



## Pyénées : GR10 liberté - 4ème partie - De Cauterets à Luchon

Vous serez au cœur des Pyrénées centrales. Ce troisième tronçon de la traversée des Pyrénées, par le GR10, de Cauterets à Bagnères-de-Luchon, peut se découper en deux parties.

La première partie de l'itinéraire, se déroule en Pays Toy. Le mot Toy, jadis Thôys, signifiait : enfant, petit, et désignait : la jeunesse des villages. De Cauterets à Barèges, en passant par la haute vallée de Luz-Saint-Sauveur et le col de Riou, qui vous promet un splendide panorama, vous ferez étape dans des villages réputés pour les bienfaits de leurs eaux thermales.

Dans la deuxième partie, du Pont de la Gaubie à Bagnères-de-Luchon, c'est une succession de lacs, de cols, atteignant plus de 2000m d'altitude et de villages de montagne, qui vous attendent.

Vous traverserez la Réserve Naturelle de Néouvielle et ses remarquables lacs d'origine glaciaire, avant de rejoindre, par les villages de caractère d'Azet ou Germ, le célèbre refuge gardé du lac d'Espingo, et enfin, Bagnères-de-Luchon, la Reine 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](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://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 Cauterets

Installation à votre hébergement à Cauterets, haut lieu du thermalisme. Possibilité de découvrir la ville et son patrimoine architectural ou encore la Maison du Parc National.

### Le Turon des Oules et le plateau du Lisey

Randonnée en milieu forestier, jusqu'au Turon des Oules, d'où vous dominerez la station de Cauterets, ou au plateau du Lisey, véritable vallée glaciaire suspendue avec possibilité de poursuivre jusqu'au col qui vous promet un panorama grandiose.

Distance : 7km ou 10km, durée : 3h15 ou 3h45, dénivelé plus : +450m ou +705m, dénivelé moins : -450m ou -705m.

### J2 - De Cauterets à Luz Saint Sauveur

L'étape du jour conduit à Luz Saint Sauveur, célèbre station thermale, en empruntant le col de Riou, qui sépare les vallées de Cauterets et de Luz. Du col, le panorama est immense : la vallée de Barèges, le massif du Néouvielle, le cirque de Troumouse, et à vos pieds la station de ski de Luz-Ardiden. Sur le versant de Cauterets, on devine le Cirque du Lys, le Pic Cabalirros et les proches sommets de la vallée du Marcadau.

Distance : 18km, durée : 7h00, dénivelé plus : +1035m, dénivelé moins : -1230m.

### J3 - De Luz Saint Sauveur à Barèges

Le sentier du GR10 monte vers les estives du Couret d'Ousset, puis, à travers bois, jusqu'au Gué de Bolou, culminant à 1460m, avant de redescendre à Barèges, par les replats du Pla dets Plaas puis ceux de Lulière et de l'Artiguète. Vous découvrirez quelques spécimens de la faune du massif pyrénéen, tels que les isards ou les marmottes, tout en remontant la vallée lumière, offrant une succession harmonieuse de paysages.

Distance : 14km, durée : 5h15, dénivelé plus : +740m, dénivelé moins : -220m.

### J4 - De Barèges au Lac d'Orédon

Au départ du Pont de la Gaubie, après avoir visité le jardin botanique, vous entamerez une ascension jusqu'au Col de Madamète. Après le passage du col, vous pénétrerez dans la splendide Réserve Naturelle de Néouvielle, où vous pourrez admirer les paysages enchanteurs qui s'offriront à vous. L'étape s'achève par les lacs d'Aumar, d'Aubert, les Laquettes et enfin le lac d'Orédon.

Distance : 12km, durée : 5h30, dénivelé plus : +970m, dénivelé moins : -655m.

### J5 - Du lac d'Orédon à Azet

Du parking d'Artigusse, vous rejoindrez le lac de l'Oule. Puis, une piste vous permettra de parvenir au Col de Portet, culminant à 2315m. Du col, via la station de ski alpin de Saint Lary, et des pelouses d'altitude, le GR10 redescend vers le village de montagne de Vieille-Aure, et le site de sa mine de manganèse et remonte enfin, jusqu'au village d'Azet.

