



## Traversée du Parc National des Pyrénées. (AM31K) *Pyrénées - France*

**7 jours** (dont 7 jours : Randonnée )

*Prix à partir de 710.00 EUR p.p.*

Niveau	
Type	Individuel
Age minimum	18 ans
Portage	Affaire pour deux ou plusieurs jours
Hébergement	Gîte Refuge
Groupe	de 2 à 12 personnes
Repas	Demi-pension
Encadrement	En liberté



### *Les points forts de ce voyage*

- La découverte de sites naturels incontournables.
- Les quatre nuits en gîte confortable.
- Le transfert des bagages pour plus de confort.



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

## Votre voyage

**Ce superbe enchaînement de lieux mythiques des Pyrénées occidentales s'effectue l'été, avec pour fil conducteur l'eau. Des eaux thermales de Cauterets aux légendaires cascades du pont d'Espagne, des lacs tranquilles d'Embarat au bouillonnant barranco ...**

Pour fil conducteur le GR 10 pour un superbe enchaînement de lieux mythiques des Pyrénées occidentales. Des eaux thermales de Cauterets aux légendaires cascades du pont d'Espagne, des lacs tranquilles d'Embarat au bouillonnant *barranco* d'Ossoue, de la plus haute cascade d'Europe, dans le cirque de Gavarnie, au calme gave d'Estaubé... une formule simple aux hébergements chaleureux et à l'organisation bien rodée.

### J 1/ Cascades de Lutour, pont d'Espagne

De la ville montagnarde et thermale de Cauterets, agréable montée ombragée, ponctuée de superbes cascades jaillissant toutes plus fort les unes que les autres (Lutour, Ceriset, pont d'Espagne...). Nuit en gîte.  
4 à 5 h de marche, M : 800 m, D : 150 m.

### J 2/ Plateau du Cayan, vallée du Marcadau, retour au chalet

Boucle par le plateau du Cayan, les lacs de l'Embarat, du Pourtet et Nère. Passage au célèbre refuge Wallon, au c<sup>1</sup>/<sub>2</sub>ur de la vallée du Marcadau. Descente douce et agréable au fil de l'eau, le long du gave éponyme. Nuit en gîte.  
6 h de marche, M : 850 m, D : 850 m.

### J 3/ Vallée de Gaube

Remontée de la vallée glaciaire de Gaube. Passage au pied du Vignemale et de sa pique Longue. Nuit dans un refuge d'altitude.  
5 h de marche, M : 1200 m, D : 90 m.

### J 4/ Petit Vignemale, barranco d'Ossoue, Gavarnie

Après avoir contourné le petit Vignemale, les grottes de Bellevue se dévoilent. Joli balcon au-dessus du *barranco* d'Ossoue, puis descente au milieu des marmottes par les oulettes d'Ossoue. Nuit à Gavarnie.  
5 h de marche, M : 200 m, D : 1500 m.

### J 5/ Cirque de Gavarnie, plateau de Pailla

Par de beaux balcons au c<sup>1</sup>/<sub>2</sub>ur du cirque de Gavarnie, où abondent les vautours, randonnée vers le plateau du Pailla. Nuit en refuge.  
4 h 30 de marche, M : 900 m, D : 300 m.

### J 6/ Hourquette d'Alans, cirque d'Estaubé

Au pied des deux Astazou, sommets jumeaux encadrant le magnifique couloir Swan, montée au milieu de belles prairies, puis à travers le passage étroit de la Hourquette d'Alans, pour passer dans le cirque d'Estaubé. Descente sinueuse, puis le long du gave d'Estaubé, pour rejoindre le barrage des Gloriettes. Nuit dans une auberge de montagne.  
5 h 30 de marche, M : 700 m, D : 900 m.

### J 7/ Fin de séjour à Gèdre ou à Cauterets

**NB** : la durée des étapes est donnée à titre indicatif.  
M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

### Accès

#### En train

- Gare d'accueil Cauterets (65) : rendez-vous à la gare SNCF de Cauterets le J 1 à 9 h précises, où une navette vous attend pour acheminer vos bagages au premier hébergement. Horaires et prix au numéro court de la SNCF 3635 (0,34 €/mn) ou sur [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)



### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

**En voiture**

- Arrivée directement à Troumouse, où vous laissez votre véhicule sur le parking pendant la semaine.
- Depuis Toulouse, suivre direction Tarbes, Lourdes, puis, à Luz-Saint-Sauveur, prendre direction Gavarnie, et, juste après Gèdre, direction du cirque de Troumouse. Compter environ 1 h 15 depuis la sortie de l'autoroute de Tarbes.

