

Fiche technique | Randonnée liberté | Niveau 3/5  | 6 jours de marche sur le GR10

# Découverte confort du Parc National des Pyrénées par le GR10 : Ossau et Bigorre

## Votre circuit en bref

- Randonnée en liberté sans guide
- Hébergement de qualité : uniquement des nuits en chambre privative
- Logistique et parcours adaptés pour des randonnées d'un niveau abordable
- Marchez en famille, entre amis ou en couple
- Transport de vos bagages entre chaque étape selon option choisie
- Accès et retour facilité via Etsaut & Luz st Sauveur
- 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 des Moines
- Le magnifique site d'Ayous et ses lacs
- Une faune et une flore riche et variée
- Les villages de montagne de Gabas, Arrens, Estaing, Cauterets, Luz St Sauveur...



D'Etsaut à Luz Saint Sauveur, 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 avant de conclure par le Pays Toy en vallée de Luz. Sur cette partie du GR10, les étapes sont parfois très longues. Nous avons donc mis en place de belles variantes adaptées pour vous offrir un parcours plus facile et tout en confort. La découverte du Pic du midi d'Ossau depuis le col des Moines ainsi que sa silhouette se reflétant dans le lac Gentau 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.

[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 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 : +330, dénivelé moins : -330m

### Jour 2 : Du Col du Somport à Gabas

Bus à 7h51 de Etsaut au col du Somport au départ de la randonnée (30min ; 2.50€/pers non compris dans le tarif).

L'étape du jour est une alternative au tracé classique du GR10 qui passe normalement par le chemin de la maturé et le col d'Ayous. Cela dans le but d'éviter une étape très difficile avec une montée de 1700m de dénivelé... Mais ce tracé alternatif n'en est pas moins magnifique. L'itinéraire monte tout d'abord en direction de l'ibon d'Escalar et du col des Bordes avec une magnifique vue sur l'ancien volcan du Pic du Midi d'Ossau, sommet emblématique des Pyrénées. Puis, via le lac Bersau, vous rejoindrez le refuge d'Ayous et le tracé du GR10. Après avoir admiré la superbe fourche de l'Ossau se reflétant dans le Lac Gentau, vous descendrez au lac de Biou Artigue puis jusqu'à Gabas en bas de la vallée.

- Distance : 18km, durée : environ 6h45, dénivelé plus : +650m, dénivelé moins : -1250m.

### Jour 3 : Du Pont du Goua aux Eaux Bonnes

Transfert de Gabas au Pont du Goua au départ de la randonnée. L'étape du jour emprunte une variante du GR10 afin d'éviter la Hourquette d'Arre enneigée jusque tard en saison. En effet, en contournant le massif du Pic de Ger, ce chemin balisé vous permettra d'éviter les névés présents de part et d'autre de la Hourquette via un joli parcours de crête. Là-haut, vous profiterez d'une vue imprenable sur la vallée d'Ossau avant de rejoindre la station thermale des Eaux Bonnes.

- Distance : 15,5km, durée : environ 6h45, dénivelé plus : +1050m, dénivelé moins : -1250m.

### Jour 4 : Des Eaux Bonnes à Gourette

Au départ des Eaux Bonnes, cette courte et agréable randonnée vous permettra de récupérer des efforts des jours précédents. Ainsi, en empruntant le GRP du tour de la Vallée d'Ossau, vous rejoindrez facilement le tracé principal du GR10 à Gourette au pied du magnifique pic du Ger, non loin du célèbre col d'Aubisque, connu principalement pour les passages répétés du Tour de France. *En Juillet/Août du lundi au vendredi, possibilité de prendre une navette à 8h55 des Eaux Bonnes à Gourette (15min de trajet ; 2.50€/pers non compris dans le tarif). Cela peut permettre de remplacer la randonnée du jour par une randonnée plus montagneuse en boucle depuis Gourette à la découverte des lacs d'Uzious et d'Anglas.*

- Distance : 9,5km, durée : environ 4h15, dénivelé plus : +950m, dénivelé moins : -350m
- Distance : 13km, durée : environ 6h, dénivelé plus : +1100m, dénivelé moins : -1100m (rando depuis Gourette)

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

### Jour 6 : Du lac Estaing à Cauterets

Transfert d'Arrens Marsous au lac d'Estaing au départ de la randonnée. Depuis le lac d'Estaing, encadré de versants boisés, 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. Puis, la descente du lac 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.

