

# SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

## LE GR10 / La Grande Traversée des Pyrénées Étape 4 : De Cauterets à Bagnères de Luchon

Randonnées itinérantes en liberté, avec transfert de bagages

Séjour 7 jours, 6 nuits, 7 jours de randonnée

En refuge et en gîte, en petit dortoir et en demi-pension

				Saison					Départ garanti 	
4 Chaussures	Refuge + Gîte	En itinérance	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	À partir de 2 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Cette 4<sup>ème</sup> étape du GR10 entre **Cauterets** et **Bagnères de Luchon**, traverse le Parc National des Pyrénées et s'arrête avant la frontière espagnole. Durant **une semaine**, vous allez découvrir les plus beaux et hauts massifs des Pyrénées, avec notamment le **cirque de Gavarnie**, le **lac de Gaube** ou encore le **massif du Néouvielle** !

Les grands sommets viennent côtoyer le ciel, les lacs éblouissent de leur clarté le paysage verdoyant et les villages-étapes aux eaux bénéfiques, déploient tous leurs charmes...

**Laissez-vous guider et parcourez cette étape au cœur d'un massif d'une rare beauté !**

**NOUS VOUS PROPOSONS ICI, 2 OPTIONS**

**Option 1 :** en passant par **Gavarnie**

**Option 2 :** en passant par **Luz St Sauveur**

## NOS POINTS FORTS

- Une belle étape avec 2 options, soit en passant par **Gavarnie**, soit en continuant sur **Luz St Sauveur**,
- De véritables étapes de montagne au cœur du Parc National des Pyrénées, en passant au pied du **Vignemale** et le **cirque de Gavarnie**, classé au patrimoine Mondial de L'UNESCO

## DATES

Possible de **mi-juin à fin septembre** 2024

**TARIFS : MERCI DE BIEN SPÉCIFIER VOTRE OPTION LORS DE VOTRE INSCRIPTION**

GR 10 Option N°1		Gîte + Refuges + bagages	Sans bagages
Cauterets à Bagnères de Luchon	2 pers	770 €	600 €
Cauterets à Bagnères de Luchon	3 pers	710 €	550 €
Cauterets à Bagnères de Luchon	4 pers	670 €	520 €
Cauterets à Bagnères de Luchon	5 pers	630 €	510 €
Cauterets à Bagnères de Luchon	6 pers	600 €	490 €

GR 10 Option N°2		Gîte + Refuges + bagages	Sans bagages
Cauterets à Bagnères de Luchon	2 pers	660 €	490 €
Cauterets à Bagnères de Luchon	3 pers	630 €	480 €
Cauterets à Bagnères de Luchon	4 pers	600 €	470 €
Cauterets à Bagnères de Luchon	5 pers	565 €	460 €
Cauterets à Bagnères de Luchon	6 pers	540 €	450 €

**MERCI DE BIEN SPÉCIFIER VOTRE OPTION LORS DE VOTRE INSCRIPTION**

**Option Transfert retour taxi de Luchon à Cauterets : 265 €/ transfert (semaine), 320 €/transfert (Dimanche et jours fériés, pour 1 à 4 personnes).**

### LE TARIF COMPREND

- L'hébergement en demi-pension pour les randonnées,
- Le transport des bagages, selon option choisie,
- Les cartes IGN, le topo-guide, protège carte, + bons d'échanges,
- Les taxes de séjour.

### LE TARIF NE COMPREND PAS

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

## RÉGLEMENT

**À l'inscription :** Acompte de 30 % du prix du séjour

**Un mois avant le départ :** Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

### **LES ASSURANCES :**

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

**Assurance Annulation** + bagages + extension pandémie et épidémie (**3,4%** du montant du séjour).

**Assurance Assistance Rapatriement** + RC + pandémie et épidémie (**2%** du montant du séjour).

**Assurance Multirisques** : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (**4,8%** du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

# Déroulement du séjour

## OPTION N°1

### **Jour 1 : DE CAUTERETS AU REFUGE DE BAYSELANCE**

Petit transfert sur le secteur du **Pont d'Espagne**. De là, vous partirez en direction du **lac de Gaube**, en passant sur le flanc du **Vignemale**, le plus haut sommet Pyrénéen Français (3298m).

Vous passerez des cols à plus de 2000m, avec notamment la **Hourquette d'Ossoue**, point le plus élevé du **GR10**.

**Environ 5h30 de marche pour 1200 m de dénivelé positif et 130 m en négatif.**

Nuit au refuge de Baysselance.

