

Fiche technique | Randonnée liberté | Niveau 4/5  | 6 jours de marche sur le GR10

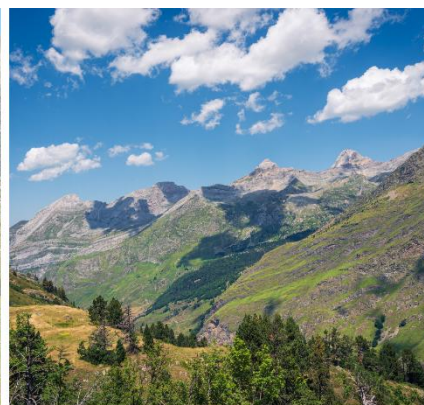
GR10 Etsaut - Cauterets : Du Béarn au Parc National des Pyrénées

Votre circuit en bref

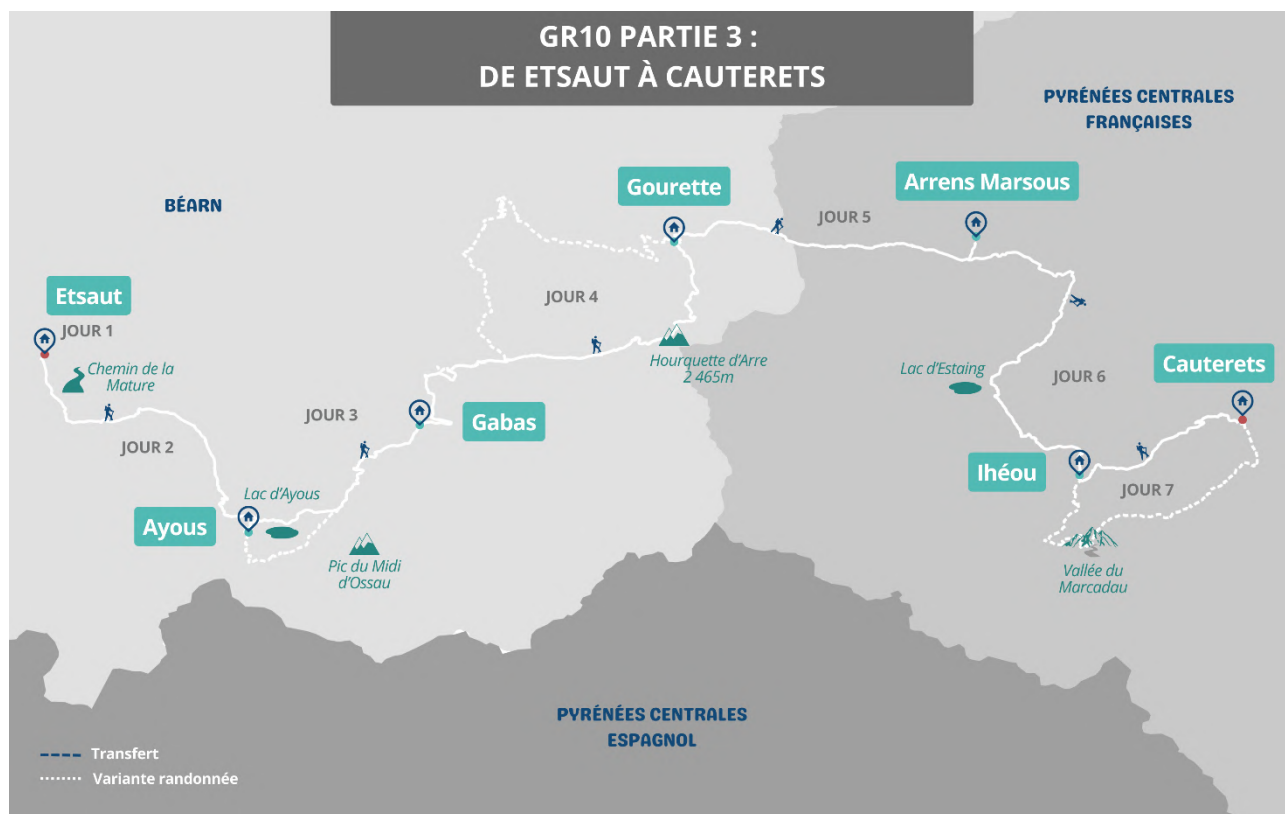
- Randonnée en liberté sans guide
- Possibilité de version confort avec 4 nuits en chambre
- Marchez en famille, entre amis ou en couple
- Transport de vos bagages entre chaque étape sauf pour 2 nuits en refuges (suivant option choisie)
- Accès et retour facilité via Etsaut et Cauterets
- Durée 7 jours / 6 nuits

