

GR 10 : Du Béarn au Parc National De Lescun à Cauterets

**Circuit en itinérance, en liberté, en hôtel, chambre d'hôtes et
refuge**

7 jours 6 nuits avec 7 jours de marche

Niveau 3.5/5



Vous entrez en Béarn, région qui affiche une fierté et un attachement à son terroir, au travers sa langue, ses chants et sa cuisine.

Au cœur du magnifique parc national des Pyrénées et à travers les profondes vallées d'Aspe et de Saint-Savin, le GR 10 serpente le long de sites naturels d'exception.

Le massif imposant du Balaïtous et le majestueux pic du midi d'Ossau seront vos compagnons durant vos pérégrinations Béarnaises.

Vous entendez déjà résonner dans ses vallées le chant vibrant du « Se Canto », l'hymne occitan qui glorifie ces chères Pyrénées.

POINTS FORTS :

- Les paysages, la faune et la flore du Parc National des Pyrénées,
- La qualité et la convivialité des hébergements choisis en hôtel, chambre d'hôtes et refuge,
- Le passage du col le plus haut du GR10.

SAS LaRébenne au capital de 5000€ RCS de Foix - 1 place du 8 Mai 1945. 09000 Foix
Tel : 05.61.65.20.93 / 06.81.53.77.75

contact@larebenne.com www.larebenne.com

RCP: 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014
Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014

PROGRAMME

Jour 1 : De Lescun à Etsaut :

14km -5h- Dénivelé : +800m -970m

Débutez votre randonnée depuis Lescun, entourée d'un magnifique cirque de pics calcaires, pour une belle étape vers le Parc national des Pyrénées. Passez devant une chapelle du XVIII^e puis le site pastoral d'Udapet-de-haut tout en profitant du panorama sur la vallée d'Aspe. Arrivée à Etsaut, nuit en chambre d'hôtes ou gîte d'étape.

Jour 2 : De Etsaut au Lac d'Ayous :

15km -7h- Dénivelé : +1490m -470m

Belle étape sportive. Après le pont de Cebers, suivre la rive droite du gave d'Aspe. Empruntez ensuite l'impressionnant chemin de la Mâtire, taillé par l'homme à flanc de l'abrupte falaise de la Gorge de l'Enfer. En face, se trouve le fort du Pourtalet construit au XIX^e siècle, qui servit de prison. Vous entrez ensuite dans le cœur du Parc National des Pyrénées et admirez le pic du Midi d'Ossau. Rejoignez le refuge d'Ayous pour la nuit (pas de bagages ce soir-là).

Jour 3 : De Lac d'Ayous à Gabas :

10km -3h- Dénivelé : +130m -920m

Poursuivez votre randonnée en découvrant de magnifiques lacs avec pour toile de fond le majestueux pic du Midi d'Ossau puis descendez vers le lac de Bioux-Artigues. Profitez de votre passage à Gabas pour admirer une chapelle historique du XII^e siècle. Nuit à Gabas en chambre d'hôtes.

Jour 4 : De Gabas à Gourette :

21km -8h30- Dénivelé : +1600m -1412m

Petit transfert de 5mn. Puis du pont du Alhas, prenez la direction de la corniche des Alhas que vous parcourrez le long d'un sentier étroit à flanc de falaise. Après une montée assez raide, le sentier longe une ancienne mine de cuivre puis vous atteignez le col le plus haut du GR10 à la Hourquette d'Arre. Rejoignez Gourette en vallée d'Ossau. Nuit à Gourette en hôtel.

Jour 5 : De Gourette à Arrens-Marsous :

14km -6h- Dénivelé : +760m -1160m

Depuis la station de Gourette, vous effectuez une étape qui vous permet de gravir les cols de Tortes (1799m) puis de Saucède (1525m). Vous redescendez vers Arrens-Marsous dans le val d'Azun, carrefour d'excursions vers le massif du Balaitous et le pic du Midi d'Arrens. Nuit à Arrens-Marsous en chambre d'hôtes.

Jour 6 : De Arrens-Marsous au lac d'Ihéou :

19km -7h15- Dénivelé : +1360m -480m

Au départ de Arrens-Marsous, votre randonnée vous conduit vers le col d'Ihéou qui culmine à 2242m. Redescendez vers le lac d'Ihéou après un magnifique parcours en balcon jusqu'au lac d'Ihéou. Nuit en refuge au lac d'Ihéou (pas de bagages ce soir-là).