Distance : 15,5km, durée : 6h45, dénivelé plus : +990m, dénivelé moins : -1415m.

### J6 - De Azet au refuge d'Espingo

Au départ de Germ, vous pourrez profiter d'un splendide belvédère en direction des sommets franco-espagnols. Ici, le quotidien des populations locales est rythmé par les activités de la vie agropastorale. Depuis le village, le GR10 franchit

#### 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 : 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



le Pas de Couret, altitude 2131m, pour basculer dans le Luchonnais. Enfin, la montée vers le Lac d'Espingo par les Granges d'Astau, puis, le Lac d'Oo reste une pure merveille!

Distance : 19km, durée : 7h00, dénivelé plus : +1560m, dénivelé moins : -990m.

## **J7 - Du refuge d'Espingo à Luchon**

La marche en direction de Luchon permet de retrouver l'ambiance haute montagne. Le GR10 franchit la Hourquette des Hounts secs, puis, le col de la Coume de Bourg, altitude 2272m, avec une variante possible hors GR10, jusqu'au Pic de Céciré, culminant à 2403m. Du sommet, la vue s'étend en direction du massif de la Maladeta et de ses glaciers en dérouté, ou encore vers le dièdre des Spigeoles. La descente vers Luchon s'opère par la station de Superbagnères.

Distance : 15km, durée : 6h30, dénivelé plus : +365m, dénivelé moins : -1625m.

## **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.

## 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 : 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 et un bon niveau d'endurance, du fait de la distance et de la dénivelée positive de certaines randonnées.

### **Prix**

- Du 15/06/2010 au 30/09/2010 : Prix/adulte 520 €

### **Suppléments/réductions :**

- Supplément 5 nuits en chambres et 1 nuit en dortoir (selon les disponibilités des hébergements à la réservation) : 60 €/pers

### **Le prix comprend :**

- L'hébergement en demi-pension
- Les transferts du J4, J5 et J6 et transport des bagages que vous retrouverez les J2, J3, J4, J5 et J7
- Le dossier de voyage avec cartes et topo-guide

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

- Les boissons, pique-niques et dépenses personnelles
- Les assurances
- Les visites de sites
- 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, excepté pour la nuit en refuge du J6, où vous devrez porter vos affaires personnelles nécessaires pour la nuit (drap de sac, vêtements de rechange, nécessaire de toilette). Un véhicule d'assistance achemine votre bagage suiveur, que vous retrouvez les J2, J3, J4, J5 et J7.

### **Hébergement/nourriture**

#### **Hébergement**

Demi-pension en dortoirs communs, en gîte d'étape (4 nuits) et en refuge gardé de montagne (2 nuits).

Prévoir un drap de sac (couvertures fournies).

Possibilité de supplément 5 nuits en chambres et 1 nuit en dortoir (selon les disponibilités des hébergements à la réservation), 60 euros.

#### **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. Boissons non comprises.
- Pique-niques non inclus. Achat sur place possible.

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 : 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



## **Début/fin**

Début : Le Jour 1, sur votre lieu d'hébergement à Cauterets (65).

*En cas d'enchaînement de la 3ème et la 4ème partie du GR10, la nuit à Cauterets est offerte.*

Fin : Le Jour 7, à Bagnères-de-Luchon, après la randonnée.

*En cas d'enchaînement de la 4ème et la 5ème partie du GR10, la nuit à Bagnères-de-Luchon est offerte.*

## **Organisation**

Nous nous chargeons des réservations de vos différents hébergements sur le circuit, du transport des bagages des J2, J3, J4, J5 et J7 et de vos transferts des J4, J5 et J6; 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.

### **Vos transferts durant le séjour**

Jour 4 : A 7h30, court transfert (5mn) par un correspondant local, de Barèges au Pont de la Gaubie.

Ce transfert a été prévu, pour raccourcir une étape trop longue et physique.

Jour 5 : A 7h30, court transfert (10mn) par un correspondant local, du Refuge d'Orédon au Parking d'Artigusse.

