

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

# Découverte confort du Parc National des Pyrénées par le GR10 : Partie Est

## Votre circuit en bref

- Randonnée en liberté sans guide
- Hébergement de qualité : uniquement des nuits en hôtel
- Logistique et parcours adaptés pour des randonnées d'un niveau abordable
- Marchez en famille, entre amis ou en couple
- Accès à vos bagages tous les soirs selon l'option choisie
- Accès et retour facilité via Luz St Sauveur et Luchon
- Durée 7 jours / 6 nuits

## Les points forts

- Une partie de l'itinéraire au sein du Parc National des Pyrénées
- La découverte de la Réserve Naturelle du Néouvielle et ses innombrables lacs de montagne
- Une faune et une flore riche et variée
- La région du Luchonnais, ses lacs et ses hauts sommets
- Etapes dans des villages « stations thermales » : Cauterets, Barèges et St Lary Soulan



Au cœur des Pyrénées centrales, ce magnifique tronçon de la traversée des Pyrénées vous invite à découvrir des sites remarquables au cœur du Parc National des Pyrénées. Depuis Luz Saint Sauveur, vous prendrez progressivement de l'altitude afin de quitter la vallée et vous rapprocher de la haute montagne. Ainsi, de Barèges à Vielle Aure, la nature vous ouvre grandes ses portes. Vous traverserez la Réserve Naturelle du Néouvielle avec ses remarquables et nombreux lacs aux eaux turquoise dans lesquels plongent les arêtes granitiques du seigneur des lieux : Le Pic du Néouvielle. Puis, via les belles vallées d'Aure et du Louron vous rejoindrez la Haute Garonne via le splendide site du lac d'Oô dominé par les hauts sommets du Luchonnais, à plus de 3000m d'altitude. Arrivée à Bagnères de Luchon, la Reine des Pyrénées. Vous ferez régulièrement étape dans des villages connus pour leurs eaux bienfaisantes avec en perspective des moments de détente bien mérités après une journée de randonnée !

[www.gr10-liberte.com](http://www.gr10-liberte.com) / [www.respyrenees.com](http://www.respyrenees.com)

[www.maison-iputxainia.com](http://www.maison-iputxainia.com)

Tél : (33) 5.34.14.51.50 ou (33) 6.10.97.16.54

[info@respyrenees.com](mailto:info@respyrenees.com)

## •PROGRAMME

### **Jour 1 : Début de séjour à Luz Saint Sauveur**

Installation à votre hébergement à Luz Saint Sauveur, selon votre heure d'arrivée.

### **Jour 2 : De Luz Saint Sauveur à Barèges**

Le sentier du GR10 monte vers les estives du Couret d'Ousset, puis, à travers bois, jusqu'au Gué de Bolou, culminant à 1460m, avant de redescendre à Barèges, par les replats du Pla dets Plaas puis ceux de Lumière et de l'Artiguète. Vous découvrirez 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.

- Distance : 12km, durée : environ 5h00, dénivelé plus : +900m, dénivelé moins : -400m (version normale)

### **Jour 3 : De Barèges au Lac de d'Orédon**

L'étape débute par une ascension jusqu'au Col de Madamète via la vallée d'Aygue Cluse. Après le passage du col, vous pénétrerez dans la splendide Réserve Naturelle de Néouvielle, où vous pourrez admirer les paysages enchanteurs qui s'offriront à vous. L'étape s'achève par quelques-uns des plus beaux lacs des Pyrénées : les lacs d'Aumar, d'Aubert, les Laquettes et enfin le lac d'Orédon.

- Distance : 19km, durée : environ 7h30, dénivelé plus : +1250m, dénivelé moins : -650m

### **Jour 4 : Du lac d'Orédon au col du Portet**

Au départ du lac d'Orédon, l'itinéraire monte en direction du col d'Estoudou depuis lequel il est possible de réaliser l'ascension en aller/retour du sommet du Soum de Montpelat. Celui-ci offre un large et magnifique panorama sur les lacs et sommets de la Réserve du Néouvielle. Puis vous basculez sur l'immense lac de l'Oule avant de remonter en direction du col du Portet, nouvelle star du Tour de France à 2215m d'altitude. Transfert (30min) depuis le col du Portet à votre hébergement à Vielle Aure.

- Distance : 12km, durée : environ 5h, dénivelé plus : +1000m, dénivelé moins : -750m

### **Jour 5 : De Vielle Aure à Germ**

Journée à travers deux superbes vallées des Pyrénées centrales : la vallée d'Aure et la vallée du Louron. Depuis les hauteurs du col d'Azet, les vues sur les hauts sommets des Pyrénées sont magnifiques : Néouvielle, Campbieil, Arbizon, Estos, Lustou, Hourgade... Puis redescende sur Loudenvielle et son lac avant de remonter sur Germ.

- Distance : 13km, durée : environ 6h, dénivelé plus : +1150m, dénivelé moins : -650m

### **Jour 6 : De Germ aux granges d'Astau**

Départ depuis le charmant village de Germ en vallée du Louron, où le quotidien des populations locales est rythmé par les activités de la vie agropastorale. Via le sauvage Val d'Aube, vous franchirez le Couret d'Esquierry afin de basculer dans le Luchonnais et rejoindre les granges d'Astau

- Distance : 11,5km, durée : environ 5h, dénivelé plus : +850m, dénivelé moins : -1050m.

