.

Durée des randonnées de 4 à 6 heures.

### **Prix**

- Du 01/06/2008 au 30/09/2008 : Prix / personne 365 €

### **Le prix comprend :**

- L'hébergement en pension complète
- Le transport des bagages lorsqu'il est possible (portage allégé les nuits en refuge)
- Le dossier de voyage avec cartes IGN

### **Le prix ne comprend pas :**

- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les assurances.
- Les visites de sites et les transferts non prévus sur le programme.

### **Encadrement**

Randonnée en liberté, sans encadrement.

### **Portage**

Uniquement les affaires personnelles de la journée et votre pique-nique, exceptés pour les nuits en refuge, où vous devrez porter vos affaires personnelles nécessaires pour la nuit (sac de couchage, vêtement de rechange, nécessaire de toilette).

### **Hébergement/nourriture**

#### **Hébergement**

Selon les disponibilités, en gîte d'étape (dortoirs communs) et refuge gardé de montagne.

Prévoir un sac de couchage léger ou un sac à viande. Couvertures fournies sur place.

#### **Nourriture**

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture)
- Repas du soir à base très souvent de spécialités locales, incluant une entrée, un plat et un dessert.
- Pique-niques inclus.
- Boissons non comprises.

### **Début/fin**

Début : Le jour 1 à votre gîte à Etsaut, selon votre heure d'arrivée.

Fin : Le jour 7 à Etsaut après votre randonnée.

### **Organisation**

Nous nous chargeons des réservations de vos différents hébergements sur le circuit, du transport des bagages, comme indiqué dans le programme ; nous vous fournissons un dossier complet avec cartes IGN. De plus, durant votre randonnée notre équipe d'assistance pourra également répondre à toutes vos questions et vous apporter si nécessaire

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

les conseils utiles au bon déroulement de votre séjour.

### **Dates**

Départs tous les jours de début juin à fin septembre. Inscription à partir de 2 personnes.

### **Nombre de participants**

A partir de 2 personnes

### **Accès**

Gare SNCF d'Oloron-Ste-Marie, puis bus réguliers pour Etsaut (64).

### **Bibliographie**

#### **Ouvrages généraux – tourisme – gastronomie**

- Guide vert Pyrénées Aquitaine, éd. Michelin
- Guide Bleu, éd. Hachette

#### **Géographie – nature**

- Bigorre et Quatre Vallées, Ed SNERD, 1981, Le Nail et Joulet
- Les Pyrénées, 3ème ed. 1973, PUF collection : Que sais-je ?
- Les Pyrénées, de la montagne à l'homme, Privat

### **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  
A Cauterets, bureau du Parc - Tel : 0562925256
- Office du Tourisme de Cauterets : Tel : 0562925050 - www.cauterets.com - Email : accueil@cauterets.com
- 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 Etsaut :**

##### **- Par avion :**

Aéroport de Tarbes Ossun, tel 0562329222 - www.tarbes-lourdes.aeroport.fr

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

Aéroport de Pau-Uzein, tel 0559333300 - www.pau.aeroport.fr

Air France, réservations : Tel : 08208200820

##### **- Par le train :**

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

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 exemples d'horaires le dimanche (à vérifier) :

Aller de Pau à Etsaut (en train jusqu'à Oloron et bus SNCF D'Oloron à Etsaut, ligne Oloron à Canfranc) :

Départs possibles de Pau : 9h28 (samedi, dimanche et fêtes), 13h58, et 17h08 - arrivée à Etsaut, via Oloron, 1h30 après. Coût du transfert : environ 10,00E.

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 Etsaut, via Oloron Sainte Marie.

### **PARKING VEHICULE :**

Pas de problème pour laisser le véhicule à Etsaut.

Pas de parking gardé. Place de l'Eglise, en face de la Mairie ou voir avec le responsable du gîte, à Etsaut.

## **A emporter dans vos bagages**

### **Votre bagage**

Dans la mesure du possible nous vous conseillons de prévoir un bagage suiveur avec cadenas, facilement transportable (roulettes) pour vos déplacements avant et après le séjour (gare, aéroport).

Pour les randonnées itinérantes en montagne de type GR20, lorsque le transport de bagages est prévu par animaux de bât prévoir un sac de voyage solide pouvant être accroché sur des mulets car les valises sont interdites. En cas de doute consultez-nous.

Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac à 10kg 12kg avec 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

### **Le fond de sac**

Quelque soit le séjour effectué vous devrez toujours emporter avec vous un vêtement de pluie, le pique-nique, une gourde d'eau ainsi qu'une petite trousse de secours et vos objets personnels, appareil photo, chapeaux, jumelles etc.

### **Les chaussures**

Les chaussures dépendront du séjour sur lequel vous partirez, 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.

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.

Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre

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

séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite car vos pieds auront tendance à gonfler.

Pour les séjours spécifiques comme le vélo ou les multi-activités prévoir des chaussures de sport à semelle crantée (type multisport) qui permettent de marcher et de faire du VTT dans de bonnes conditions.

### **Les vêtements**

- Une veste coupe-vent imperméable
- Un gros pull ou une veste polaire
- Un pantalon confortable pour la marche
- Un short, des tee-shirts..., ainsi que des sous-vêtements respirants
- 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 de type GR20

### **Pour le couchage**

- Un sac de couchage de bonne qualité est essentiel pour tous les séjours impliquant des nuits en gîte, en refuge ou sous tente.

Une fermeture éclair sur le coté est préférable pour faciliter la ventilation lors des nuits les plus chaudes. Un recouvrement de coton ou d'ouatine s'ajoute à la chaleur et au confort d'un sac et l'empêche de devenir excessivement sale.

Pour les nuits en bivouac nous vous fournissons le matériel nécessaire (tente, tapis de sol), si vous possédez un matelas gonflable de type thermarest nous vous conseillons de l'emmener.

- Des boules quies
- Un sac à viande (sac cousu)

### **Pour le pique-nique**

- Une boîte hermétique en plastique (0,5L) pour transporter les salades éventuelles des pique-niques.
- Couverts (fourchette, couteau pliant)
- Gourde d'un litre minimum

### **Petit matériel**

- Une paire de tennis style jogging, ou de sandalettes pour le soir
- Une paire de bâtons télescopiques
- Lunettes et crème solaire
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo...
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale pour les séjours en refuge et gîte
- Du papier hygiénique pour les randonnées en refuge et sous tente
- 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

### **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