- Distance : 15,5km, durée : environ 6h45, dénivelé plus : +1050m, dénivelé moins : -1300m

## Jour 7 : De Cauterets à Luz Saint Sauveur

L'étape du jour conduit à Luz Saint Sauveur, célèbre station thermale, en empruntant 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. Possibilité d'un transfert en fin d'étape pour raccourcir l'étape (avec supplément, nous consulter)

- Distance : 19km, durée : environ 7h30, dénivelé plus : +1100m, dénivelé moins : -1300m
- Distance : 15,5km, durée : environ 6h30, dénivelé plus : +1000m, dénivelé moins : -900m (avec transfert fin d'étape)

*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	<b>925€</b>
Prix/pers pour un groupe de 3 personnes	<b>850€</b>
Prix/pers pour un groupe de 4 personnes	<b>815€</b>
Prix/pers pour un groupe de 5 personnes	<b>790€</b>
Prix/pers pour un groupe de 6 personnes	<b>780€</b>

#### Prix sans transport des bagages :

Prix/pers pour un groupe de 2 personnes	<b>725€</b>
Prix/pers pour un groupe de 3 personnes	<b>705€</b>
Prix/pers pour un groupe de 4 personnes	<b>695€</b>
Prix/pers pour un groupe de 5 personnes	<b>690€</b>
Prix/pers pour un groupe de 6 personnes	<b>685€</b>

#### Suppléments :

- Supplément chambre individuelle : 170€/pers
- Supplément 6 pique-niques : 80€/pers
- Supplément transfert retour de Luz Saint Sauveur à Etsaut : 290€ le transfert
- Supplément transfert retour de Luz Saint Sauveur à Etsaut dimanche et jours fériés : 315€ le transfert
- Nuit supplémentaire à Etsaut demi-pension chambre double : 75€/pers
- Nuit supplémentaire à Etsaut demi-pension chambre individuelle : 105€/pers
- Nuit supplémentaire à Luz Saint Sauveur demi-pension chambre double : 95€/pers
- Nuit supplémentaire à Luz Saint Sauveur demi-pension chambre individuelle : 145€/pers

#### Le prix comprend :

- L'hébergement en demi-pension
- Le transport de bagages suivant option choisie
- Les transferts des jours 3 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
- Navette du jour 2
- 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 que vous retrouverez tous les soirs suivant option choisie ainsi que des transferts des jours 3 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.

#### **Vos transferts durant le séjour :**

- Jour 2 : A 7h51, transfert (30min) en navette bus d'Etsaut au col du Somport au départ de la randonnée (2.5€/pers ; non compris dans le tarif).
- Jour 3 : A 8h, transfert (15min) de Gabas au Pont du Goua au départ de la randonnée.
- Jour 6 : A 8h, transfert (25min) d'Arrens Marsous au lac d'Estaing au départ de la randonnée

#### **•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.

### **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 hôtel\*\* les jours 3, 4 et 6

1 nuit en hôtel\*\*\* le jour 5

2 nuits en chambre d'hôte les jours 1 et 2

### **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 Luz Saint Sauveur, 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 Luz Saint Sauveur en transport en commun :**

Bus de Luz Saint Sauveur à Lourdes (Hautes Pyrénées - Ligne 965 – Axe Lourdes > Luz Saint Sauveur > Barèges) : <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 Luz Saint Sauveur en transport en commun :**

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

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

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

### **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 Luz Saint Sauveur :**

Plusieurs parkings possibles (gratuit et non gardé/surveillé) à Luz Saint Sauveur :

Avenue Maoubesi

Place du 8 mai 1945

Avenue de Saint-Sauveur  
Place St Clément

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).
- 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.