

Pyrénées : GR10 guidé - 4ème partie - De Luz St Sauveur à Luchon

Séjour itinérant - sans portage

Randonnée Guidée

8 jours, 7 nuits

6 jours de marche

Quel randonneur, amoureux des Pyrénées, n'a pas rêvé un jour de parcourir les quelques 450 km qui séparent l'Atlantique de la Méditerranée ?

Nous vous proposons La Grande Traversée des Pyrénées par le GR10 découpée en 8 tronçons d'une semaine.

Cette 4ème partie du GR10 vous conduira de Luz-Saint-Sauveur à Bagnères de Luchon à travers le Massif du Néouvielle et de sa myriade de lacs, puis des pastorales vallées d'Aure et de Louron avant d'atteindre les reliefs de la Haute Garonne.

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 : 1 Avenue François Laguerre - 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

Jour 1 : Début de séjour GR10 GUIDÉ : DE LUZ-SAINT-SAUVEUR À BAGNIÈRES DE LUCHON

Accueil dans l'après-midi à Luz-Saint-Sauveur.

Jour 2 : Traversée du Plateau des Lumières

Randonnée de mise en route sillonnant les flancs de la Montagne du Bolou. Traversée du Plateau des Lumières, pour une vue dégagée sur le Massif de l'Ardiden, puis de la hêtre-sapinière de l'Ayré.

Jour 3 : Le Massif du Néouvielle

Très belle étape à travers le massif constellé de lacs du Néouvielle. Vous remontez le joli vallon d'Aygues-Cluses jusqu'au Col de Madamète (2509m) : vue splendide sur le Pic de Néouvielle. Nuit au bord du Lac d'Orédon.

Jour 4 : De la Réserve Naturelle du Néouvielle à la Vallée d'Aure

Au Col de Portet (2215m), vous quittez les reliefs granitiques de la Réserve Naturelle du Néouvielle pour suivre le fil des crêtes faciles de Grascouéou. Vous plongez ensuite sur la Vallée d'Aure.

Jour 5 : Les Vallées d'Aure et du Louron

Journée plus roulante vous permettant de récupérer des efforts des jours précédents et de contempler les paysages pastoraux des Vallées d'Aure et du Louron. Passage au Col de la Latuhe (1586m).

Jour 6 : Entrée en Haute-Garonne

Remontée du sauvage Val d'Aube jusqu'au Couret d'Esquierry (2131m). Vous entrez ici en Haute-Garonne comme en témoigne l'omniprésence des hauts sommets du Luchonnais. Nuit dans la Vallée d'Oo.

Jour 7 : Sur les flancs du Céciré

Magnifique étape permettant de terminer la semaine en beauté. Une nouvelle variante, à l'écart des foules estivales, vous conduit sur les flancs du Céciré puis plonge enfin sur Bagnères de Luchon.

Jour 8 : Fin de séjour

Repos récupérateur au pied de la Tour de Castel Vieil, accueil des nouveaux participants et derniers adieux à ceux qui repartent...

Infos programme :

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. Sur place, les guides sont les meilleurs juges, ils peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite.

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 : 1 Avenue François Laguerre - 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

Modéré à soutenu, quelques passages un peu aériens, hors sentier, névé, éboulis.

Sentiers de moyenne et haute montagne, altitude globale de la randonnée : entre 700 et 2509m.

Dénivelé positif moyen : 970 m. Temps de marche moyen : 6h45 par jour.

Prix

- Du 01/01/2010 au 31/12/2010 : Prix/adulte 693 €

Le prix comprend :

- L'hébergement en pension complète
- Les transferts locaux à partir du lieu de rendez-vous
- Le transport quotidiens de vos bagages
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne, diplômé d'état, et connaissant parfaitement les Pyrénées

Le prix ne comprend pas :

- Les boissons et dépenses personnelles
- Les assurances (facultatives)
- Les visites de sites
- Les transferts non prévus sur le programme
- Le trajet jusqu'au lieu de rendez-vous

Encadrement

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.

