



Pyrénées : GR10 liberté - 2ème partie - De St Jean Pied de Port à Etsaut

Le tronçon de Saint Jean Pied de Port à Etsaut fait partie de la Grande Traversée des Pyrénées (415km d'une mer à l'autre, la traversée du Pays Basque représentant environ 170km) et présente la particularité d'offrir au randonneur, à l'intérieur d'un même périple, la découverte de deux régions spécifiques : le Pays Basque et le Béarn, sans oublier en fin de circuit la célèbre Vallée d'Aspe.

La première partie de l'itinéraire se situe en Pays Basque. Le GR10 se contorsionne de villages en villages, évitant de s'introduire en terre espagnole : c'est l'occasion de découvrir des villages typiques tels que Estérençuby, ou en allant plus vers l'Est, le hameau de Logibar.

Après Logibar, Sainte-Engrace, se trouve être le plus oriental des villages basques de montagne, et dès lors, le GR10 va prendre une dimension de haute-montagne, à caractère purement pyrénéen, avec l'étape de la Pierre-Saint-Martin, gagnant en altitude, avant de basculer sur le village de Lescun, connu pour son célèbre cirque glaciaire, rappelant les paysages des Dolomites.

En point d'orgue de ce circuit, la dernière étape vous conduira jusqu'au village d'Etsaut, en vallée d'Aspe, porte du célèbre Parc National des Pyrénées.

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 : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



Programme

J1 - Début de séjour à Saint Jean Pied de Port

Installation à votre hébergement. En fonction de votre heure d'arrivée, possibilité de visiter le village ou d'effectuer une boucle pédestre.

Découverte des environs de St Jean

Randonnée à la découverte des vignobles d'Irouléguy et du village d'Ispoure, dans les environs de la capitale de la Basse Navarre, une région aux atouts touristiques inépuisables.

Distance : 11km, durée : 3h30, dénivelé plus : +300m, dénivelé moins : -300m.

J2 - De Saint Jean Pied de Port à Phagalçette

Après avoir quitté la capitale du Pays Basque, vous vous rapprocherez de collines en collines, des premiers petits sommets des Pyrénées Atlantiques, en direction de l'est. L'itinéraire franchit tout d'abord le village de Caro, puis le col d'Handiague, et ses 587m, d'où vous pourrez admirer la haute vallée de la Nive, avant d'amorcer une descente en lacets vers Estérençuby. Lors de cette traversée, vous constaterez que l'empreinte basque est bien marquée.

Distance : 13km, durée : 5h15, dénivelé plus : +820m, dénivelé moins : -390m.

J3 - De Phagalçette à Iraty

L'étape du jour revêt un caractère sportif du fait de sa distance, associée à la topographie tourmentée de la randonnée. En effet, le GR10 franchit plusieurs cols, autorisant une diversité de paysages enchanteurs pour le marcheur avide d'émotions. Après la découverte des Cromlechs d'Occabé, véritable temple du soleil avec vue sur 360°, l'arrivée en forêt d'Iraty, connue pour ses 2500 hectares de futaies majestueuses sera un pur moment de dépaysement.

Distance : 18km, durée : 6h45, dénivelé plus : +1486m, dénivelé moins : -744m.

J4 - D'Iraty à Logibar

Au départ des chalets d'Iraty, passage par le Pic des Escaliers, culminant à 1472m, avant d'entamer la descente par la crête d'Ugatzé, puis de rejoindre Logibar. L'itinéraire, par les franchissements de crêtes et de cols offre de remarquables points de vue sur les paysages basques avec l'empreinte de la forêt d'Iraty toujours présente, tout en nuances et en émotions authentiquement pyrénéennes.

Distance : 13km, durée : 7h, dénivelé plus : +232m, dénivelé moins : -1185m.

Variante d'Iraty à Logibar par le village de Larrau

Variante possible en cas de mauvais temps, par le village de Larrau.

Distance : 13km, durée : 3h15, dénivelé plus : +121m, dénivelé moins : -821m.

J5 - De Logibar à Senta

Depuis Logibar, le GR10 rejoint le cayolar de Saratzé. Les cayolars sont des cabanes de bergers qui constituaient jadis un lieu d'hospitalité et d'accueil ouvert au randonneur. Avant d'atteindre le hameau de Senta, vous pénétrerez dans la vallée de Barétous, en Béarn, et passerez près des célèbres Gorges de Kakouéta. Variante possible hors GR10, passant par le canyon d'Holzarté et sa fameuse passerelle.

Distance : 15km, durée : 6h30, dénivelé plus : +1160m, dénivelé moins : -905m.

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 : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



J6 - De La Pierre-Saint-Martin à Lescun

Le GR10 gagne le massif d'Anie par les Arres de Camplong, offrant une superbe vue du Pas d'Azun vers la pyramide du Pic d'Anie, premier grand sommet pyrénéen depuis l'océan, culminant à 2504m. La randonnée s'achève dans le grandiose cirque glaciaire de Lescun, promettant des panoramas saisissants sur les orgues de Camplong, le Pic Billare et le proche plateau de Sanchèse.