Les points forts

- Une partie de la Traversée des Pyrénées au cœur du Parc National des Pyrénées
- La découverte du Pic du Midi d'Ossau depuis le col d'Ayous
- L'impressionnant chemin de la mâtüre
- De nombreux lacs sur le parcours
- Une faune et une flore riche et variée
- Les villages de montagne de Gabas, Arrens, Estaing, Cauterets...



D'Etsaut à Cauterets, le GR10 aborde une partie de la Traversée des Pyrénées au cœur 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. La découverte du Pic du midi d'Ossau se reflétant dans le lac Gentau depuis le col d'Ayous est une des plus belles « claque » visuelle qu'offrent les Pyrénées. Cela restera un moment fort de ce parcours. Puis, par le franchissement de cols, de petits sommets, de crêtes et de lacs, vous découvrirez d'autres paysages et sites exceptionnels, ainsi qu'une flore et une faune encore bien préservées.



• PROGRAMME

Jour 1 : Début de séjour à Etsaut



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 :

Le Pont de la Moulette

Randonnée en boucle ombragée et facile jusqu'au pont de la Moulette, en forêt à la découverte de granges d'altitude.

- **Distance : 4km, durée : environ 2h15, dénivelé plus : +330m, dénivelé moins : -330m**

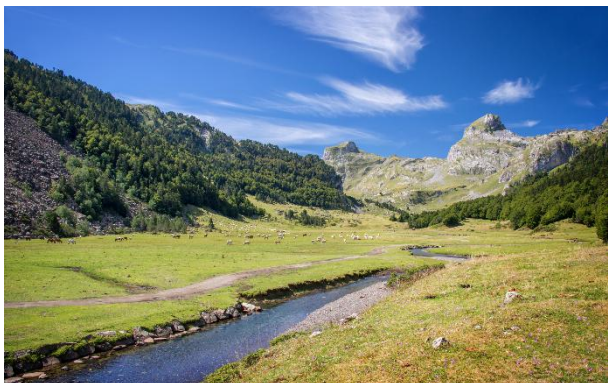
Jour 2 : D'Etsaut au refuge d'Ayous



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 mâtüre, traversée du plateau de Baigt de Sencours, cabanes de bergers, et en point d'orgue, la vision de la fourche du Pic du Midi d'Ossau se reflétant dans le Lac Gentau, au cours des derniers moments de la soirée, livrant des couleurs de pierre chatoyantes sur fond de reflets dans le lac...

- **Distance : 15km, durée : environ 6h45, dénivelé plus : +1650m, dénivelé moins : -300m**

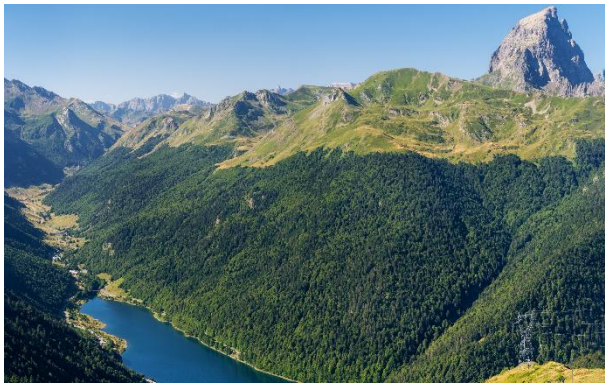
Jour 3 : Du refuge d'Ayous à Gabas



Etape relativement courte, permettant la récupération (ou variantes plus longues). Au départ du lac Gentau, prenez le temps de flâner et de profiter pleinement des paysages qui vous seront offerts lors de votre descente par le Lac Gentau, puis les Lacs d'Ayous, et enfin le Lac de Bious-Artigues. Puis, vous arriverez à Gabas, village typique de la célèbre Vallée d'Ossau, connue pour son emblématique sommet, sa faune et son fromage de renom, entre autres. Possibilité de deux variantes différentes plus longues : via le lac Bersau ou via col de Suzon.

