FICHE TECHNIQUE - RP03

GR10, Grande traversée des Pyrénées - Chapitre 3 Béarn et Parc National : Lescun à Cauterets / en hôtel, chambre d’hôtes et refuges

7 jours 6 nuits avec 7 jours de marche

Niveau : 3/5



Sur ce 3ème chapitre de la Grande Traversée des Pyrénées - GR 10, votre randonnée vous mène en Béarn, une 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 sont 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

Les points forts

- Les paysages, la faune et la flore du Parc National des Pyrénées
- Le passage d'un des cols les plus hauts du GR10
- La qualité et la convivialité des hébergements choisis en hôtel, chambre d’hôtes et refuge
- Deux formules d'hébergement proposées : Gîtes d'étape et refuges ou Hôtels, chambres d'hôtes et refuge.

PROGRAMME

Jour 1 : De Lescun à Etsaut : 14 km - 5h - Dénivelé : + 800 m - 970 m

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 XVIIIe, 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 selon la formule choisie.
Chambre d'hôtes, Gite d'étape

Jour 2 : De Etsaut au Lac d'Ayous : 15 km - 7h - Dénivelé : + 1490 m - 470 m

Belle étape sportive. Après le pont de Cebers, suivre la rive droite du gave d'Aspe. Empruntez ensuite l'impressionnant chemin de la Mâture, 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 XIXème 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).
Refuge

Jour 3 : Du Lac d'Ayous à Gabas : 10 km - 3h - Dénivelé : + 130 m - 920 m

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 Bious-Artigues. Profitez de votre passage à Gabas pour admirer une chapelle historique du XIIème siècle. Nuit à Gabas en chambre d'hôtes.
Chambre d'hôtes

Jour 4 : De Gabas à Gourette : 21 km - 8h30 - Dénivelé : + 1600 m - 1412 m

Petit transfert de 5mn. Puis du pont du Alhas, prenez la direction de la corniche des Alhas que vous parcourez 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 un des cols les plus hauts du GR10 à la Hourquette d'Arre. Rejoignez Gourette en vallée d'Ossau. Nuit à Gourette en hôtel ou en gîte d'étape selon la formule choisie.
Hôtel

Jour 5 : De Gourette à Arrens-Marsous : 14 km - 6h - Dénivelé : + 760 m - 1160 m

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 Balaïtous et le pic du Midi d'Arrens. Nuit à Arrens-Marsous en chambre d'hôtes ou en gîte d'étape selon la formule choisie..
Chambre d'hôtes

Jour 6 : De Arrens-Marsous au lac d'Ilhéou : 19 km - 7h15 - Dénivelé : + 1360 m - 480 m

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

Jour 7 : Du Lac d'Ilhéou à Cauterets : 8 km - 3h - Dénivelé : + 30 m - 920 m

Prenez le chemin escarpé de l'Escale d'Ilhéou après être passé au-dessus du lac Noir. Longez le ressaut des cascades du gave d'Ilhéou 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.

CONDITIONS DE VOYAGE

Participants :

Le départ est garanti pour un minimum de 2 personnes.

Formalités :

- Carte d'identité en cours de validité.
- Assurance rapatriement conseillée.

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.

Hébergement :

Deux formules d'hébergement vous sont proposées :

Formule gîte d'étape et refuge : 3 nuits en gîte d'étape; 2 nuits en refuge de montagne ; et 1 nuit en chambre d'hôtes en demi-pension.
Formule hôtel et chambres d'hôtes : 1 nuits en hôtel ; 2 nuits en refuge de montagne ; et 3 nuit en chambre d'hôtes en demi-pension (selon disponibilité).
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.
Gites 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 : diner, nuit et petit déjeuner inclus

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.

Niveau :

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 application d'auto-guidage et un topo-guide. Avoir une bonne expérience de la montagne.

Départ et rendez vous :

Départ libre pour la formule liberté et les groupes constitués.
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.

Encadrement :

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 Roadbook for Discovery où vous retrouverez l'ensemble de votre dossier avec les cartes, traces, hébergements et transporteurs ainsi que toutes les informations utiles à votre séjour. Nous vous fournirons aussi la version papier avec les outils de navigation classiques tels que : cartes, porte-carte, topo-guide. Si vous ne souhaitez pas l’une des deux versions, merci de bien vouloir nous le signaler.
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 vous raconte la région traversée.

