



GR10, étape 3 : Etsaut - Cauterets ^(RA23L)

Pyrénées - France

7 jours (dont 7 jours : Grande Randonnée)

Prix à partir de 820.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Individuel
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Gîte Hôtel Refuge
Groupe	de 2 à 10 personnes
Repas	Demi-pension
Encadrement	En liberté



Les points forts de ce voyage

- Une étape mythique dans le parc national des Pyrénées.
- Le passage dans les vallées sauvages d'Aspe, d'Ossau, d'Arrens et d'Estaing.
- Les deux nuits en refuge d'altitude au coeur du massif.



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

D'Etsaut à Cauterets, le GR 10 aborde une partie de la traversée des Pyrénées au coeur du Parc National des Pyrénées. L'itinéraire s'étend de Béarn en Bigorre, de la vallée d'Aspe au Val de Jéret, en passant par les vallées d'Ossau, d'Arrens et d'Estaing.

Par le franchissement de cols, de petits sommets, de crêtes et de lacs, vous découvrez des paysages et des sites exceptionnels, ainsi qu'une flore et une faune encore bien préservées.

J 1/ Début de séjour à Etsaut (ou Borce selon hébergement)

Installation à votre hébergement. Visite libre des villages d'Etsaut et Borce et de la maison du Parc. En fonction de votre heure d'arrivée, vous pouvez aussi opter pour une courte randonnée à la découverte de la vallée d'Etsaut, vue d'en haut. La randonnée mêle des vestiges du passé (moulins, granges) à une lecture de paysage fort intéressante depuis le col de la Coudre (1121 m).

3 h 30 de marche. 6km. M = D : 525m.

J 2/ D'Etsaut au refuge d'Ayous

L'étape du jour présente à la fois un caractère sportif et une dimension esthétique exceptionnelle, avec un kaléidoscope de paysages grandioses au programme : chemin de la Mâture, traversée du plateau de Baigt-de-Saint-Cours, cabanes de bergers. Le point d'orgue sera, en début de soirée, la vue sur la fourche du pic du Midi d'Ossau se reflétant dans le lac Gentau.

6 h de marche. 15 km. M : 1550 m. D : 200 m.

J 3/ Du refuge d'Ayous à Gabas

Etape relativement courte, permettant la récupération. Au départ du lac Gentau, prenez le temps de flâner et de profiter pleinement des paysages lors de la descente par les lacs d'Ayous et enfin le lac de Bious-Artigues. Vous arrivez ensuite à Gabas, village typique de la célèbre vallée d'Ossau, connue pour son emblématique sommet, sa faune et son fromage de renom, entre autres.

3 h de marche. 10 km. M : 20 m. D : 940 m.

J 4/ De Gabas à Gourette

Le matin, transfert de Gabas au pont du Goua (facultatif, nous consulter). La randonnée du jour revêt un caractère soutenu du fait de la distance parcourue, associée à la dénivelée positive de l'étape. En effet, la montée en direction de la hourquette d'Arre, point culminant du GR 10 dans les Pyrénées-Atlantiques, à 2 465 mètres d'altitude, prend des allures sportives. La descente vers le lac d'Anglas et, enfin, la station de ski de Gourette, permettent parfois d'observer une faune remarquable comme le vautour fauve, l'aigle royal, sans oublier, la marmotte ou l'isard.

6 h 15 de marche. 19 km. M : 1560 m. D : 1180 m.

J 5/ De Gourette à Arrens

Etape charnière dans la traversée des Pyrénées, puisque le GR 10 franchit ici la frontière entre Béarn et Bigorre, en rejoignant le village d'Arrens-Marsous en val d'Azun, premier bourg de la Bigorre. Mais pour quitter le Béarn, région attachante chargée d'histoire, visible dans ses paysages, il faut franchir estives et cabanes de bergers du col de Tortes (1799 m) et du col de Saucède (1525 m).

