

Fiche Technique | Randonnée liberté | Niveau 4/5  | 5 jours de marche

Vallée d'Aspe et Pic du Midi d'Ossau : Dolomites et Volcan des Pyrénées

Votre circuit en bref

- Randonnée en liberté sans guide
- Itinéraire sportif de montagne
- Accès à une application GPS pour faciliter votre orientation et votre parcours
- Transport de vos bagages entre chaque étape (selon option choisie) sauf pour 2 nuits en refuges
- Randonnez en famille, entre amis ou en couple
- Durée 6 jours / 5 nuits
- Accès et retour facilité via Oloron Sainte Marie et Laruns

Les points forts

- Une partie de l'itinéraire au sein du Parc National des Pyrénées
- Le massif karstique du Pic d'Anie, plus grand lapiaz d'Europe
- Le cirque dolomitique de Lescun
- La découverte de nombreux lacs
- Le cirque et les fantastiques aiguilles d'Ansabère
- L'immense plateau d'Agua Tuerta et le lac d'Estaens au pied des sierras espagnoles
- Le tour complet du Pic du Midi d'Ossau, emblématique sommet des Pyrénées



Au cœur du Béarn, cette itinérance traverse les plus belles vallées et montagnes de cette région des Pyrénées. A travers des paysages contrastés, vous passerez des vastes étendues karstiques à la verticalité des « Dolomites Pyrénéennes », puis des falaises de grès rouge à de hauts plateaux verdoyant pour conclure en beauté au pied de l'Ossau, vestiges d'un ancien volcan. Depuis la vallée de Barétous, la plus occidentale des vallées béarnaises, l'itinéraire aborde des paysages lunaires surréalistes culminant au Pic d'Anie avant de pénétrer dans le cirque de Lescun et ses merveilleuses aiguilles d'Ansabère dressées telles des flèches vers le ciel. Après avoir profité d'une agréable nuit au refuge et lac d'Arlet, le parcours fait une petite incursion versant sud des Pyrénées, via des sentiers peu parcourus. Au pied des sierras espagnoles et au cœur du sublime décor du plateau d'Ayguia Tuerta et du lac d'Estaens, le parcours revient progressivement en France pour pénétrer dans la vallée d'Ossau et le Parc National des Pyrénées. Depuis le col des Moines, vous réaliserez le tour du Pic du Midi d'Ossau, sommet emblématique des Pyrénées avec sa magnifique et altière silhouette. Ainsi, la découverte des splendides lacs d'Ayous et l'élégant parcours de la crête « Lavigne-Chérue » viendront conclure de manière idéale votre randonnée.

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 : Arrivée à Oloron Sainte Marie

Installation à votre hébergement suivant votre heure d'arrivée.

Jour 2 : De la Pierre Saint Martin au cirque de Lescun

Transfert d'Oloron Sainte Marie à la Pierre St Martin au départ de la randonnée. Cette première étape traverse le plus grand lapiaz d'Europe, un décor calcaire, minéral et lunaire, dans des paysages surréalistes de plates-formes rocheuses, de mini-gorges et de fissures. Au cœur de cet impressionnant massif karstique, véritable gryère avec ses galeries et ses gouffres parmi les plus profonds du monde, l'itinéraire se dirige en direction de la pyramide du pic d'Anie, premier grand sommet pyrénéen depuis l'océan, culminant à 2504m. Possibilité de faire son ascension en aller-retour avec un panorama époustouflant, du Pays Basque aux hauts sommets des Pyrénées Centrales. La randonnée s'achève dans le grandiose cirque de Lescun aux allures de Dolomites.

- Distance : 17km, durée : environ 6h30, dénivelé plus : +650m, dénivelé moins : -1400m.
- Distance : 19.5km, durée : environ 8h, dénivelé plus : +1050m, dénivelé moins : -1800m (avec Pic Anie)

Jour 3 : Du cirque de Lescun au refuge d'Arlet

Court transfert au pont de Lamareich au départ de la rando. L'étape du jour part à la découverte des impressionnantes aiguilles calcaires du cirque d'Ansabère, secteur emblématique de la vallée d'Aspe. Puis le parcours bascule versant Espagnol avec de superbes vues sur les aiguilles, merveilles de la nature. Du côté espagnol, le sentier à travers lacs et pâturages revient en France et pénètre dans le Parc National des Pyrénées. Puis, un joli parcours panoramique sur les crêtes frontalières mène au lac et refuge d'Arlet dominé par des falaises de grès rouge, étonnantes particularité géologique de cette région des Pyrénées.

- Distance : 21,5km, durée : environ 8h30, dénivelé plus : +1750m, dénivelé moins : -750m

Jour 4 : Du refuge d'Arlet au col du Somport

Au départ du bucolique site d'Arlet, l'étape du jour rejoint rapidement le versant espagnol. Vous profiterez alors de magnifiques vues sur la sierra du Visaurin (2669m) dominant un immense plateau d'altitude où serpente les méandres du rio Aragon : le plateau d'Agua Tuerta. La traversée de ce milieu verdoyant très peu parcouru vous procurera une sensation de grand espace sauvage et vierge. Vous rejoindrez ensuite le grand lac d'Estaens le long de l'élégante Sierra de Bernara. Puis, vous repasserez en France afin de parvenir au col du Somport.

- Distance : 18,5km, durée : environ 7h, dénivelé plus : +800m, dénivelé moins : -1200m.