- **Distance : 10km, durée : environ 3h30, dénivelé plus : +50m, dénivelé moins : -950m**
- **Distance : 12,5km, durée : environ 4h30, dénivelé plus : +200m, dénivelé moins : -1100m (variante lac Bersau)**
- **Distance : 20km, durée : environ 8h, dénivelé plus : +900m, dénivelé moins : -1850m (variante col Suzon)**

Jour 4 : De Gabas à Gourette

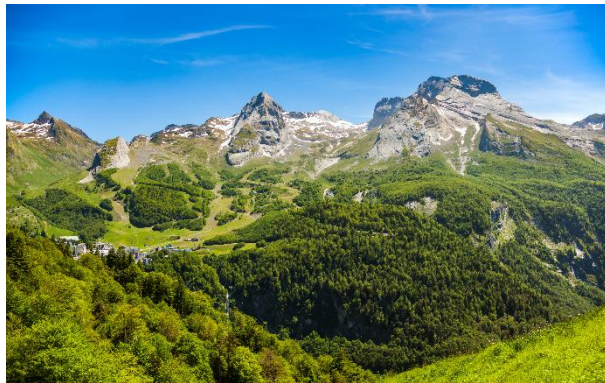


La randonnée du jour revêt un caractère soutenu du fait de la distance parcourue, associée à la dénivellée positive de l'étape. En effet, la montée en direction de la Hourquette d'Arre, point culminant du GR10 dans les Pyrénées Atlantiques, à 2465m d'altitude, prend des allures sportives. Puis, la descente vers le Lac d'Anglas et enfin, la station de ski de Gourette, permet parfois d'observer une faune remarquable telle que le vautour fauve, l'aigle royal, sans oublier, la marmotte ou l'isard. Enneigement tardif régulier sur cette étape : une variante vous permettant d'éviter la Hourquette d'Arre peut être empruntée. Possibilité de raccourcir l'étape par un transfert le matin ou de diviser

l'étape en 2 (via une variante du GR10) en rajoutant une nuit supplémentaire, nous consulter.

- Distance : 21,5km, durée : environ 9h, dénivelé plus : +1700m, dénivelé moins : -1400m
- Distance : 30km, durée : environ 11h30, dénivelé plus : +2050m, dénivelé moins : -1750m (variante neige)

Jour 5 : De Gourette à Arrens Marsous



Etape charnière dans la Traversée des Pyrénées, puisque le GR10 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 ô combien attachante de par son passé chargé d'histoire, lisible au travers de ses paysages, il aura fallu franchir estives et cabanes de bergers du Col de Tortes (1799m), et du Col de Saucède (1525m).

- Distance : 13,5km, durée : environ 6h, dénivelé plus : +900m, dénivelé moins : -1400m

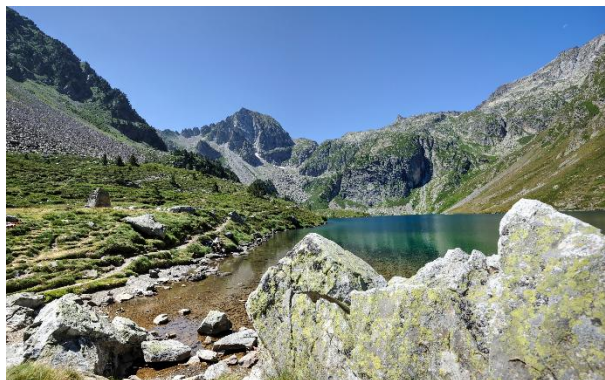
Jour 6 : D'Arrens Marsous au refuge d'Ilhéou



Au départ d'Arrens, vous rejoindrez le village d'Estaing et son lac, encadré de versants boisés. Puis le GR10 rejoint les hautes estives du col d'Ilhéou (2242m), 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.