Jour 7 : Du Lac d'Ihéou à Cauterets : 2 possibilités

Itinéraire de descente : 8km -3h- Dénivelé : +30m -920m

Prenez le chemin escarpé de l'Escale d'Ihéou après être passé au-dessus du lac Noir. Longez le ressaut des cascades du gave d'Ihéou puis terminez votre randonnée en redescendant vers la station thermale de Cauterets.

Variante possible hors GR10 par le col de la Haugade et le Pont d'Espagne : 19km -5h30- Dénivelé : +460m -1340m

Grimpez vers le col de la Haugade et profitez de la vue sur le superbe massif de Vignemale puis redescendez dans la vallée du Marcadau vers Cauterets en passant par le célèbre pont d'Espagne.

Fin du séjour.

PENDANT VOTRE SÉJOUR

ENCADREMENT :

En liberté :

Vous partez seuls, en couple, en famille ou entre amis. Nous nous occupons de l'hébergement, des repas, du transfert des bagages et groupe.

Vous avez une bonne expérience de la randonnée et vous savez vous orienter avec une carte et une boussole. D'une étape à l'autre, vous suivez sur votre téléphone notre appli My LaRébenne où vous retrouverez l'ensemble de votre dossier avec les cartes, traces, hébergements et transporteurs ainsi que toutes les informations utiles à votre séjour. Si vous ne souhaitez pas le dossier numérique mais préférez la version papier avec les outils de navigation classiques tels que : cartes, porte-carte, topo-guide et informations imprimées, merci de bien vouloir nous le signaler.

Si vous souhaitez votre dossier sous les deux versions; numérique et papier, merci de prévoir un supplément.

Partir en liberté, c'est randonner léger, au rythme de chacun et profiter pleinement des plaisirs de la nature sans se préoccuper de la logistique du séjour. C'est aussi être libre d'interpréter et d'imaginer ce que racontent les Pyrénées.

PORTAGE DES BAGAGES :

Le portage est limité aux affaires de la journée et au pique-nique (non fourni). Les bagages sont transportés par véhicule sauf pour les jours 2 et 6 (nuits en refuge). Merci de prévoir 1 bagage par personne, de maximum 15kg/bagage.

VOTRE HÉBERGEMENT :

1 nuit en hôtel ; 2 nuits en refuge de montagne ; et 3 nuit en chambre d'hôtes en demi-pension.

Définition des termes :

Hôtels et chambres d'hôtes : vous dormez dans des chambres confortables de 2 personnes en hôtels, chambres d'hôtes et parfois en gîtes. Les draps et serviettes sont fournis.

Gîtes d'étapes et refuges : sélectionnés notamment pour la qualité de leur accueil, vous retrouvez dans les gîtes d'étapes et refuges une ambiance conviviale. Le plus souvent, vous partagez des dortoirs de 4/8 places. Les draps et serviettes ne sont pas fournis.

Demi-pension : dîner, nuit et petit déjeuner inclus

LA NOURRITURE :

Pas question de faire un régime pendant votre séjour mais c'est plutôt l'occasion de goûter à la cuisine locale. Nous attachons une grande importance à la qualité de la nourriture : équilibre diététique, apport énergétique et spécialité du pays sont les ingrédients de chaque repas.

Les pique-niques ne sont pas inclus.

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

A partir de 2 personnes.

SAS LaRébenne au capital de 5000€ RCS de Foix - 1 place du 8 Mai 1945. 09000 Foix
Tel : 05.61.65.20.93 / 06.81.53.77.75

contact@larebenne.com www.larebenne.com

RCP: 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014
Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014

AVANT VOTRE DÉPART

TARIFS :

Voir la grille des prix sur notre site Internet

S'INSCRIRE :

La Rébenne privilégie le contact avec ses voyageurs. Nous aimons vous parler de nos voyages et souhaitons garder cette relation avec vous. Echange, partage et plaisir restent notre ambition pour les voyages La Rébenne.

Pour nous contacter et vous inscrire, c'est simple ! Appelez-nous ou envoyez-nous un mail rapide :

contact@larebenne.com Tél +33(0)5 61 65 20 93 Ou +33(0)6 81 53 77 75

Contrat de vente et acompte

Nous vous envoyons le contrat de vente, le formulaire d'assurances ainsi que les conditions particulières et générales de vente. L'inscription est effective lorsque nous recevons le contrat signé accompagné d'un acompte de 40 % du montant du séjour. Un accusé de réception vous est ensuite envoyé.

Païement du solde :

Le solde doit être versé un mois avant la date de départ. Si vous vous inscrivez moins d'un mois avant le départ, vous payez l'intégralité du prix du voyage lors de l'inscription.

