

Fiche Technique | Randonnée liberté | Niveau 3/5    | 5-6 jours de marche

Cauterets-Gavarnie, Patrimoine mondial de l'UNESCO

Votre circuit en bref

- Randonnée en liberté sans guide
- Marchez en famille, entre amis ou en couple
- Deux possibilités d'hébergement : en dortoir partagé ou en chambre
- Accès à vos bagages tous les soirs
- Accès et retour facilité via Cauterets et Lourdes
- Durée 7 jours / 6 nuits

Les points forts

- Randonnée au cœur du Parc National des Pyrénées, dans des sites naturels protégés
- Les vallées de Gaube et du Marcadau
- L'impressionnante face Nord du massif du Vignemale (3298m)
- Le cirque de Gavarnie, patrimoine Mondial de l'UNESCO
- Les villages de Cauterets et Gavarnie, berceaux du Pyrénéisme !



Le Parc National des Pyrénées offre aux randonneurs la possibilité de parcourir des sites grandioses et de découvrir un patrimoine naturel exceptionnel. Berceau du Pyrénéisme, paradis des montagnards et des amoureux d'une nature aux contrastes saisissants, ce circuit de randonnée entre Cauterets et Gavarnie se décline en termes superlatifs : patrie des plus illustres guides pyrénéens, paysages ciselés entre moyenne et haute montagne, vestiges d'un passé encore présent, l'histoire des hommes qui ont forgé ce pays de traditions et de cultures, reste ancrée dans les villages traversés. En début de séjour vous irez à la découverte de deux magnifiques vallées : la vallée de Gaube et l'impressionnante face Nord du Vignemale et la vallée du Marcadau avec ses lacs de haute montagne. Puis, après avoir basculé dans la vallée de Luz en Pays Toy, les cirques d'Estaubé et de Gavarnie offriront au randonneur avide de sensations, des panoramas démesurés de pureté. Tout au long de votre périple, isards, marmottes, et autres rapaces vous accompagneront du regard, dans le silence de ces grands espaces préservés.

www.gr10-liberte.com / www.respyrenees.com
www.maison-iputxainia.com

Tél : (33) 5.34.14.51.50 ou (33) 6.10.97.16.54

info@respyrenees.com

• PROGRAMME

Jour 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.

Le Turon des Oules et le plateau du Lisey

Randonnée en milieu forestier, jusqu'au Turon des Oules, d'où vous dominerez la station de Cauterets, ou au plateau du Lisey, véritable vallée glaciaire suspendue avec possibilité de poursuivre jusqu'au col qui vous promet un panorama grandiose. Nuit à Cauterets.

- Distance : 12km, durée : environ 5h, dénivelé plus : +850m, dénivelé moins : -850m (turon des Oules et plateau du Lisey).

Jour 2 : Vallée de Gaube et Massif du Vignemale (3298m) depuis le Pont d'Espagne

A 8h court transfert jusqu'au Pont d'Espagne. Découverte de la somptueuse vallée de Gaube et de son lac de montagne niché au cœur de paysages d'une grande pureté. Après le lac de Gaube, un itinéraire facile en pente douce vous mènera au site des Oulettes de Gaube avec son refuge gardé, au pied de l'imposante et magnifique face nord du Vignemale (3298m). Retour par le même itinéraire jusqu'au Pont d'Espagne : possibilité de retour à Cauterets à pied par le Chemin des Cascades ou en navette publique. Nuit à Cauterets.

- Distance : 24km, durée : environ 7h45, dénivelé plus : +800m, dénivelé moins : -1350m (Retour à Cauterets à pied depuis le Pont d'Espagne).
- Distance : 16,5km, durée : environ 5h45, dénivelé plus : +700m, dénivelé moins : -700m (Retour à Cauterets en navette depuis le Pont d'Espagne).

Jour 3 : Vallée du Marcadau, lacs de l'Embarat, du Pourtet et de Nère depuis le Pont d'Espagne

A 8h court transfert jusqu'au Pont d'Espagne. Toujours au cœur du Parc National des Pyrénées, cette randonnée vous fait visiter la vallée voisine de Gaube : la vallée du Marcadau. Un superbe itinéraire en boucle vous permettra de découvrir de nombreux et magnifiques lacs aux eaux turquoise à plus de 2400m d'altitude : lacs de l'Embarat, Pourtet, Nère... Puis vous redescendrez en direction du refuge gardé Wallon posé au bord du Gave du Marcadau qu'il vous faudra suivre jusqu'au Pont d'Espagne à travers forêts et cascades. Possibilité d'un itinéraire plus facile en aller/retour dans la vallée. A 17h, retour à Cauterets en navette publique. Nuit à Cauterets.