- Distance : 18km, durée : environ 7h30, dénivelé plus : +1650m, dénivelé moins : -550m

Jour 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 au-dessus du gave d'Ilhéou, puis les Granges de Houssat. Au cours de cette étape, vous découvrirez des paysages restituant le travail d'érosion entrepris par les anciens glaciers, laissant apparaître des dépôts morainiques, des lacs et verrous glaciaires. Possibilité d'une variante plus longue via le col de la Haugade et la vallée du Marcadau.

- **Distance : 8km, durée : environ 3h, dénivelé plus : +75m, dénivelé moins : -1100m**
- **Distance : 18km, durée : environ 6h30, dénivelé plus : +500m, dénivelé moins : -1550m (variante)**

Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

• DATES ET PRIX

Départ

Tous les jours de Mi-Juin à Fin Septembre (selon disponibilité).

Inscription à partir de 2 personnes (randonneur solitaire, nous consulter).

Du 15/06/2026 au 30/09/2026 :

Prix avec transport des bagages :

Prix/pers pour un groupe de 2 personnes	735€
Prix/pers pour un groupe de 3 personnes	660€
Prix/pers pour un groupe de 4 personnes	620€
Prix/pers pour un groupe de 5 personnes	595€
Prix/pers pour un groupe de 6 personnes	585€

Prix sans transport des bagages :

Prix/pers pour un groupe de 2 personnes	530€
Prix/pers pour un groupe de 3 personnes	515€
Prix/pers pour un groupe de 4 personnes	505€
Prix/pers pour un groupe de 5 personnes	500€
Prix/pers pour un groupe de 6 personnes	495€

Suppléments :

- Version confort (4 nuits en chambre) : 105€/pers
- Supplément chambre individuelle (si version confort) : 120€/pers
- Supplément 6 pique-niques : 80€/pers
- Supplément transfert retour de Cauterets à Etsaut : 290€ le transfert
- Supplément transfert retour de Cauterets à Etsaut dimanche et jours fériés : 315€ le transfert
- Nuit supplémentaire à Etsaut en demi-pension chambre double : 75€/pers
- Nuit supplémentaire à Etsaut en demi-pension chambre individuelle : 105€/pers

- Nuit supplémentaire à Etsaut en demi-pension dortoir partagé : 50€/pers
- Nuit supplémentaire à Cauterets en demi-pension chambre double : 75€/pers
- Nuit supplémentaire à Cauterets en demi-pension chambre individuelle : 90€/pers
- Nuit supplémentaire à Cauterets en demi-pension dortoir partagé : 60€/pers

Le prix comprend :

- L'hébergement en demi-pension
- Le transport de bagages (suivant option choisie) sauf pour les deux nuits en refuge les jours 2 et 6
- Le dossier de voyage avec cartes et topoguide
- Accès à l'itinéraire détaillé sur notre application mobile
- Traces GPS sur demande

Le prix ne comprend pas :

- Les assurances
- 15€ de frais de dossier
- Les douches payantes dans les refuges
- Les boissons et les pique-niques

• PERSONNALISEZ VOTRE SEJOUR

Les itinéraires sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent être modifiés selon vos objectifs. Nos séjours sont toujours pensés pour apporter la meilleure qualité, au prix le plus juste.

Que vous vouliez :

- améliorer votre type d'hébergement,
- augmenter ou réduire la durée de votre séjour,
- organiser vos propres visites et activités,
- bénéficier d'un transfert depuis l'aéroport,
- organiser une soirée avant ou après votre séjour

Contactez Gaëtan

Tél : 05 34 14 51 50

gaetan@respyrenees.com

• ORGANISATION

Nous nous chargeons des réservations de vos différents hébergements sur le circuit, du transport des bagages que vous retrouverez tous les soirs (suivant option choisie) sauf pour les deux nuits en refuge des jours 2 et 6. Nous vous fournissons un dossier complet avec cartes et topos détaillés ainsi qu'un accès à l'itinéraire détaillé sur notre application mobile. De plus, durant votre randonnée notre équipe d'assistance pourra également répondre à toutes vos questions et vous apporter si nécessaire les conseils utiles au bon déroulement de votre séjour.