Jour 5 : Du col du Somport au refuge de Pombie

Depuis le col du Somport, après avoir laissé la petite station de ski espagnole d'Astun, l'itinéraire monte en direction de l'ibon d'Escalar et du col des Moines (2168m) situé sur la frontière avec une première magnifique vue sur l'ancien volcan du Pic du Midi d'Ossau, sommet emblématique des Pyrénées. Depuis celui-ci un itinéraire direct rejoint le refuge de Pombie mais délaisse le splendide site des lacs d'Ayous. Ainsi, un détour immanquable via le lac Bersau et le refuge d'Ayous permettra d'admirer la superbe fourche du Pic du Midi d'Ossau se reflétant dans le Lac Gentau. Puis, après avoir rejoint le bas de la vallée, le parcours file en direction du col de Peyreget afin de rejoindre le refuge de Pombie au pied du seigneur des lieux.

- Distance : 18,5km, durée : environ 8h, dénivelé plus : +1400m, dénivelé moins : -1000m.

Jour 6 : Du refuge de Pombie à Gabas

Cette dernière journée de randonnée permet de découvrir une autre face du pic du midi d'Ossau en parcourant la crête Lavigne-Chérue culminant au pic de Chérue (2198m). Cette crête, facile, peu connue et peu fréquentée, offre des vues splendides tous azimuts, notamment sur le vertical et impressionnant versant Nord de l'Ossau. Il n'y a pas meilleur cheminement pour admirer et apprécier au calme ce fier sommet surnommé aussi « Jean-Pierre ». Le panorama s'étend également en direction des hauts sommets de plus de 3000m des Pyrénées Centrales tels que le Balaitous. Puis, en quittant la crête vous rejoindrez le lac de Bioux Artigue et le bas de vallée à Gabas.

- Distance : 14,5km, durée : environ 5h30, dénivelé plus : +400m, dénivelé moins : -1400m

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 (pour un départ à une autre date, nous consulter).

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

Nous consulter pour une version guidée.

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

Prix avec transport des bagages :

Prix/pers pour un groupe de 2 personnes	650€
Prix/pers pour un groupe de 3 personnes	580€
Prix/pers pour un groupe de 4 personnes	540€
Prix/pers pour un groupe de 5 personnes	515€
Prix/pers pour un groupe de 6 personnes	495€

Prix sans transport des bagages :

Prix/pers pour un groupe de 2 personnes	475€
Prix/pers pour un groupe de 3 personnes	445€
Prix/pers pour un groupe de 4 personnes	425€
Prix/pers pour un groupe de 5 personnes	415€
Prix/pers pour un groupe de 6 personnes	410€

Suppléments :

- Supplément 5 pique-nique : 60€/pers
- Supplément transfert retour de Gabas à Oloron Saint Marie : 105€/transfert
- Supplément transfert retour de Gabas à Oloron Saint Marie Dimanche et Jours Fériés : 120€/transfert
- Nuit supplémentaire en fin ou début de séjour : nous consulter

Le prix comprend :

- L'hébergement en demi-pension sauf le J1 en nuit et petit déjeuner
- Les transferts des jours 2 et 3
- Le transport des bagages suivant option choisie sauf pour 2 nuits en refuges les jours 3 et 5
- Le dossier de voyage avec cartes et topoguide
- Les traces GPS sur demande + accès à l'itinéraire détaillé sur l'application mobile GPS Mhikes

Le prix ne comprend pas :

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

•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 selon l'option choisie sauf pour 2 nuits en refuges les jours 3 et 5 ainsi que 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 7h30, transfert (50min) d'Oloron Sainte Marie à la Pierre Saint Martin au départ de la randonnée.
- Jour 3 : A 7h30, transfert (10min) de Lescun au pont de Lamareich au départ de la randonnée.

•INFOS TECHNIQUES

Niveau 4/5

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 refuges les J3 et J5 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 de bagages auquel cas vous porterez toutes vos affaires d'une étape à une autre.

•HEBERGEMENT/NOURRITURE

Hébergement

Demi-pension sauf le jour 1 en nuit et petit déjeuner
1 nuit en hôtel en chambre le jour 1
2 nuits en gîte d'étape en dortoir partagé les jours 2 et 4
2 nuits en refuge de montagne en dortoir partagé les jours 3 et 5

Possibilité de nuit en chambre privative le jour 2 avec supplément : nous consulter

Pour les nuits en dortoir, prévoir un drap de sac. Couvertures sur place.

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 selon votre heure d'arrivée à Oloron Sainte Marie (64).

Fin : Le jour 6 à Gabas (64) après votre randonnée.

Comment se rendre à Oloron Sainte Marie :

- Par train :

Train de plusieurs grandes villes (Bordeaux, Paris, Toulouse...) jusqu'à Pau. Puis train de Pau à Oloron Sainte Marie. Consulter le site internet de la SNCF pour confirmation des horaires selon la période sélectionnée : <https://www.sncf-connect.com/>

- Par avion :

Aéroports : Aéroport de Lourdes-Tarbes

Aéroport de Pau-Pyrénées

Aéroport de Toulouse-Blagnac

Aéroport de Bordeaux - Mérignac

Parking véhicule :

Stationnement gratuit dans toute la ville à Oloron St Marie.

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.

Comment quitter Gabas :

Bus de Gabas à Pau (ligne 525 puis ligne 524). Puis correspondances SNCF vers de nombreuses villes (Toulouse, Bordeaux, Paris...).

•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, drap de sac, 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
- Une serviette de type microfibre
- 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 (**vivement conseillée**)
- Lunettes et crème solaire
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo...
- Batterie externe
- 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.