

Fiche technique | Randonnée guidée | Niveau 3/5  | 5 jours de marche

Béarn - Pic du Midi d'Ossau :

Hauts Lieux du Parc National des Pyrénées

Votre circuit en bref

- **Accès facilité en gare de Pau**
- Séjour semi-itinérant, avec un mini-raid de refuge en refuge
- Randonnée guidée en petit groupe de 8 personnes
- Transport de vos bagages entre les hébergements sauf pour 2 nuits en refuge de montagne
- **Hébergement de confort 4 nuits en hôtel ou chambre d'hôtes** et 2 nuits en refuge de montagne

Les points forts de la randonnée

- Une partie de l'itinéraire au sein du Parc National des Pyrénées
- Le cirque dolomitique de Lescun
- La découverte de nombreux lacs
- Les fantastiques aiguilles d'Ansabère
- Le tour du Pic du Midi d'Ossau, emblématique sommet des Pyrénées
- Parcours diversifié : lacs, crêtes, pâturages, plateaux d'altitude, cirque de montagne, forêt, sommets, faune et flore...



A travers les deux vallées principales du Béarn, venez découvrir des paysages parmi les plus grandioses des Pyrénées ! Depuis Gabas aux portes d'entrée du massif de l'Ossau jusqu'au charmant village de Lescun en vallée d'Aspe avec son Cirque et ses majestueuses aiguilles d'Ansabère, en passant par le superbe site des lacs d'Ayous et les crêtes du Chérué, ce circuit vous fera découvrir sous toutes ses facettes le magnifique et singulier massif du Pic du Midi d'Ossau s'élançant dans le ciel Béarnais à 2884m d'altitude. Au sein du Parc National des Pyrénées, vous parcourrez des espaces ayant gardé un fort caractère pastoral où pâturages, troupeaux et cabanes témoignent de la présence des bergers qui continuent à perpétuer la tradition, en fabriquant selon un savoir-faire ancestral, le célèbre fromage de brebis des Pyrénées, l'Ossau-Iraty. Les amoureux de la faune et de la flore seront ravis : isards, marmottes, vautours dont le gypaète, hermines, iris, lis des Pyrénées, joubarbe, rhododendrons, pour n'en citer que quelques-uns. Ce magnifique Tour de l'Ossau pour les amateurs d'espaces et d'authenticité se déroulera quotidiennement à travers des paysages de montagne, de lacs et d'estives.

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 Pau

Rendez-vous à 17h en gare de Pau et transfert en vallée d'Ossau, porte d'entrée du Parc National des Pyrénées. Installation dans votre hébergement en hôtel. Briefing sur le séjour.

Jour 2 : Lac d'Anglas et GR 10

Court transfert à Gourette (10min). Pour une mise en jambe, nous vous proposons un parcours varié de montagne où cascades, falaises et lac agrémentent le décor des pâturages d'altitude. Votre accompagnateur évoquera aussi le passé minier de nos ferrugineuses Pyrénées. Le retour se fera via le fameux GR 10, qui traverse les Pyrénées d'ouest en est sur plus de 800km.

- Distance : 10km, durée : environ 5h00, dénivelé positif +750m, dénivelé négatif -750m.

NB : comme nous revenons au même hébergement ce jour-là, il est possible que votre guide vous emmène sur une autre randonnée, de même niveau. Et oui, la vallée d'Ossau recèle tellement de coins magnifiques, que chaque guide a son « jardin secret » !

Jour 3 : La crête Lavigne-Chérue, belvédère sur les hauts sommets

Court transfert au lac de Bioux Artigues (20min). Cette journée nous fera découvrir une autre face du pic d'Ossau en parcourant la crête Lavigne-Chérue culminant au pic de Chérue (2198m). Cette crête, facile, plus fréquentée par les isards que par les randonneurs, offre des vues splendides tous azimuts. Il n'y a pas meilleur cheminement pour admirer et apprécier au calme le pic d'Ossau surnommé aussi « Jean-Pierre ». La redescente se fera via le col de Suzon avant d'atteindre le refuge de Pombie en bord de lac, lieu paisible situé au pied du géant où certains alpinistes se préparent à l'ascension. Attention : pour cette nuit et la suivante, vous n'aurez pas d'accès à votre bagage principal. Prévoir le nécessaire pour 2 nuits et 3 jours de randonnée.