5 h 15 de marche. 14 km. M : 620 m. D : 1090 m.

J 6/ De Arrens au refuge d'Ilhéou

Le matin, transfert au lac d'Estaing (vous pouvez aussi faire ce tronçon à pied, en restant une nuit de plus à Estaing, nous consulter). Au départ du lac d'Estaing, encadré de versants boisés, le GR 10 rejoint les hautes estives du col d'Ilhéou (2242 m), après avoir franchi les cabanes d'Arriousec et de Barbat. A partir du col, le sentier redescend jusqu'au lac d'Ilhéou ou lac Bleu, et son refuge gardé. En cas d'enneigement tardif, une variante vous est proposée, hors GR 10, par un itinéraire en balcon, passant au-dessus du lac Noir.

4 h 45 de marche. 8 km. M : 1100 m. D : 320 m.

J 7/ Du refuge d'Ilhéou à Cauterets

La descente du refuge d'Ilhéou, à Cauterets, s'effectue par le Pountou dets Sahucs, petit pont antique

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

au-dessus du gave d'Ilhéou, puis les granges de Houssat. Vous découvrirez des paysages montrant le travail d'érosion des anciens glaciers, laissant apparaître des dépôts morainiques, des lacs et verrous glaciaires. 2h40 de marche. 8 km. M : 50 m. D : 1070 M.

NB : les temps de marche sont donnés à titre indicatif.
M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

Départ le dimanche

Départ un autre jour de la semaine moyennant supplément (à définir lors de la réservation)

Les déplacements

La plupart des déplacements se font à pied.

Nous avons mis en place deux transferts en taxi sur le séjour afin de rendre le circuit plus agréable :

— J 4 : transfert de Gabas au pont du Goua, pour raccourcir une étape trop longue et physique ;

— J 6 : transfert d'Arrens au lac d'Estaing, pour éviter un long tronçon de marche sur la route.

L'hébergement

— Trois nuits en dortoirs en gîtes d'étape.

— Deux nuits en dortoirs en refuges gardés.

— Une nuit en hôtel en chambre double.

Les repas

— Les petits déjeuners et les dîners, souvent à base de spécialités locales, sont pris à l'hébergement.

— Les déjeuners sont à votre charge. Sur demande la veille, vos hôtes pourront vous préparer un

pique-nique (environ 10 €).

Le transport des bagages

Les bagages sont acheminés par véhicule les J 3, J 4, J 5 et J 7. Vous devrez donc porter vos affaires

personnelles pour deux nuits en début de séjour, puis pour une nuit le J 6. Le J 4, vous portez uniquement vos

affaires de la journée, ainsi que votre pique-nique.

Balisage et sentiers

Reconnu au préalable par nos guides, l'itinéraire est bien balisé. Indications précises dans le *roadbook* qui vous sera remis avant le départ.

Dates et prix

■ Promotion ■ Départs complet ■ Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée
-------------	-------	--------	--------	-------



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



Pyénées

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 tel que décrit.
- Les dîners du J 1 au J 6.
- Les petit déjeuners du J 2 au J 7.
- Les transferts en taxi des J 4 et J 6 décrits dans la rubrique Organisation sur place.
- Le transfert des bagages des J 3, J 4, J 5 et J 7.
- Le roadbook (ainsi qu'une carte et les bons de réservation pour un groupe de deux à quatre personnes).

Le prix ne comprend pas

- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans rubrique 'Le prix comprend'.

Autres dépenses sur place

- Les pique-niques du J 1 au J 7 (environ 10 eur par personne si vous les commandez dans les hébergements).
- Les douches payantes dans les refuges.
- Les visites et transferts non prévus au programme.
- Les boissons.
- Les pourboires.

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.



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 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.
 - 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 banché 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

> 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 antivol et documents



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

- 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.

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
- Des sandalettes légères (type tongs à scratch avec un bon maintien du pied).
- Un drap-sac en coton ou en soie (les couvertures sont fournies 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.