• INFOS TECHNIQUES

Niveau 4

Marcheur entraîné, en bonne condition physique avec une bonne expérience de la randonnée en montagne. Randonnée de 7h-8h par jour en moyenne, dénivelés de 1000m-1300m en moyenne, sur des sentiers accessibles mais aussi en terrain accidenté (éboulis, pierriers...), avec quelques petites difficultés techniques ponctuelles. Les temps de marche mentionnés sont donnés à titre indicatif, ce sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause. En fonction des conditions climatiques le rythme de marche peut également varier, allant de + 300m à +500m de montée à l'heure.

Encadrement

Randonnée en liberté, sans encadrement.

Portage

Durant la randonnée, portage uniquement de vos affaires personnelles pour la journée de marche (pique-nique, eau ...). Exceptés pour les nuits en refuge, les J2 et J6, où vous devrez porter vos affaires personnelles nécessaires pour la nuit (drap de sac, vêtements de rechange, nécessaire de toilette). Prévoir un bagage suiveur facilement transportable

(voir nos conseils sur l'équipement). Sauf si vous avez choisi la version sans transport des bagages auquel cas vous porterez toutes vos affaires d'une étape à une autre.

Votre bagage suiveur (si formule avec transport des bagages entre les hébergements)

Vos bagages doivent être déposés au plus tard à 9h à l'accueil de votre hébergement. Ils seront livrés à votre hébergement suivant avant 17h. 1 seul bagage suiveur par personne est pris en charge. Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac suiveur à 15kg maximum et d'éviter les valises rigides : nos logisticiens et partenaires transporteurs doivent en charger et décharger des dizaines par jour, parfois avec beaucoup d'escaliers... Le transporteur pourra vous facturer en fin de randonnée un supplément si les bagages sont trop lourds ou trop nombreux.

•HEBERGEMENT / NOURRITURE

Hébergement

Demi-pension :

3 nuits en dortoir partagé en refuges de montagne les jours 2, 4 et 6.

3 nuits en dortoir partagé en gîtes d'étape les jours 1, 3 et 5.

VERSION CONFORT (avec supplément)

2 nuits en chambres d'hôtes les jours 1 et 3

1 nuit en chambre en hôtel** le jour 4

1 nuit en gîte d'étape en chambre le jour 5

2 nuits en dortoir partagé en refuges de montagne les jours 2 et 6.

Pour les nuits en dortoir partagé, prévoir un drap de sac (couvertures fournies)

Les repas

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture).

- Repas du soir à base souvent de spécialités locales, incluant une entrée, un plat et un dessert.

- Pique-niques non inclus. Possible de les réserver à l'avance (en supplément). Ou possibilité de les acheter directement sur place auprès des hébergements ou dans les épiceries, supérettes, boulangeries mentionnées dans le roadbook.

- Boissons non comprises.

•INFOS PRATIQUES

Début : Le jour 1 à votre hébergement à Etsaut, selon votre heure d'arrivée.

Fin : Le Jour 7 à Cauterets, après votre randonnée.

Comment rejoindre Etsaut en transport en commun :

Nombreux trains au départ des principales villes en direction de Bedous (avec des correspondances) : <https://www.sncf-connect.com>

Bus de Bedous à Etsaut (ligne 550 Bedous > Canfranc) : <https://www.citrampyrenees.fr/horaires-tarifs>

Comment quitter Cauterets en transport en commun :

Bus de Cauterets à Lourdes (Hautes Pyrénées - Ligne 965 – Axe Lourdes > Cauterets) : <https://www.lio-occitanie.fr/horaires-et-plans/>

Au départ de Lourdes, train en direction des principales villes (avec des correspondances) : <https://www.sncf-connect.com>

Comment rejoindre Etsaut depuis Cauterets en transport en commun :

Bus de Cauterets à Lourdes (Hautes Pyrénées - Ligne 965 – Axe Lourdes > Cauterets) : <https://www.lio-occitanie.fr/horaires-et-plans/>

Train de Lourdes à Bedous (avec correspondance à Pau) : <https://www.sncf-connect.com>

Aéroport les plus proches :

Aéroport Pau

Aéroport Tarbes-Lourdes

Aéroport Toulouse-Blagnac

Aéroport Biarritz

Parking véhicule à Etsaut :

Parking place de l'Eglise, en face de la Mairie (gratuit et non gardé/surveillé)

Parking véhicule à Cauterets :

Tous les parkings payants et gratuits visibles sur cette page : <https://www.cauterets.com/blog/stationnement-a-cauterets/>

Si vous laissez votre véhicule durant toute la durée de votre séjour merci de vous renseigner auprès de l'office du tourisme pour savoir si des manifestations (fêtes, marchés...) seront organisées sur votre lieu de stationnement.