- Distance : 10,5km, durée : environ 5h00, dénivelé positif +1000m, dénivelé négatif -420m.

Jour 4 : Du refuge de Pombie au refuge d'Ayous

De Pombie à Ayous, la journée se déroulera en compagnie de nombreux lacs et du majestueux pic d'Ossau. Très vite, nous passerons au plus proche de celui-ci au col de Peyreget puis nous ferons un aller-retour rapide au pic de Peyreget (2487m) qui propose une vue inhabituelle sur le sommet. Puis, via le lac Casterau et le lac Bersau, nous rejoindrons le cadre sublime du refuge d'Ayous en surplomb des lacs du même nom dans lesquels se reflète l'ombre du seigneur des lieux.

- Distance : 10,5km, durée : environ 5h30, dénivelé positif +950m, dénivelé négatif -995m.

Jour 5 : Le Col d'Ayous et le chemin de la mâtüre

Randonnée en direction de la vallée d'Aspe. Pour cela, nous atteindrons rapidement le col d'Ayous avec la possibilité de gravir le pic d'Ayous tout proche en aller/retour. En ces lieux, la fière allure du sommet se dévoile dans toute sa splendeur. Puis nous basculerons en vallée d'Aspe à travers une longue descente empruntant l'historique chemin de la mâtüre taillé dans la roche avant de rejoindre le village d'Etsaut. Court transfert à Lescun (15min), magnifique village situé au cœur du cirque glaciaire du même nom.

- Distance : 12,5km, durée : environ 5h30, dénivelé positif +315m, dénivelé négatif -1565m.

Jour 6 : Cirque, aiguilles, lac et cabanes d'Ansabère

Court transfert au Pont de Lamareich (10min). En vallée d'Aspe, Ansabère fait partie d'un des sites les plus remarquables et les plus beaux des Pyrénées. L'itinéraire de cette randonnée se déroulant face aux impressionnantes aiguilles d'Ansabère nous permettra de découvrir la beauté de ces sommets s'élançant telles des flèches dans le ciel. Un petit détour au lac d'Ansabère permettra d'apprécier le calme des lieux. La présence de bergers et de l'activité pastorale seront également mises en évidence via les passages aux cabanes d'Ansabère et de Pédain. Transfert retour à Lescun à la fin de la randonnée (10min).

- Distance : 14.5km, durée : environ 6h00, dénivelé positif +950m, dénivelé négatif -950m.

Jour 7 : Fin de votre séjour à Pau.

Fin du séjour après le petit-déjeuner. Transfert à la gare de Pau, arrivée sur place à 10h.

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. Sur place, nos guides sont les meilleurs juges, ils peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite.

•RENDEZ-VOUS ET FIN DE SEJOUR

Rendez-vous :

Le jour 1 à 17h00 en gare de Pau pour transfert (1h00 de trajet) aux Eaux-Bonnes (64 – Pyrénées-Atlantiques).

PREVENIR IMPERATIVEMENT RESPYRENEES une semaine à l'avance par SMS au 06.10.97.16.54, de votre heure et moyen d'arrivée en gare de Pau.

Fin de séjour :

Le jour 7 vers 10h, après le petit-déjeuner.

Transfert à la gare de Pau (arrivée à 10h sur place).

•DATES ET PRIX

Nombre de participants

Groupe de 4 jusqu'à 8 personnes.

Départs

Départ assuré dès 4 personnes.

Du dimanche 23/06/2024 au samedi 29/06/2024

Du dimanche 07/07/2024 au samedi 13/07/2024

Du dimanche 14/07/2024 au samedi 20/07/2024

Du dimanche 21/07/2024 au samedi 27/07/2024

Du dimanche 28/07/2024 au samedi 03/08/2024

Du dimanche 04/08/2024 au samedi 10/08/2024

Du dimanche 11/08/2024 au samedi 17/08/2024

Du dimanche 08/09/2024 au samedi 14/09/2024

Du dimanche 22/09/2024 au samedi 28/09/2024

Autres dates possibles pour les groupes constitués dès 4 personnes.