- Distance : 20km, durée : environ 7h, dénivelé plus : +1000m, dénivelé moins : -1000m.
- Distance : 15,5km, durée : environ 5h, dénivelé plus : +450m, dénivelé moins : -450m (itinéraire en aller/retour)

Jour 4 : De Cauterets à Luz Saint Sauveur

L'étape du jour conduit à Luz Saint Sauveur, célèbre station thermale, en empruntant le mythique « GR 10-Transpyrénéen » via 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. Nuit à Luz Saint Sauveur.

- Distance : 22km, durée : environ 8h15, dénivelé plus : +1200m, dénivelé moins : -1400m (version chambre).
- Distance : 19km, durée : environ 7h30, dénivelé plus : +1100m, dénivelé moins : -1300m (version dortoir).

Jour 5 : Du lac des Gloriettes à Gavarnie

A 8h, transfert de Luz St Sauveur au lac des Gloriettes. Au départ du grand lac des Gloriettes et son barrage, vous remontez le vallon d'Estaubé jusqu'à son cirque, au cœur de pelouses d'altitude habitées par des marmottes peu farouches et de nombreux troupeaux. Par le superbe belvédère de la Hourquette d'Alans (2430m), redescende dans la vallée de Gavarnie sans se lasser d'admirer des paysages d'une pureté minérale incomparable. Par beau temps, possibilité de réaliser l'ascension du Piméné (2801m) depuis la Hourquette d'Alans. Une des plus belles vues des Pyrénées depuis le sommet ! Nuit à Gavarnie. *Par mauvaise météo ou en début de saison (si enneigement tardif), une variante est proposée.*

- Distance : 14,5km, durée : environ 5h30, dénivelé plus : +750m, dénivelé moins : -1050m
- Distance : 19,5km, durée : environ 7h30, dénivelé plus : +1200m, dénivelé moins : -1500m (variante Piméné)

- Distance : 13km, durée : environ 4h30, dénivelé plus : +400m, dénivelé moins : -700m (variante mauvais temps et/ou enneigement tardif)

Jour 6 : Pic des Tentes, Gavarnie et sa grande cascade

A 8h, court transfert de Gavarnie au col des Tentes. Au départ du col des Tentes, vous avez la possibilité de réaliser l'ascension en aller-retour de deux fantastiques belvédères sur le cirque de Gavarnie : Le Pic des Tentes (2322m) et du Pic de Pahule (2292m). De retour au col, l'itinéraire descend en direction du cœur du cirque via le Port de Boucharo à la frontière franco-espagnole. La vallée des Pouey Aspé et le plateau Bellevue, permettant d'admirer la muraille du cirque de Gavarnie dans toute son immensité minérale, un étonnant et impressionnant amphithéâtre de calcaire mondialement connu. Enfin, un court aller-retour au pied de la cascade de Gavarnie, l'une plus hautes cascade d'Europe (423m), viendra magnifiquement conclure votre randonnée. Nuit à Gavarnie.

- Distance : 19,5km, durée : environ 7h, dénivelé plus : +650m, dénivelé moins : -1450m

Jour 7 : Fin de votre séjour

Profitez de vos derniers instants dans ce haut lieu du pyrénéisme, classé Patrimoine Mondial de l'Humanité par l'UNESCO. A 11h30, transfert retour à Cauterets pour récupérer votre véhicule. Si vous êtes venus en train, vous pouvez réserver un transfert jusqu'à la gare de Lourdes (sans supplément).

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 du 15 Juin au 30 Septembre (selon les conditions d'enneigement).
Inscription à partir de 2 personnes (randonneur solitaire, nous consulter)

Du 15/06/2024 au 30/09/2024 :

Prix en version dortoir partagé :

Prix/pers pour un groupe de 2 personnes	645€
Prix/pers pour un groupe de 3 personnes	590€
Prix/pers pour un groupe de 4 personnes	565€
Prix/pers pour un groupe de 5 personnes	550€
Prix/pers pour un groupe de 6 personnes	540€

Prix en version chambre :

Prix/pers pour un groupe de 2 personnes	735€
Prix/pers pour un groupe de 3 personnes	680€
Prix/pers pour un groupe de 4 personnes	655€
Prix/pers pour un groupe de 5 personnes	640€
Prix/pers pour un groupe de 6 personnes	630€

Suppléments :