### **Jour 2 : DU REFUGE DE BAYSELANCE À GAVARNIE**

Une belle et longue descente qui plonge dans la haute vallée d'**Ossoue**. Elle offre un panorama vertigineux sur le glacier du **Vignemale**, en passant par les **grottes de Bellevue** et elle se termine par un joli sentier en balcon jusqu'au village de Gavarnie. Au programme : la découverte de son majestueux cirque, classé au patrimoine mondial de l'humanité de l'UNESCO.

**Environ 6h30 de marche pour 300 m de dénivelé positif et 1400 m en négatif.**

Nuit au gîte de la grange de Holle ou au village de Gavarnie.

### **Jour 3 : DE BARÈGES AU LAC D'ORÉDON**

Transfert le matin sur **Barèges**, avec un départ depuis le **pont de Gaubie** à 1538 m.

En remontant le vallon d'**Aygues Cluses**, le passage par le col de **Madamète** dévoile un tout nouveau décor. Vous rentrez dans la Réserve naturelle du **Néouvielle**, un massif granitique enchanteur, parsemé de pins à crochets séculaires et de lacs glaciaires, aux multiples teintes bleutées...

**Environ 6h00 de marche pour 950 m de dénivelé positif et 650 m en négatif.**

Nuit au chalet-refuge du lac d'Oredon.

### **Jour 4 : DU LAC D'ORÉDON À ST LARY SOULAN**

Aujourd'hui, une étape plus douce, avec encore des jolis lacs... Une fois arrivé au **col de Portet**, célèbre pour ces arrivées du Tour de France, la descente se profilera tranquillement jusqu'au village de **Saint Lary Soulan**. Son centre Thermo ludique vous offrira la possibilité d'une détente, bien méritée.

**Environ 8h00 de marche pour 750 m de dénivelé positif et 1650 m en négatif.**

Nuit à St Lary Soulan.

### **Jour 5 : DE ST LARY SOULAN À GERM**

Cette étape plus courte, qui emprunte d'anciens chemins pastoraux, passera par des villages de montagne et leurs églises romanes. Prenez le temps de les visiter pour y découvrir un patrimoine agropastoral, qui rythme la vie des habitants depuis de nombreux siècles...

**Environ 5h00 de marche pour 1040 m de dénivelé positif et 580 m en négatif.**

Nuit à Germ en gîte d'étape.

### **Jour 6 : DE GERM AU REFUGE D'ESPINGO**

Aujourd'hui, une grosse journée de montagne pour basculer dans le **Luchonnais**. Vous aurez de superbes points de vue sur la vallée du **Louron** et les grands sommets frontaliers, passage par le Val d'Esquierry, un joyau floral avant d'atteindre le lac d'**Oô**, célèbre pour sa grande cascade.

**Environ 8h30 de marche pour 1580 m de dénivelé positif et 1050 m en négatif.**

Nuit au refuge d'Espingo. (Pas de bagages ce soir-là)