Validation et convocation :

A réception du règlement du solde, vous recevez votre dossier séjour (le lieu de rendez-vous, la liste de matériel à emporter ainsi que les contacts nécessaires...).

FORMALITÉS :

Carte d'identité en cours de validité
Assurance rapatriement conseillée

NIVEAU : 3.5/5

De 4 à 7 h de marche par jour.

Difficultés techniques : 1490m de dénivelé positif maximum.

Vous avez une bonne condition physique et vous êtes préparés à la randonnée sur plusieurs jours. Savoir s'orienter avec une carte, une boussole et un topo-guide. Avoir une bonne expérience de la montagne.

PERIODE :

De mi juin à début Octobre

DÉPART ET RENDEZ-VOUS :

Départ libre pour la formule liberté et les groupes constitués.

SAS LaRébenne au capital de 5000€ RCS de Foix - 1 place du 8 Mai 1945. 09000 Foix
Tel : 05.61.65.20.93 / 06.81.53.77.75

contact@larebenne.com www.larebenne.com

RCP: 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014
Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014

Comment y aller :

En voiture : Autoroute A 64 : sortie Pau, Oloron St Marie puis Lescun

En train : Gare SNCF d'Oloron St Marie

En avion : Aéroport de Bayonne – Pau ou Tarbes

Retour : il est préférable de vous prendre en train et/ou bus au point de départ. Si vous souhaitez arriver en voiture, il sera plus confortable de déposer votre voiture à l'arrivée.

LE PRIX COMPREND :

- L'hébergement en demi-pension pour les randonnées,
- Le transport des bagages,
- Le transfert de groupe prévu au programme
- Le dossier topoguide numérique,
- Ou le dossier papier avec les cartes IGN avec le tracé surligné, le porte-carte et le topo-guide détaillé,
- Les traces GPS au format GPX (sur demande)

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les boissons,
- Les assurances,
- Les dépenses personnelles,
- Les pique-niques,
- L'hébergement la veille du départ,
- La visite des monuments.

OPTIONS :

Nous avons développé notre application de navigation numérique à télécharger sur votre téléphone où vous retrouverez l'ensemble de votre dossier avec les cartes, traces, hébergements et transporteurs ainsi que toutes les informations utiles à votre séjour. Si vous ne souhaitez pas le dossier numérique mais préférez la version papier avec les outils de navigation classiques tels que : cartes, porte-carte, topo-guide et informations imprimées, merci de bien vouloir nous le signaler.

Si vous souhaitez votre dossier sous les deux versions; numérique et papier, merci de prévoir un supplément de 40€.

- Hébergement la veille du départ ou à la fin du séjour,
- Séjour sans transport de bagage,
- Retour en minibus privé, nous consulter,
- Location de GPS avec traces enregistrées 40€.

NOUS CONSULTER

ASSURANCES :

Formule PERLE ESSENTIEL.

Conformément à la réglementation de notre profession, LaRébenne est assuré en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage. Toute assurance complémentaire est facturée par personne et doit être obligatoirement souscrite le jour de l'inscription au voyage.

L'assurance rapatriement est fortement conseillée sur tous les séjours et obligatoire pour les séjours à l'étranger :

SAS LaRébenne au capital de 5000€ RCS de Foix - 1 place du 8 Mai 1945. 09000 Foix

Tel : 05.61.65.20.93 / 06.81.53.77.75

contact@larebenne.com www.larebenne.com

RCP: 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014

Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014

Vous pouvez être déjà assurés avec votre CB ou via votre contrat auto ou habitation.
Vous pouvez souscrire l'assurance rapatriement ainsi que l'assurance annulation et perte des bagages à La Rébenne, nous contacter.

A l'inscription (à la signature du présent contrat), si vous souhaitez une assurance, merci de nous indiquer votre choix d'assurance + nom et prénom ainsi que le paiement correspondant.

Nous vous proposons 2 forfaits d'assurances dans la gamme PERLE ESSENTIEL (formule de base) :

Forfait n° 1 : La multirisques :

Elle offre un combiné de garanties en annulation, perte de bagages, assistance rapatriement, frais médicaux, interruption de séjour.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie ASSUREVER (anciennement April Voyages).

Forfait n° 2 : L'annulation :

Elle vous garantit exclusivement en cas d'empêchement avant le départ, selon des conditions précises.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie ASSUREVER (anciennement April Voyages).

Formule PERLE CONFORT.

Nous proposons une gamme supérieure d'assurance avec la gamme PERLE CONFORT incluant une extension protection sanitaire et sports & loisirs (non incluses dans la formule de base Perle Essentiel) et couvrant davantage de risques.