- Supplément chambre individuelle : 120€/pers
- Supplément 5 pique-niques : 60€/pers
- Supplément transfert Lourdes – Cauterets en semaine début de séjour : 85€/transfert
- Supplément transfert Lourdes – Cauterets dimanche et jours fériés début de séjour : 120€/transfert
- Nuit supplémentaire à Cauterets en demi-pension dortoir partagé : 55€/pers
- Nuit supplémentaire à Cauterets en demi-pension chambre double : 65€/pers

- Nuit supplémentaire à Cauterets en demi-pension chambre individuelle : 70€/pers
- Nuit supplémentaire à Gavarnie en demi-pension dortoir partagé : 55€/pers
- Nuit supplémentaire à Gavarnie en demi-pension chambre double : 80€/pers
- Nuit supplémentaire à Gavarnie en demi-pension chambre individuelle : 90€/pers

Le prix comprend :

- L'hébergement en demi-pension
- Les transports de bagages
- Les transferts mentionnés dans le programme
- Le dossier de voyage avec cartes et topoguide
- Traces GPS sur demande + accès à l'itinéraire détaillé sur l'application mobile GPS Mhikes

Le prix ne comprend pas :

- Les assurances
- 15€ de frais de dossier
- 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 et des transferts mentionnés dans le programme. Nous vous fournissons un dossier complet avec cartes et topos détaillés pour 2 à 4 personnes ainsi qu'un accès à l'itinéraire détaillé sur l'application mobile GPS Mhikes. 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.

Vos transferts durant le séjour:

Jour 2 :

A 8h00, court transfert (15min) de Cauterets au Pont d'Espagne en navette publique en Juillet et Août (Hors Juillet-Août, transfert en taxi au départ de l'hébergement).

Retour possible du Pont d'Espagne à Cauterets en navette publique en Juillet et Août aux horaires suivants : 12h30, 15h, 17h, 19h (Hors Juillet-Août : 12h30, 15h, 17h). Retour non compris dans le tarif (4,5€/pers).

Jour 3 :

A 8h00, court transfert (15min) de Cauterets au Pont d'Espagne en navette publique en Juillet et Août (Hors Juillet-Août, transfert en taxi au départ de l'hébergement).

Retour du Pont d'Espagne à Cauterets en navette publique en Juillet et Août aux horaires suivants : 12h30, 15h, 17h, 19h (Hors Juillet-Août : 12h30, 15h, 17h). Compris dans le tarif.

Jour 5 :

A 8h00, transfert (30min) de votre hébergement à Luz-St-Sauveur au lac des Gloriettes en taxi.

Jour 6 :

A 8h00, court transfert (20min) de votre hébergement à Gavarnie au col des Tentes en taxi.

Jour 7 :

A 11h30, transfert (1h) de Gavarnie à Cauterets pour récupérer votre véhicule ou à la gare de Lourdes si vous êtes venu en train.

•INFOS TECHNIQUES

Niveau 3/5

Marcheur régulier, en bonne condition physique avec une expérience de la randonnée en montagne. Randonnée de 6h-7h par jour en moyenne, dénivelés de 700m-1000m en moyenne, sur des sentiers assez faciles, 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

Uniquement les affaires personnelles de la journée et de votre pique-nique. Les bagages sont transportés par véhicule. Prévoir un bagage suiveur facilement transportable (voir nos conseils sur l'équipement).

•HEBERGEMENT / NOURRITURE

Hébergement

Hébergement en demi-pension avec 2 formules au choix : soit en dortoir partagé, soit en chambre.

- Formule dortoir :

6 nuits en gîte en petits dortoirs de 8 lits maximum. Prévoir un drap de sac (couvertures fournies).

- Formule chambre :

3 nuits en chambre en gîte 3 épis les jours 1, 2 et 3.

3 nuits en chambre en hôtel** les jours 4, 5 et 6.

Les repas

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

- Repas du soir à base souvent de spécialités de la région, 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 sur votre lieu d'hébergement à Cauterets, selon votre heure d'arrivée.

Fin : Le jour 7 vers 12h30 à Cauterets ou à la gare de Lourdes.

Comment rejoindre Cauterets :

- Par avion : Aéroport de Lourdes-Tarbes ; Aéroport de Pau-Pyrénées ; Aéroport de Toulouse-Blagnac
- Par train et bus : Nombreux trains TER au départ des principales villes en direction de Lourdes (<https://www.oui.sncf>) puis bus de Lourdes à Cauterets.
- Par la route : Au départ de Tarbes suivre Lourdes, Argeles- Gazost, puis Cauterets.

Parking véhicule à Cauterets :

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

•A EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Votre bagage suiveur

Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac suiveur à 10kg ou 12kg maximum, pas de valises rigides, et un seul bagage suiveur par personne.

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).
- 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 bag 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.