### **Jour 7 : DU REFUGE D'ESPINGO À BAGNÈRES DE LUCHON**

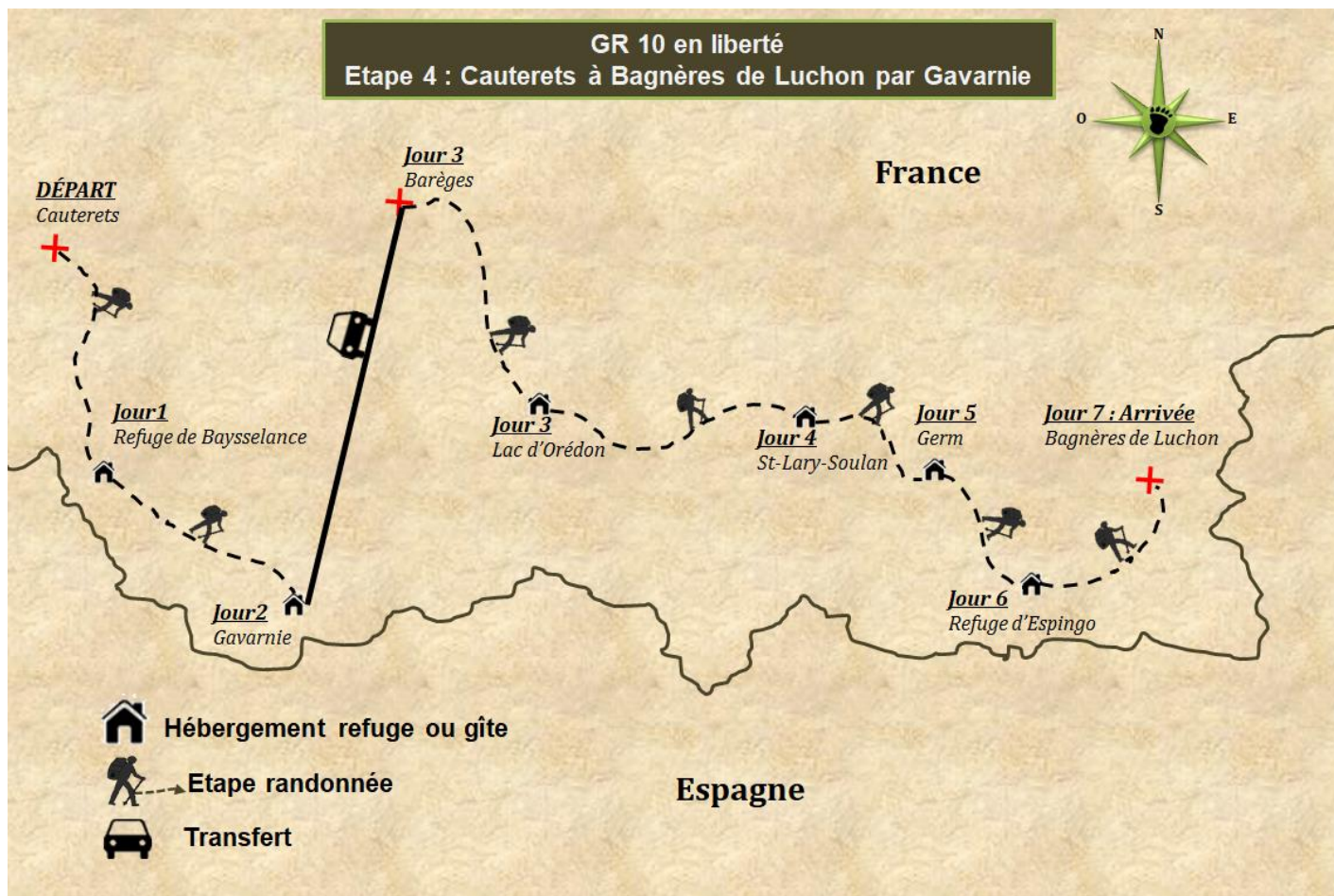
Dernière étape de ce périple dans une ambiance de Haute montagne, descente par les crêtes jusqu'à la station de **Superbagnères** surplombant la vallée du Lys, puis une descente en forêt vous mènera jusqu'à **Bagnères de Luchon**, surnommée « La Reine des Pyrénées ».

Depuis Superbagnères, vous avez la possibilité de prendre la télécabine « Crémaillère Express », pour éviter la longue descente (En juillet et Août et à votre charge)

**Environ 7h00 de marche pour 550 m de dénivelé positif et 1650 m en négatif.**

**FIN DU SÉJOUR À BAGNÈRES DE LUCHON...**

### FIN DU SÉJOUR OPTION N°1



### OPTION N°2

#### **Jour 1 : DE CAUTERETS À LUZ ST SAUVEUR**

Votre étape vous emmènera à **Luz Saint Sauveur**, célèbre station thermale, en montant au **col de Riou**, qui sépare les vallées de Cauterets et de Luz.

Au col, vous aurez un panorama grandiose : la vallée de **Barèges** au loin et le massif du **Néouvielle** sur sa droite, plein Sud, le cirque de Troumouse et à vos pieds la station de ski de Luz-Ardiden.

**Environ 8h00 de marche pour 1200 m de dénivelé positif et 1400 m en négatif.**

Nuit en gîte

### **Jour 2 : DE LUZ ST SAUVEUR À BARÈGES**

Étape plus courte aujourd'hui, pour relier Barèges. Le sentier monte d'abord vers les estives de Couret, puis traverse les **Bois du Lisey**, avant de redescendre sur Barèges, par le flanc du **Pla dets Plaas**.

Une randonnée qui permet de souffler un peu avant la suite...

**Environ 5h00 de marche pour 900 m de dénivelé positif et 370 m en négatif.**

Nuit en gîte

### **Jour 3 : DE BARÈGES AU LAC D'ORÉDON**

Transfert le matin sur **Barèges**, avec un départ depuis le **pont de Gaubie** à 1538 m.

