GR10, étape 4 : Cauterets - Luchon (RA24L)

Pyrénées - France

7 jours (dont 7 jours : Grande Randonnée)

Prix à partir de 840.00 EUR *p.p.*

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

Les points forts de ce voyage

- Une succession de lacs et cols au-delà de 2 000 mètres.
- Les villages montagnards de charme au coeur des Pyrénées centrales.
- L'accès aux eaux thermales sur le parcours.

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

Au c?ur des Pyrénées, ce quatrième tronçon de la traversée des Pyrénées vous invite à découvrir des sites remarquables, en commençant en Pays Toy, de Cauterets à Barèges, en passant par la haute vallée de Luz Saint Sauveur et le col de Riou.

Vous ferez étape dans des villages connus pour leurs eaux bienfaisantes. Vous traverserez la réserve naturelle du Néouvielle aux remarquables lacs d'origine glaciaire, avant de rejoindre, par les villages de caractère d'Azet ou Germ, le célèbre refuge gardé du lac d'Espingo, et enfin Bagnères-de-Luchon, la “reine des Pyrénées”.

J 1/ Début de séjour à Cauterets
Installation à votre hébergement à Cauterets, haut lieu du thermalisme. Possibilité de découvrir la ville et son patrimoine architectural ou encore la Maison du parc national. Selon votre heure d'arrivée, randonnée en milieu forestier, jusqu'au Turon des Oules, d'où vous dominez la station de Cauterets, ou au plateau du Lisey, véritable vallée glaciaire suspendue avec possibilité de poursuivre jusqu'au col au panorama grandiose.
3 h 15 ou 3 h 45 de marche. 7 ou 10 km. M = D : 450 ou 705 m.

J 2/ De Cauterets à Luz-Saint-Sauveur
L'étape du jour conduit à Luz-Saint-Sauveur, célèbre station thermale, en empruntant le col de Riou, qui sépare les vallées de Cauterets et de Luz. Du col, le panorama est immense : la vallée de Barèges, le massif du Néouvielle, le cirque de Troumouse et, à vos pieds, la station de ski de Luz-Ardiden. Sur le versant de Cauterets, on devine le cirque du Lys, le pic Cabaliros et les proches sommets de la vallée du Marcadau.
7 h de marche. 24 km. M : 1250 m. D : 1470 m.

J 3/ De Luz-Saint-Sauveur à Barèges
Le sentier du GR 10 monte vers les estives du Couret d'Ousset puis, à travers bois, jusqu'au Gué de Bolou, culminant à 1 460 mètres, avant de redescendre à Barèges, par les replats du Pla dets Plaas puis ceux de Lumière et de l'Artigues. Vous découvrez quelques spécimens de la faune du massif pyrénéen, tels que les isards ou les marmottes, tout en remontant la vallée Lumière, offrant une succession harmonieuse de paysages.
4 h 30 de marche. 13 km. M : 810 m. D : 270 m.

J 4/ De Barèges au lac d'Orédon
Le matin, transfert au pont de la Gaubie (facultatif, nous consulter). Après avoir visité le jardin botanique, vous entamez une ascension jusqu'au col de Madamète. Après le passage du col, vous pénétrez dans la splendide réserve naturelle de Néouvielle, où vous pourrez admirer des paysages enchanteurs. L'étape s'achève par les lacs d'Aumar, d'Aubert, les Laquettes et enfin le lac d'Orédon.
5 h 30 de marche. 14 km. M : 990 m. D : 680 m.

J 5/ Du lac Orédon à Saint-Lary-Soulan
Transfert à Artigusse (facultatif, nous consulter). Vous rejoignez le lac de l'Oule. Une piste vous permet de parvenir au col de Portet, culminant à 2 315 mètre. Du col, *via* la station de ski alpin de Saint-Lary-Soulan, et des pelouses d'altitude, le GR 10 redescend vers le village de montagne de Vieille-Aure, et le site de sa mine de manganèse, et arrive enfin à Saint-Lary-Soulan.
6 h de marche. 20 km. M : 740 m. D : 1660 m.

J 6/ De Saint-Lary-Soulan au refuge d'Espingo
Transfert à Germ (vous pouvez aussi faire ce tronçon à pied en restant une nuit de plusà Germ, nous consulter). Vous profitez d'un splendide belvédère en direction des sommets franco-espagnols. Ici, le quotidien des populations locales est rythmé par les activités de la vie agropastorale. Depuis le village, le GR 10 franchit le pas de Couret, altitude 2 131 mètres, pour basculer dans le Luchonnais. Enfin, la montée vers le lac d'Espingo par les granges d'Astau puis le lac d'Oô est superbe !
8 h de marche. 17 km. M : 1820 m. D : 1200 m.

J 7/ Du refuge d'Espingo à Luchon
La marche en direction de Luchon permet de retrouver l'ambiance haute montagne. Le GR 10 franchit la

hourquette des Hounts-Secs, puis le col de la Coume de Bourg, altitude 2 272 mètres, avec une variante possible hors GR 10, jusqu'au pic de Céciré, culminant à 2 403 mètres. Du sommet, la vue s'étend en direction du massif de la Maladeta et de ses glaciers en déroute, ou encore vers le dièdre des Spigeoles. La descente vers Luchon se fait par la station de Superbagnères.
6 h 30 de marche. 17 km. M : 830 m. D : 2150 m.

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

Départ le dimanche

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

Les déplacements
La plupart des déplacements se font à pied.
Nous avons mis en place trois transferts en taxi sur le séjour afin de raccourcir des étapes trop longues et vous éviter de longs tronçons de marche sur la route :
— J 4 : transfert (5 mn) de Barèges au pont de la Gaubie.
— J 5 : transfert (10 mn) du refuge d'Orédon au parking d'Artigusse.
— J 6 : transfert (30 mn) de Saint-Lary-Soulan au village de Germ.

L'hébergement
En dortoirs en gîtes d'étape (quatre nuits) et en refuges gardés de montagne (deux nuits).

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
Vous portez uniquement vos affaires de la journée, ainsi que votre pique-nique ; sauf le J 6 où vous portez vos affaires pour une nuit (refuge pas accessible par la route).

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.

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

Dates et prix

Promotion | Départs complet | Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Pyrénées	GR10, étape 4 : Cauterets - Luchon	15/06/2025	25/09/2025	7 jours	840.00 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

Pyrénées

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.

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

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 petits déjeuners du J 2 au J 7.
- Les transferts en taxi des J 4, J 5 et J 6 décrits dans la rubrique Organisation sur place.
- Le transfert des bagages (sauf J 6).
- 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 la 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 éclaire 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 baché 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

- 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 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.

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