Vous pouvez consulter les cartes Michelin Local 1/150 000e n° 342 et n° 344. Plus d'information sur [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

- **Rendez-vous** : il est impératif de nous préciser à l'inscription la formule choisie.

Deux possibilités :

- Accès en train : rendez-vous le J 1 à 9 h précises à la gare SNCF de Cauterets, où un véhicule vous attendra pour récupérer vos bagages.
- Accès en voiture : rendez-vous le J 1 à 8 h précises à Troumouse. Laisser votre véhicule à Troumouse (auberge du Maillet). Un transfert est prévu (8 h précise - compris dans le prix) pour vous conduire à Cauterets.

- **Séparation**

Deux possibilités :

- Accès en train à Cauterets.
- Accès en voiture : après le petit déjeuner, directement sur place, où vous avez laissé votre véhicule.

**L'hébergement**

En gîte confortable (4 nuits) et en refuge gardé (2 nuits).

**Le transport des bagages**

Uniquement vos affaires de la journée et votre pique-nique, sauf pour les deux nuits en refuge gardé (duvet non nécessaire). Le reste des bagages est acheminé par un transporteur, qui effectue également les navettes prévues au programme.

**Les repas**

- Les petits déjeuners et les repas du soir sont pris dans les hébergements.
- Les repas de midi sont à votre charge. Sur demande, la veille, vos hôtes pourront vous préparer un pique-nique.

**Les sentiers**

Itinéraire bien balisé, reconnu au préalable par nos guides. Indications précises dans le *road-book* qui vous sera remis avant le départ (cartes, plan descriptif, informations spécifiques...).

## Dates et prix

■ Promotion   ■ Départs complet   ■ Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Pyrénées	Traversée du Parc National des Pyrénées.	20/06/2025	10/09/2025	7 jours	710.00 EUR



### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

## Info pays



### Pyréénées

La montagne pyrénéenne est généreuse, une multitude de sentiers et de lacs vous attendent pour une pratique estivale de la randonnée, prétexte à de nombreuses rencontres : des paysages superbes, une flore riche et variée, une faune abondante, "l'homo pirenaïcus" à l'accent chantant... Des hauts plateaux enneigés on aperçoit la mer...

### Formalités administratives

#### France

La France étant membre de l'Union Européenne, il suffit d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité pour les ressortissants d'un pays de UEM.

### Conseil(s) santé

#### France

Les conditions sanitaires sont équivalentes à celles de l' Europe et ne présentent aucun danger particulier.

Nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomyélite, fièvre typhoïde.

## Infos pratiques

### Votre budget

**NOTE IMPORTANTE :** Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol ( si applicable ) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport ( Bruxelles, Luxembourg, Genève, ... ) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

### Le prix comprend

- L'hébergement en demi-pension sur la base de 2 personnes minimum.
- Les petits-déjeuners du J 2 au J 7.
- Les repas du soir du J 1 au J 6.
- Le transfert des bagages sauf pour les J 3 et J 5 (nuits en refuge, duvet non nécessaire).
- Les transports de personnes indiqués dans le programme.
- Le guide de voyage (ainsi qu'une carte pour un groupe de 2 à 4 personnes).

### Le prix ne comprend pas

- L'assurance, l'assistance.
- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- Les entrées aux thermes si vous souhaitez vous y rendre.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'le prix comprend'

### Vous préparer à partir

#### Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme au moins une fois par semaine en marchant (15 à 18 km) si possible sur un parcours avec dénivelée (350 m/h), ou en pratiquant une activité sportive développant l'endurance.

#### Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Un stick pour les lèvres haute protection

## Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

\* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

\* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et bachelé un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

### > Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich ( désert )
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison )
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique ( suivant la saison )
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure ( voir rubrique ci dessous )
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO [www.trekaventure.com/trekking/page/le\\_catalogue\\_milo](http://www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo)

### > Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

### > Pochette antivols et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.



## TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

### A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Un stick pour les lèvres haute protection

### A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Le couchage est fournit par l'hébergeur

### Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.