En remontant le vallon d'**Aygues Cluses**, le passage par le col de **Madamète** dévoile un tout nouveau décor. Vous rentrez dans la Réserve naturelle du **Néouvielle**, un massif granitique enchanteur, parsemé de pins à crochets séculaires et de lacs glaciaires, aux multiples teintes bleutées...

**Environ 5h30 de marche pour 950 m de dénivelé positif et 450 m en négatif.**

Nuit au chalet-refuge du lac d'Oredon.

### **Jour 4 : DU LAC D'ORÉDON À ST LARY SOULAN**

Aujourd'hui, une étape plus douce, avec encore des jolis lacs... Une fois arrivé au **col de Portet**, célèbre pour ces arrivées du Tour de France, la descente se profilera tranquillement jusqu'au village de **Saint Lary Soulan**. Son centre Thermo ludique vous offrira la possibilité d'une détente, bien méritée.

**Environ 8h00 de marche pour 750 m de dénivelé positif et 1650 m en négatif.**

Nuit à St Lary Soulan.

### **Jour 5 : DE ST LARY SOULAN À GERM**

Cette étape plus courte, qui emprunte d'anciens chemins pastoraux, passera par des villages de montagne et leurs églises romanes. Prenez le temps de les visiter pour y découvrir un patrimoine agropastoral, qui rythme la vie des habitants depuis de nombreux siècles...

**Environ 5h00 de marche pour 1040 m de dénivelé positif et 580 m en négatif.**

Nuit à Germ en gîte d'étape.

### **Jour 6 : DE GERM AU REFUGE D'ESPINGO**

Aujourd'hui, une grosse journée de montagne pour basculer dans le **Luchonnais**. Vous aurez de superbes points de vue sur la vallée du **Louron** et les grands sommets frontaliers, passage par le Val d'Esquierry, un joyau floral avant d'atteindre le lac d'**Oô**, célèbre pour sa grande cascade.

**Environ 8h00 de marche pour 1600 m de dénivelé positif et 1050 m en négatif.**

Nuit au refuge d'Espingo. (*Pas de bagages ce soir-là*)

### **Jour 7 : DU REFUGE D'ESPINGO À BAGNÈRES DE LUCHON**

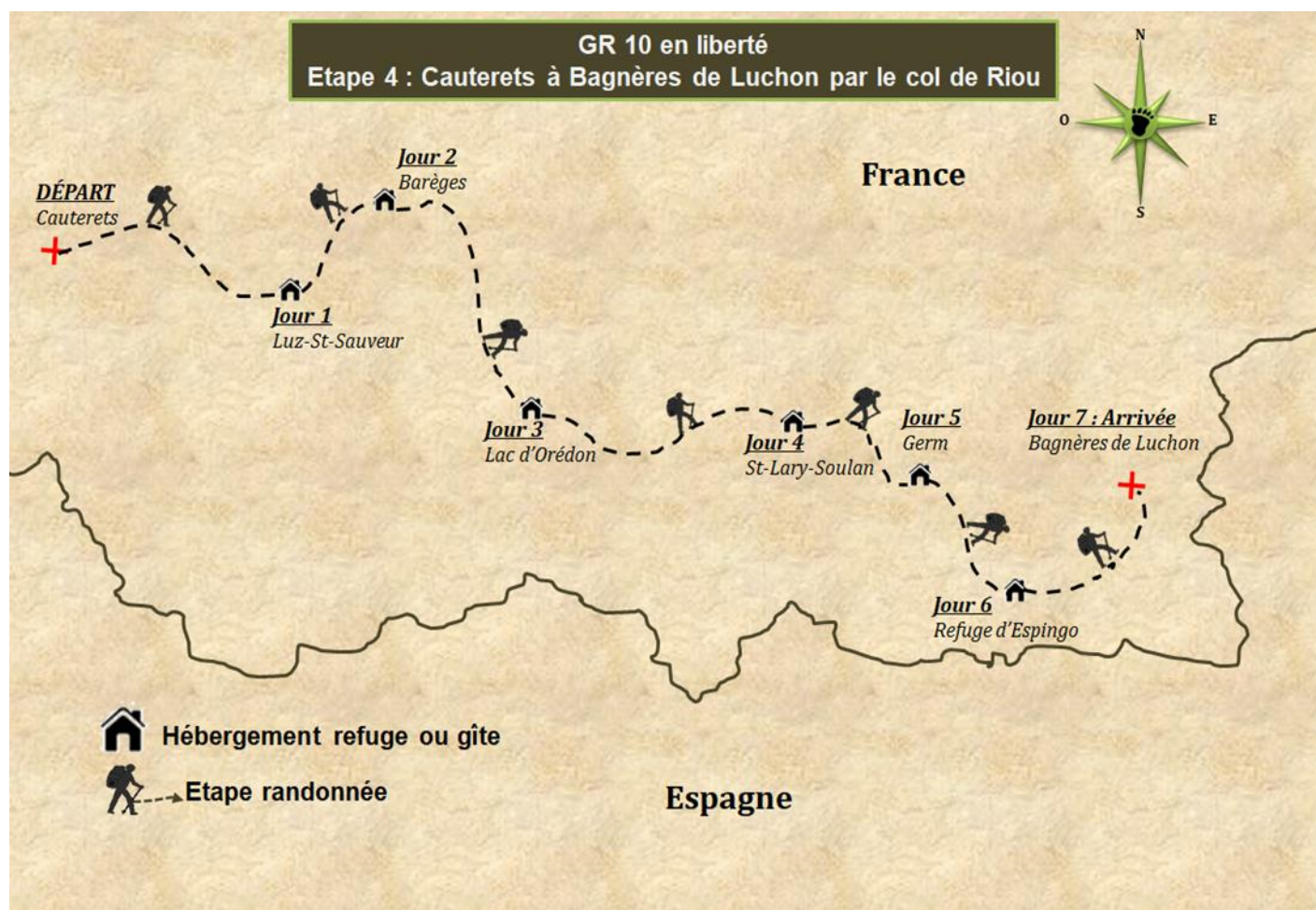
Dernière étape de ce périple dans une ambiance de Haute montagne, descente par les crêtes jusqu'à la station de **Superbagnères** surplombant la vallée du Lys, puis une descente en forêt vous mènera jusqu'à **Bagnères de Luchon**, surnommée « La Reine des Pyrénées ».