TARIFS

Formule liberté avec portage des bagages par taxis	
Inscription à 2 personnes	890€
Inscription à 3 personnes	840€
Inscription à 4 personnes	790€
Inscription à 6 personnes	740€

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.

INFORMATIONS GENERALES

Comment s'inscrire ? :

LaRébenne privilégie le contact avec ses voyageurs. Nous aimons vous parler de nos voyages et souhaitons garder cette relation avec vous. Échange, partage et plaisir restent notre ambition pour les voyages LaRébenne.
N'hésitez pas à nous contacter directement pour parler randonnée ou vélo.
contact@larebenne.com
+33 (0)5 61 65 20 93

Inscription, acompte et validation

Une fois votre choix de séjour fait, pour vous inscrire, c'est simple, facile et rapide !
* Soit directement sur notre site sur la page de votre circuit, cliquez sur inscription.
* Soit nous créons avec vous un séjour sur-mesure, nous vous enverrons alors un lien personnalisé vers votre bulletin d'inscription.
L'inscription est effective lorsque nous recevons votre bulletin d'inscription avec votre acceptation des conditions générales de vente, accompagné de l'acompte de 30 % du montant du séjour. Ensuite, un accusé de réception de votre inscription vous sera envoyé.

Règlement sécurisé à 100%
Vous pouvez régler par carte bancaire (plus rapide), chèque bancaire, chèque-vacances, virement. ANCV.jpg

Paiement du solde

Le solde doit être versé un mois avant la date de départ. Vous retrouvez sur votre espace My LaRébenne votre facture, ainsi qu'un lien de paiement vers le solde de votre séjour.

Invitation au départ

À réception du règlement du solde, votre carnet de voyage sera disponible dans votre espace client sur My LaRébenne où vous retrouverez l'ensemble des éléments utiles à votre voyage ainsi que votre facture.

Les assurances :

Conformément à la réglementation chaque participant à un voyage LaRébenne 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 à vélo.
L'assistance couvre essentiellement les frais de recherche-secours, le rapatriement et les frais médicaux. Elle intervient dès lors qu'un constat médical permet de décider du rapatriement. Un rapatriement appelé "retour prématuré" peut aussi être mis en place pour des raisons extérieures à celle de l'assuré lui-même, par exemple le décès d'un membre de la famille (voir les cas dans le fascicule d'assurance). Au préalable, dans les régions éloignées des infrastructures médicales et difficiles d'accès, vous devez accepter l'organisation des premiers secours par des moyens locaux (4X4, porteurs, chevaux, etc.).
Ce contrat indemnise aussi la perte, le vol ou le retard de livraison de bagages, ainsi que l'interruption de séjour.
L'assurance protège du risque financier d'annulation. Il est très important d'avoir une assurance de ce type en cas d'annulation suite à un problème de santé ou pour une raison professionnelle.
Nous vous proposons de souscrire l'un des quatre contrats que nous avons sélectionné, sachant que nous servons uniquement d'intermédiaire entre vous et l'assureur. Toute assurance complémentaire est facturée par personne et doit être obligatoirement souscrite le jour de l'inscription au voyage :

- Je souscris le contrat "Multirisque" (4.5%), prime minimale de 15 euros :
  Assistance-rapatriement + interruption circuit + bagages + annulation.
  Voir le contrat complet en cliquant ici.

- Je souscris le contrat "Multirisque carte bancaire" (3,8%), prime minimale de 15 euros :
  Assistance + interruption séjour + bagages + annulation en complément de votre CB (uniquement pour un paiement avec une carte Mastercard de type Gold, Platinum, world Elite, ou Visa de type Premier ou Infinite. Cartes bancaires délivrées par une banque française uniquement).
  Voir le contrat complet en cliquant ici.

- Je souscris le contrat "Annulation" (2.5%), prime minimale de 10 euros :
  Annulation uniquement.
  Voir le contrat complet en cliquant ici.

- Je souscris le contrat "Assistance rapatriement" (1.6%), prime minimale de 10 euros :
  Assistance rapatriement + interruption de circuit + bagages.
  Voir le contrat complet en cliquant ici.

En ce qui concerne la garantie « responsabilité civile à l'étranger », seuls les résidents français sont couverts.

Informations :

LaRébenne - 10 rue de la Comédie - 09000 Foix - France
Tel : + 33 (0)5 61 65 20 93 - contact@larebenne.com - www.larebenne.com
Immatriculation tourisme : IM 038100057