Prix par personne :

825 €

Le prix comprend :

- L'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 7
- Les transferts mentionnés dans le programme
- Le transport des bagages durant le séjour (sauf pour les 2 nuits en refuge : pas d'accès aux bagages)
- L'encadrement par un BE AMM spécialiste du Pays

Le prix ne comprend pas :

- Les assurances
- Les repas non indiqués dans « le prix comprend »
- Les transferts non compris dans le programme
- Les visites
- Les boissons
- 15€ de frais de dossier à l'inscription

•INFOS TECHNIQUES

Nature du terrain

Randonnées sur bons sentiers, le terrain est varié mais souvent rocheux.

Niveau 3/5

Pour randonneurs ayant déjà une expérience de la randonnée en montagne, en bonne condition physique. 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.

Encadrement

Randonnée encadrée par un BE Accompagnateur montagne spécialiste de la région.

Portage

Durant la randonnée, portage uniquement de vos affaires personnelles de la journée, de votre pique-nique et d'eau en quantité suffisante. Exceptés pour les nuits en refuges les J3 et J4 où vous devrez porter vos affaires personnelles nécessaires pour deux nuits et trois jours de randonnée (drap de sac, vêtements de rechange, nécessaire de toilette).

•HEBERGEMENT / NOURRITURE

Hébergement

4 nuits en hôtellerie de montagne en formule chambre de deux ou trois personnes.

2 nuits en refuge en formule dortoir.

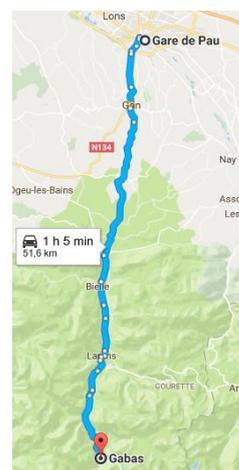
Les repas

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture)
- Repas du soir à base souvent de spécialités, incluant une entrée, un plat et un dessert
- Pique-niques inclus
- Boissons non comprises

•INFOS PRATIQUES

Comment rejoindre Pau :

- Par avion : Aéroport de Pau Pyrénées : vols quotidiens vers Paris, Lyon et Marseille
- Par le train : Nombreux trains TER au départ des principales villes. Confirmation des horaires : www.oui.sncf
- Par la route : Rejoindre Pau par l'autoroute au départ de Bordeaux ou de Toulouse



Parkings :

Parking de Pau Gare SNCF

Avenue Jean Biray

64000 PAU

Forfait 7 jours : 55€ (tarif en vigueur lors de la rédaction de la fiche technique)

Parking gratuit non gardé

Avenue Gaston Lacoste

Depuis la gare, prendre à droite l'Avenue Gaston Lacoste, puis tourner à droite après environ 300m, en direction de l'usine de tramways. Le parking se situe en face de l'usine.

•A EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Bagages

- Un sac à dos de randonnée d'une capacité de 40 litres minimum, avec sursac en cas de pluie, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée, et pour les 2 jours en autonomie de vêtements.

Vêtements

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Eviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...

- 1 sous-pull (remarque idem ci-dessus) ou chemise manches longues
- 1 veste en fourrure polaire
- 1 pantalon de trekking
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste style Gore-tex, simple et légère
- Des sous-vêtements chauds
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Eviter les chaussettes type "tennis"(coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple
- 1 paire de chaussures de randonnée imperméable tenant bien la cheville (semelle type Vibram)
- 1 paire de chaussures détente pour le soir

Pour le mini-raïd de refuge en refuge (2 nuits)

Les nuits du Jour 3 et jour 4 se déroulent en refuge de montagne, sans accès aux bagages suivants. Il faut donc prévoir :

Boules quies

Drap de sac (couvertures fournies par le refuge)

Lampe frontale

Vêtements de rechange pour la randonnée

Vêtements de change pour le soir au refuge

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie

Petit équipement

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 gourde (1 litre minimum)
- 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute)
- Nécessaire de toilette
- Papier toilette, crème solaire + stick à lèvres
- Pour le pique-nique : couverts, verre

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels
- Vitamine C ou polyvitamine
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)

Pharmacie collective

- Trousse de premiers secours placée sous la responsabilité de votre accompagnateur