Distance : 15km, durée : 5h00, dénivelé plus : +282m, dénivelé moins : -1022m.

J7 - De Lescun à Etsaut

Vous quitterez le Cirque dolomitique de Lescun, puis traverserez une succession de villages de piémont, au milieu d'espaces de pastoralisme et de traditions ancestrales. Après le plateau de Lhers, et le col de Barrancq, l'itinéraire rejoint le village d'Etsaut, porte du Parc National des Pyrénées, en bordure du Gave d'Aspe.

Distance : 13km, durée : 5h45, dénivelé plus : +790m, dénivelé moins : -1092m.

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 : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



Quelques précisions

Niveau

Moyen. Randonnées sur bons sentiers, nécessitant néanmoins une bonne forme physique.

Prix

- Du 15/05/2010 au 30/09/2010 : Prix/adulte 430 €

Suppléments/réductions :

- Supplément 6 nuits en chambres (selon les disponibilités) : 80 €/pers.

Le prix comprend :

- 6 nuits en gîte d'étape, en demi-pension sauf le jour 1 : dîner non compris
- Le transfert du jour 6
- Le transport des bagages
- Le dossier de voyage avec cartes et topo-guide

Le prix ne comprend pas :

- Les boissons, le repas du soir du jour 1 et les pique-niques
- Les assurances
- Les visites de sites

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).

Hébergement/nourriture

Hébergement

Demi Pension en gîte (dortoirs communs), excepté le jour 1, nuit et petit-déjeuner.

Prévoir un drap de sac (couvertures fournies).

Possibilité de dormir 6 nuits en chambre de deux (selon les disponibilités), avec supplément de 80 euros, à préciser lors de votre inscription. (en fonction des disponibilités).

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. Pour le dîner du jour 1, restaurants sur place.
- Pique-niques non inclus. Achat sur place possible.
- Boissons non comprises.

Début/fin

Début : Le jour 1 à Saint Jean Pied de Port.

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 : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



En cas d'enchaînement de la 1ère et la 2ème partie du GR10, la nuit du jour 1 à St Jean Pied de Port est offerte, en formule nuit et petit-déjeuner, en gîte.

Fin : Le Jour 7 à Etsaut, après votre randonnée.

En cas d'enchaînement de la 2ème et la 3ème partie du GR10, la nuit à Etsaut est offerte, en formule demi-pension, en gîte.

Organisation

Nous nous chargeons des réservations de vos différents hébergements sur le circuit, du transport des bagages et de votre transfert du jour 6 ; nous vous fournissons un dossier complet avec cartes et topos détaillés. 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.

Votre transfert durant le séjour :

Jour 6 : A 7h30, transfert par un correspondant local, de Senta à la Pierre St Martin.

Ce transfert a été mis en place, pour vous éviter une portion de marche sur la route et raccourcir une trop longue étape. Nous vous recommandons d'être ponctuel et de ne pas décaler l'heure qui a été fixée, puisque d'autres personnes peuvent également effectuer le même transfert que vous.

Dates

Tous les jours de début Juin à fin septembre, pour un départ à une autre période nous consulter. Inscription à partir de 2 personnes.

Nombre de participants

A partir de 2 personnes

Accès

Aéroport de Biarritz Parme, De Bordeaux autoroute, trains TER en direction d'Hendaye (64).

Bibliographie

Ouvrages généraux – tourisme – gastronomie

Pyrénées Magazine, GR10, nos plus belles étapes, n 92 mars-avril

Guide vert Pyrénées Aquitaine, éd. Michelin

Guide Bleu, éd. 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

- Parc National des Pyrénées : A Pau, 59 route de Pau, 65000 Pau - Tel : 0562443660

- 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

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 : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



ACCES :

Comment rejoindre St-Jean-Pied-de-Port :

- Par avion :

Aéroport de Biarritz-Anglet-Bayonne : Tel : 05 59 43 83 83 - www.biarritz.aeroport.fr

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

Air France, réservations : Tel : 08208200820

- Par le train :

Train TER au départ d'Hendaye, jusqu'à St-Jean-Pied-de-Port, via Bayonne.

Plus d'infos sur les horaires sur : www.voyages-sncf.com.

- Par la route :

Autoroute A 63 : Paris - Madrid Sortie Bayonne puis 50 km (D 932)

Autoroute A 64 : Méditerranée, Toulouse Sortie Salies de Béarn puis 60 km (D 933)

Autoroutes A15 A 63 : Pampelune Sortie Bayonne puis 50 km (D 932)

PARKING VEHICULE :

- Parkings à St-Jean-Pied-de-port :

Pas de problème pour laisser le véhicule.

Pas de parking gardé. Possibilité de garer le véhicule dans le village ou voir avec le responsable du gîte.

- Parkings à Etsaut :

Pas de problème pour laisser le véhicule.

Pas de parking gardé. Place de l'Eglise, en face de la Mairie.

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.

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 : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



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

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 drap de sac est essentiel pour tous les séjours impliquant des nuits en gîte, en refuge (couvertures fournies). 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

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 : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



Tour Aventure

Randonnées - séjours sport nature

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 : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80