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

En gîtes et refuges en dortoirs communs. Prévoir un drap de sac.

Nourriture

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture).
- Repas du soir au gîte à base très souvent de spécialités locales, incluant une entrée, un plat et un dessert.
- Repas du midi pris sous forme de pique-nique sur le terrain.
- Boissons non comprises.

Début/fin

Début : Le samedi, à 17h30 à l'arrêt de bus de Luz-Saint-Sauveur (65).

Fin : Le samedi, vers 9h30 à la gare de Bagnères de Luchon (31).

Organisation

Nous nous chargeons de toute l'organisation en partenariat avec une structure locale : réservations de vos

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 : 1 Avenue François Laguerre - 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

hébergements sur le séjour, de vos transferts comme marqué sur votre programme ainsi que de l'encadrement des randonnées par un accompagnateur diplômé.

Dates

Inscription possible à partir d'une personne :

Du 26/06/2010 au 03/07/2010

Du 24/07/2010 au 31/07/2010

Du 21/08/2010 au 28/08/2010

Du 18/09/2010 au 25/09/2010

Nombre de participants

A partir de 5 jusqu'à 12 personnes

Accès

Gare de Lourdes, puis bus SNCF pour Luz-Saint-Sauveur (65).

Bibliographie

Ouvrages généraux – tourisme – gastronomie

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

Guide vert Pyrénées Aquitaine, Ed. Michelin

Guide Bleu, Ed. Hachette

Géographie – nature

Chemins du Piémont n 1 G. Véron

L'épopée des Cimes, Bellefon, Ed. Alpes Pyrénées

Infos pratiques

- 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

- Office du tourisme de Luchon : Tel : 0561792121 - Fax : 0561791123 - www.luchon.com

- Gare de Luchon : Tel : 0561790336

- Renseignements SNCF : 3635 ou www.ter-sncf.com

- Météo locale : 0892680265 (Bigorre) ou 0892680231 (Luchonnais)

ACCES :

Comment rejoindre Luz-Saint-Sauveur :

- En voiture :

Depuis Tarbes et Lourdes suivre la direction Argeles-Gazost et Luz-Saint-Sauveur, par la nationale 21 puis D921 jusqu'à Luz-Saint-Sauveur.

Calculez votre itinéraire sur : www.viamichelin.fr

PARKING VEHICULE A LUZ -SAINT-SAUVEUR :

Pas de parking gardé.

- Possibilité de garer le véhicule au gîte.

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 : 1 Avenue François Laguerre - 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

- Parking devant l'Office du Tourisme : là est le départ des bus pour Cauterets
- Parking devant la gendarmerie : l'office du Tourisme est à moins de 500m en descendant sur la gauche

- En train :

Gare de Lourdes puis bus SNCF jusqu'à Luz-Saint-Sauveur (65).

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

- En avion :

Aéroport de Tarbes-Ossun-Lourdes

Office de tourisme de Luz-Saint-Sauveur : 05.62.92.30.30

A emporter dans vos bagages

Les chaussures :

Choisissez des chaussures de randonnée confortables et robustes avec bonne tenue de cheville (couvrant les malléoles) et pourvues d'une semelle de qualité, crantée mais relativement souple (type vibram). Prévoir aussi 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
- maillot de bain
- short
- tee-shirts
- sous-vêtements
- pantalon ample (toile ou jogging)
- chaussettes
- pull ou fourrure polaire
- 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 et refuges sont pourvus de couvertures, un sac de couchage n'est donc pas indispensable (un sac à viande, drap cousu, de même forme est suffisant et plus léger).

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

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 : 1 Avenue François Laguerre - 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

- une lampe de poche ou frontale
- lunettes de soleil, crème solaire, crème labiale
- un nécessaire de toilette réduit au maximum
- 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 un imprimé E-111 (à demander à la Sécurité Sociale).

Et enfin, une spécialité régionale ou collation et de la bonne humeur à partager avec le groupe seront toujours les bienvenus !!!

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 : 1 Avenue François Laguerre - 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