Il est fortement conseillé de vous rendre en train sur votre séjour pour éviter les retours au point de départ pour récupérer votre véhicule, car les trajets peuvent s'avérer très longs et mal desservis ou bien coûteux si vous choisissez de revenir en taxi. Si toutefois vous choisissez de venir en voiture, nous vous conseillons de laisser votre véhicule le premier jour au point d'arrivée et de rejoindre votre lieu de départ du séjour car vous aurez le temps de faire le trajet et vous ne serez pas fatigués par votre semaine de randonnée.

• A EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Votre bagage suiveur (si formule avec transport des bagages entre les hébergements)

Vos bagages doivent être déposés au plus tard à 9h à l'accueil de votre hébergement. Ils seront livrés à votre hébergement suivant avant 17h. 1 seul bagage suiveur par personne est pris en charge. Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac suiveur à 15kg maximum et d'éviter les valises rigides : nos logisticiens et partenaires transporteurs doivent en charger et décharger des dizaines par jour, parfois avec beaucoup d'escaliers... Le transporteur pourra vous facturer en fin de randonnée un supplément si les bagages sont trop lourds ou trop nombreux.

Le sac à dos

La taille du sac est très importante elle peut varier en fonction du type de séjour.

- Pour une randonnée dite sans portage : 30L minimum
- Pour une randonnée avec portage allégé ou partiel : 50L minimum
- Pour une randonnée avec portage : 60L minimum

Ce dernier devant contenir :

- Fond de sac (vêtement de pluie, vêtement chaud, tee-shirt de rechange, lunettes de soleil, crème solaire, trousse à pharmacie, nécessaire de pique-nique, objets personnels, ...)
- Déjeuner pique-nique du jour (prévoir une boîte plastique)
- Eau en suffisance (gourde minimum 1,5 litres)

Les chaussures

C'est l'un des éléments les plus importants. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable. Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite, car vos pieds auront tendance à gonfler. Pour les petites randonnées nous vous recommandons des chaussures de marche souples de type trekking avec une bonne semelle et un bon contrefort. Pour les randonnées en montagne de plus de 4h, prévoir des chaussures à tiges hautes, avec une semelle assez rigide. Attention, à vos chaussures restées trop longtemps dans un placard. La durée de vie d'une chaussure est de 2 à 5 ans. Au bout d'un certain temps les semelles se décollent et les coutures peuvent se déchirer.

Les vêtements spécifiques pour la randonnée

- Une veste coupe-vent imperméable (type goretex)
- Une veste polaire ou pull
- Un pantalon pour la marche, un short, des tee-shirts (privilégiez des matières respirantes)
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un maillot de bain et une serviette
- Pour le début et fin de saison prévoir des gants fins et un bonnet pour les randonnées en altitude

Le couchage

- Un drap de sac est essentiel pour tous les séjours impliquant des nuits en gîte, en refuge (couvertures fournies).

Attention, selon la réglementation Covid-19 qui sera en vigueur dans les refuges en 2022, il est possible que les couvertures ne soient pas fournies. Dans ce cas il sera nécessaire de prévoir un sac de couchage pour ces nuits-là. Cela vous sera spécifié au plus tôt avant votre séjour.

- Des bouchons d'oreille.

Le pique-nique

- Une boîte hermétique en plastique (0,8 L) pour transporter les salades des pique-niques.
- Couverts (fourchette, couteau pliant)
- Gourde 1,5 L minimum ou Camel back bien plus pratique...

Petit matériel

- Une paire de tennis, ou de sandalettes pour le soir
- Une paire de bâtons télescopiques (facultatif)
- Lunettes et crème solaire
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo...
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale
- Du papier hygiénique
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, Compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos... une couverture de survie.