Depuis Superbagnères, vous avez la possibilité de prendre la télécabine « Crémaillère Express », pour éviter la longue descente (*En juillet et Août et à votre charge*)

**Environ 7h00 de marche pour 650 m de dénivelé positif et 1650 m en négatif.**

**FIN DU SÉJOUR À BAGNÈRES DE LUCHON...**

## FIN DU SÉJOUR OPTION N°2








*Ce topo a été réalisé par un Accompagnateur en Montagne professionnel désireux de vous faire découvrir sa passion et notamment de cette fabuleuse chaîne de montagnes. C'est consciencieusement et sur le terrain que les descriptifs ont été écrits. Les dénivelés et les temps horaires ont été calculés au plus juste mais il se peut que vous constatiez des variations plus ou moins importantes, ceci est tout à fait normal. Si toutefois, vous constatez des problèmes dans les indications, des changements sur le terrain ou d'autres impondérables, merci de nous en faire part...*

# Info Séjour

## **NIVEAU : 4 CHAUSSURES**

Pour bons marcheurs, pratiquant déjà la randonnée, avec des dénivelés positifs de **300 à 1580** mètres. Étapes de **5 à 8h30** environ, sur sentier bien tracé et entretenu en montagne, avec quelques passages en crêtes, mais en règle générale aucune technique ni difficulté sur le circuit.

Si toutefois le temps venait à se gêner, il existe nombres de variantes, sur ce tronçon, qui contournent les sommets et qui évitent donc les passages avec du vide !

	Niveau	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	<b>4</b>	<b>700 à 1200 m</b>	<b>5 à 7h</b>
	5	1000 m et +	7h et +

## **LE VOYAGE LIBERTÉ**

Ce circuit s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité.

Nous vous fournissons toutes les indications nécessaires au bon déroulement de votre circuit, mais nous ne pouvons en aucun cas être responsable d'une erreur d'itinéraire ou d'un départ trop tardif le matin qui pourrait poser des problèmes pour arriver à l'étape suivante.

De plus, il vous faut savoir vous servir d'une boussole et d'un altimètre, pour vous orienter, s'il fallait faire le point !

## **DOSSIER DE RANDONNÉE :**

Nous vous ferons parvenir avant votre départ :

- une convocation,
- des bons d'échanges à transmettre aux prestataires sur place (hébergement, taxi...),
- une cartographie,
- un topo-guide descriptif de la randonnée.

Tous ces documents seront envoyés par courrier à l'adresse indiquée sur le bulletin d'inscription. Si vous êtes absent à cette adresse, nous vous remercions de nous indiquer où vous envoyer votre dossier de randonnée.