Ce transfert a été prévu, pour raccourcir une étape trop longue et vous éviter un tronçon de marche sur la route.

Jour 6 : A 7h30, transfert (30mn) par un correspondant local, d'Azet au village de Germ.

Ce transfert a été prévu, pour raccourcir une étape trop longue.

Nous vous recommandons d'être ponctuel et de ne pas décaler les heures qui ont été fixées, puisque d'autres personnes peuvent également effectuer les mêmes transferts que vous.

## **Dates**

Tous les jours de mi-juin à fin septembre. (Pour un départ un autre jour, nous consulter). Inscription à partir de 2 personnes.

## **Nombre de participants**

A partir de 2 personnes

## **Accès**

Aéroport de Lourdes-Tarbes, Aéroport de Pau-Pyrénées,  
Aéroport de Toulouse-Blagnac, Gare SNCF Cauterets.

## **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**

- Parc National des Pyrénées :

A Pau, 59 route de Pau, 65000 Pau - Tel : 0562443660

A Cauterets, bureau du Parc - Tel : 0562925256

### 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



- Office du Tourisme de Cauterets - Tel : 0562925050 - [www.cauterets.com](http://www.cauterets.com)
- Office du tourisme de Luchon : Tel : 0561792121 - Fax : 0561791123 - [www.luchon.com](http://www.luchon.com)
- Gare de Luchon : Tel : 0561790336
- Renseignements SNCF : 3635 ou [www.ter-sncf.com](http://www.ter-sncf.com)
- Météo locale : 0892680265 (Bigorre) ou 0892680231 (Luchonnais)

## **ACCES :**

### **Comment rejoindre Cauterets :**

#### - Par avion :

Aéroport de Lourdes-Tarbes (35km) : Tel : 0562329222

Aéroport de Pau-Pyrénées (80km) : Tel : 0559333300

Aéroport de Toulouse-Blagnac (204km) : Tel : 0561424400; relié à la gare SNCF de Toulouse Matabiau par navette toutes les 20mn.

#### - Par train et bus :

- Train de Bordeaux ou Toulouse jusqu'à Lourdes. Gare de Lourdes : Tel : 0562425562.

- Bus SNCF de Lourdes à Cauterets (départ devant la gare de Lourdes - horaires à vérifier) : compter 1h de trajet.

- Gare routière de Cauterets : Tel : 0562925370, ouvert de 9h à 12h30 et de 15h à 18h.

- Retour de la Gare Routière de Luz St Sauveur

#### - Par la route :

Au départ de Tarbes suivre Lourdes, Argeles- Gazost, puis Cauterets.

Situation : Paris 894km, Bordeaux 278km, Toulouse 204km, Nantes 602km.

## **PARKING VEHICULE :**

### - Parkings à Cauterets :

Gratuits : Gare routière, Place de la gare, Thermes César, derrière le fronton (centre ville).

Parkings gardés et payants : Parking Municipal souterrain, Rue de Belfort - Tel : 0562925557, ou 0562925034 (Mairie), ou 0562925050 (Office du Tourisme).

### - Parkings à Luchon :

Gratuits : derrière la Poste, au départ de la télécabine, devant la gare SNCF, sortie de Luchon.

## **Comment quitter Luchon :**

Départ de la gare SNCF de Luchon en autobus SNCF ou en TER en direction de Montréjeau ; puis correspondances SNCF vers Toulouse ou Pau, Bordeaux, Paris.

## **Comment rejoindre Cauterets depuis Luchon, pour récupérer votre véhicule :**

A titre d'exemple :

Départ en train (ou autobus SNCF) de la gare de Luchon jusqu'à Montréjeau; puis train T.E.R de Montréjeau à Lourdes, ligne Toulouse à Irun) ; de Lourdes, autobus SNCF jusqu'à Cauterets.

**Partir le plus tôt possible d'Espingo, en conséquence.**

## **A emporter dans vos bagages**

### **Votre bagage**

#### 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 : 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



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 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.

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**

#### 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



- 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](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://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