Annulation pour maladie suite épidémie ou pandémie 30 jours avant le départ ; annulation pour refus d'embarquement suite à prise de température et test positif ; rapatriement médical en cas d'épidémie ou de pandémie ; frais médicaux à l'étranger suite maladie pour épidémie ou pandémie ; frais hôteliers suite retour impossible et mise en quarantaine ; dommages accidentels et vol du matériel personnel de sports ou de loisirs ; bris ou vol du matériel de sport personnel (frais de location) ; remboursement en cas de perte ou de vol du forfait d'activité...

Nous vous proposons 2 forfaits d'assurances dans la gamme PERLE CONFORT (formule supérieure) :

Forfait n° 1 : La multirisques :

Elle offre un combiné de garanties complètes en annulation, perte de bagages et effets personnels, frais d'interruption de séjour, assurance individuelle accident de voyages, responsabilité civile à l'étranger, retour impossible, retour anticipé, assistance voyages.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie ASSUREVER (anciennement April Voyages).

Forfait n° 2 : L'annulation :

Elle vous garantit exclusivement en cas d'empêchement avant le départ + annulation en toutes causes justifiées.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie ASSUREVER (anciennement April Voyages).

Reportez-vous à la grille des tarifs sur le site Internet, rubrique infos pratique - assurances :

www.larebenne.com/fr/assurances

MATÉRIEL CONSEILLÉ À EMPORTER

Car une bonne préparation est souvent synonyme de séjour réussi, voici quelques conseils sur votre matériel à emporter pour que votre voyage se passe dans les meilleures conditions (non exhaustif) :

VOTRE BAGAGE

Un seul bagage par personne de 15kg maximum (13kg pour certains circuits): type sac de sport souple environ 55l. Ces bagages sont transportés par véhicule.

Nous vous donnerons des étiquettes adresse à attacher aux bagages.

LE SAC A DOS

1 sac à dos moyen pour les affaires de la journée (type 55 litres)

LE FOND DE SAC

- Boussole et altimètre pour les randonnées en liberté
- Un vêtement de pluie.
- Deux gourdes de 1 litre d'eau minimum.
- Une trousse à pharmacie : Pansements double-peau, désinfectant bio- gaze, bandes, gaze, micro-pur pour l'eau, aspirine, médicaments personnels et une couverture de survie.

(A constituer avec votre médecin.)

- Vos objets personnels : appareil photo, chapeaux, jumelles etc.

LES CHAUSSURES

Bonnes chaussures de randonnée montant au-dessus de la cheville. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable. 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 (gore tex, poncho...)
- 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 bonnet et une paire de gants.
- Un maillot de bain (pour certains séjours).

POUR LE COUCHAGE (Pour les nuits en gîte, en dortoir)

- Un sac de couchage ou sac à viande.
- Des boules Quiès® (on ne sait jamais !)

POUR LE PIQUE-NIQUE

- Une boîte hermétique en plastique avec couvercle étanche pour une portion de salade avec vos initiales marquées sur le couvercle et sur la boîte.
- Couverts (fourchette, couteau pliant, cuillère).
- Vivres de course (barres énergétiques, fruits secs...).

PETIT MATÉRIEL

- Chaussures légères et aérées pour le soir (tennis style jogging ou sandalettes)
- Une paire de bâtons télescopiques ou « bâton de berger »
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Protection pour les lèvres
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo, jumelles...
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale + piles de rechanges.
- Du papier hygiénique.

SAS LaRébenne au capital de 5000€ RCS de Foix - 1 place du 8 Mai 1945. 09000 Foix
Tel : 05.61.65.20.93 / 06.81.53.77.75

contact@larebenne.com www.larebenne.com

RCP: 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014
Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014

TÉLÉPHONE PORTABLE

BIBLIOGRAPHIE :

Les Pyrénées, Claude Dendaletche, collection la Bibliothèque du Naturaliste, éditions Delachaux et Niestlé, 1997

Les Nouvelles Pyrénées, Jean-Claude Flamand, collection Verre et Assiette, éditions Glénat, 2003

APRÈS VOTRE RETOUR

Faites-nous part de vos impressions ! Et pour que ces bons souvenirs de voyage perdurent, nous serions très heureux de recevoir vos photos, vidéos, montages, commentaires... que vous avez effectués lors de votre circuit.

A VOTRE SERVICE

Toute l'équipe de La Rébenne 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.

Vous pouvez nous contacter par :

- Téléphone : 05.61.65.20.93
- Portable 06.81.53.77.75
- Mail : contact@larebenne.com
- Courrier : 1 place du 8 Mai 1945 - 09000 FOIX