### **Jour 7 : Des granges d'Astau à Superbagnères**

La montée vers le Lac d'Oô au départ des Granges d'Astau est une grande classique Pyrénéenne. Vous découvrirez ainsi le célèbre lac d'Oô et sa grande cascade au cœur d'un paysage verdoyant avant d'atteindre plus haut la Hourquette des Hounts secs, puis, le col de la Coume de Bourg. Vous profiterez de belles vues sur les hauts sommets du Luchonnais avant de rejoindre la station de ski de Luchon (Superbagnères). Vous emprunterez alors la télécabine de la station de ski pour éviter une longue descente jusqu'à Luchon (8€/pers ; à payer sur place ; non compris dans le tarif ; uniquement en Juillet/Août). Hors Juillet/Août, transfert taxi à la place de la télécabine (compris dans le tarif).

- Distance : 17km, durée : environ 7h30, dénivelé plus : +1550m, dénivelé moins : -900m.

*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.

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

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

### Prix avec transport des bagages :

Prix/pers pour un groupe de 2 personnes	<b>880€</b>
Prix/pers pour un groupe de 3 personnes	<b>805€</b>
Prix/pers pour un groupe de 4 personnes	<b>765€</b>
Prix/pers pour un groupe de 5 personnes	<b>740€</b>
Prix/pers pour un groupe de 6 personnes	<b>725€</b>

### Prix sans transport des bagages :

Prix/pers pour un groupe de 2 personnes	<b>690€</b>
Prix/pers pour un groupe de 3 personnes	<b>670€</b>
Prix/pers pour un groupe de 4 personnes	<b>655€</b>
Prix/pers pour un groupe de 5 personnes	<b>645€</b>
Prix/pers pour un groupe de 6 personnes	<b>640€</b>

### Suppléments :

- Supplément chambre individuelle : 175€/pers
- Supplément 6 pique-niques : 65€/pers
- Supplément transfert retour en taxi de Saint Lary à Cauterets en semaine : 250€/transfert
- Supplément transfert retour en taxi de Saint Lary à Cauterets dimanche et jours fériés : 300€/ transfert
- Nuit supplémentaire à Luz Saint Sauveur demi-pension chambre double : 85€/pers
- Nuit supplémentaire à Luz Saint Sauveur demi-pension chambre individuelle : 125€/pers
- Nuit supplémentaire à Luchon demi-pension chambre double : 70€/pers
- Nuit supplémentaire à Luchon demi-pension chambre individuelle : 90€/pers

### Le prix comprend :

- L'hébergement en demi-pension
- Le transport des bagages entre les hébergements selon l'option choisie
- Les transferts mentionnés dans le programme
- Le dossier de voyage avec cartes et topoguide : 1 dossier pour 4 personnes
- 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](mailto:gaetan@respyrenees.com)

## •ORGANISATION

Nous nous chargeons des réservations de vos différents hébergements sur le circuit, du transport des bagages selon l'option choisie ainsi que de vos transferts mentionnés dans le programme; nous vous fournissons un dossier complet avec cartes et topos détaillés 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 : Même dans le cas où vous avez réservé la version sans transport des bagages.**

- Jour 4 : A 17h, transfert (25mn) du col du Portet à Vielle Aure pour raccourcir une étape longue et physique.

- Jour 7 : Hors Juillet – Août, à 17h30, transfert (25min) de Superbagnères à Luchon.

## •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

Durant la randonnée, portage uniquement de vos affaires personnelles pour la journée de marche (pique-nique, eau ...). 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.

## •HEBERGEMENT / NOURRITURE

### Hébergement

Demi-pension

1 nuit en hôtel\*\*\* le jour 2

2 nuits en hôtel\*\* les jours 1 et 5

1 nuit en chalet/ hôtel de montagne en chambre (douches et wc partagés) le jour 3

1 nuit en chambre d'hôte le jour 4

1 nuit en gîte d'étape en chambre le jour 6

### 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 Luz Saint Sauveur (65), selon votre heure d'arrivée.

**Fin :** Le jour 7 à Luchon (31), après votre descente en télécabine ou après votre transfert (hors Juillet/Août).

### Comment rejoindre Luz Saint Sauveur :

- 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 puis bus de Lourdes à Luz St Sauveur.
- Par la route : Au départ de Tarbes suivre Lourdes, Argeles- Gazost, puis Luz Saint Sauveur.

### Comment quitter Luchon :

Bus de Luchon à Montréjeau. Puis correspondances SNCF vers de nombreuses villes : Toulouse, Pau, Bordeaux...

### Comment rejoindre Luz Saint Sauveur depuis Luchon :

Bus de Luchon à Montréjeau. Train TER de Montréjeau à Lourdes. Bus de Lourdes à Luz Saint Sauveur.

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)

Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac suiveur à 12kg ou 15kg 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 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.