## **PORTAGE :**

Portage de vos affaires personnelles de la journée.

Ensuite vous retrouverez tous les soirs, votre sac de voyage à l'étape suivante.

## **GROUPE :**

Minimum 2 personnes



### **HÉBERGEMENT :**

- **en gîte** : en formule dortoir, avec sanitaire et tout le confort, Très bonne cuisine locale, à base de spécialités.

### **ET**

- **en refuge de montagne** : en formule petit dortoir.

### **REPAS :**

Demi-Pension pendant toute la durée du séjour, petit déjeuner et dîner pris au restaurant. Les repas du midi ne sont pas compris.

**RENDEZ -VOUS** : le jour 1 à Cauterets, vers 9h00

**DISPERSION** : le jour 7 vers 17h00

### **PARKING POUR VOTRE VÉHICULE À CAUTERETS :**

Il existe des parkings non, gardés à Cauterets : à la gare routière, Thermes César, (au centre-ville), Vous avez aussi des parkings gardés : le municipal souterrain, Rue de Belfort, Tel : 05 62 92 55 57  
Tel : 05 62 92 50 34 (Mairie),  
Tel : 05 62 92 50 50 (Office du Tourisme).

De toute façon, il est important de vous renseigner auprès de la mairie, afin de savoir s'il n'y aura pas de manifestations durant votre séjour...

### **QUITTER BAGNÈRES DE LUCHON :**

Départ de la gare SNCF de Luchon en autobus SNCF ou en TER en direction de Montréjeau. Il y existe des correspondances vers Toulouse ou Pau, Bordeaux, Paris.

### **NOTRE RECOMMANDATION :**

Si vous venez en voiture personnelle, nous vous recommandons de laisser votre véhicule au point d'arrivée. En effet, de cette façon, vous serez plus serein, en terminant votre étape et de pouvoir récupérer votre véhicule.

### **SANTÉ :**

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs. Cependant, nous recommandons d'être à jour de ses vaccinations.

### **SAVOIR VIVRE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :**

Quelques règles de bonne conduite à connaître :

- Ne laisser aucun déchet errer dans la montagne, emportez toujours vos poubelles jusqu'au refuge.
- Respecter les fleurs sauvages, ne pas les cueillir. Préférer les photographier ou les dessiner.

### **INFOS PRATIQUES :**

- Renseignements SNCF : 3635, ou <https://www.sncf-connect.com>
- Secours en montagne : PGHM Oloron-Sainte-Marie, tél 05 59 10 02 50
- Secours : 112

# Nécessaire et Indispensable

## ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (Liste non exhaustive)

La météo peut vite changer en montagne. Un équipement adéquat vous permettra de passer ce séjour dans les meilleures conditions.

### Pour les hébergements (hôtel, gîte et refuges)

- Un sac de voyage pour vos affaires à transporter
- Un drap ou sac à viande, pour les nuits en refuge
- Une trousse de toilettes
- Une paire de chaussures légères pour le soir
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.
- Maillot de bain

### Équipement vestimentaire pour la randonnée

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

1. Couche respirante
2. Couche isolante
3. Couche protectrice

Pour appliquer cette méthode, il vous faut

- Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- Gilet sans manche coupe-vent
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)
- Un pantalon de randonnée léger et stretch ou un pantalon transformable
- Un short
- Paires de chaussettes semi montantes ou basses
- Casquette

### Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- Une housse de protection du sac à dos (souvent intégrée dans celui-ci)
- Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville
- Une pochette étanche pour vos papiers, téléphone etc...
- Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos
- Protection solaire (crème et stick à lèvres)
- Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4
- Une boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- Une gourde
- Couverts, couteau et gobelet
- Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- Papier toilette avec une petite poche (*pour ne pas le laisser dans la nature*)
- Un briquet
- Couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange
- Une frontale

### **Une petite pharmacie personnelle**

- Vos médicaments si traitement
- Aspirine / Paracétamol
- Un antiseptique
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Pansements et double peau type Compeed

## En vous souhaitant un agréable séjour Liberté ...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- Appelez nous au : 05 61 97 66 04
- Un e-mail à : [info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)
- Ou bien un courrier à :

**SUR LES HAUTEURS**  
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED  
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta  
31390 CARBONNE  
TEL : 05 61 97 66 04  
[www.surleshauteurs.com](http://www.surleshauteurs.com)  
[info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)

Agence de voyage N° IM031170004  
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€  
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS  
Garantie financière : Groupama caution  
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19  
TVA intracommunautaire : FR27828692442