

Fiche technique | Trail liberté | Niveau 5/5      | 4 jours de trail

# GR10 Trail d'Iraty à Arrens Marsous

## Votre circuit en bref

- Séjour trail en liberté sans guide
- Possibilité de version confort avec 3 nuits en chambre
- En famille, entre amis ou en couple
- Transport de vos bagages entre chaque étape
- Accès et retour facilité via Saint Jean Pied de Port et Arrens Marsous
- Durée 5 jours / 4 nuits

## Les points forts

- La découverte des premiers hauts sommets Pyrénéens tels que le Pic d'Orhy
- Les gorges et la passerelle d'Holzarté
- Le massif karstique du Pic d'Anie, plus grand lapiaz d'Europe
- Lescun et son magnifique cirque
- La vue du Pic du Midi d'Ossau depuis le col d'Ayous
- L'impressionnant chemin de la mâturation
- Les villages de montagne de Lescun, Gabas, Arrens...
- Une partie de l'itinéraire au sein du Parc National des Pyrénées



Au départ d'Iraty et du col Bagargui, la deuxième partie de la Traversée des Pyrénées en version trail et par le GR10 aborde les premiers sommets Pyrénéens de plus de 2000m d'altitude tel que le Pic d'Orhy (2017m), toit du Pays Basque. Vous pénétrerez alors en Haute Soule et irez à la découverte des impressionnantes gorges d'Holzarté et sa célèbre passerelle suspendue au-dessus du vide. Puis, le Pic d'Anie (2504m), premier haut sommet de la chaîne des Pyrénées, se dévoile, dominant des paysages lunaires surréalistes. L'itinéraire bascule ensuite sur Lescun et son merveilleux cirque aux allures de Dolomites. Les temps forts s'enchaînent avec la découverte du Pic du Midi d'Ossau (2884m), sommet emblématique des Pyrénées et fierté des Béarnais. La vue de son altière silhouette se reflétant dans les lacs d'Ayous est une des plus belles « claques » visuelle qu'offre le GR10. Vous quitterez ensuite les Pyrénées Atlantiques pour les Hautes Pyrénées, en rejoignant Arrens Marsous au cœur du joli Val d'Azun.

[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 Saint Jean Pied de Port

Installation à votre hébergement, selon votre heure d'arrivée.

### Jour 2 : D'Iraty à Sainte Engrâce

Le matin, transfert (45min) de Saint Jean Pied de Port à Iraty au départ de l'itinéraire. L'étape du jour débute par un joli parcours de crête, culminant au Pic des Escaliers à 1472m. Vous faite alors face à l'élégant pic d'Orhy (2017m), point culminant du Pays Basque et premier sommet dépassant les 2000m d'altitude en venant de l'Océan. Le GR10 descend ensuite jusqu'aux gorges d'Holzarté et sa fameuse passerelle, suspendue 180m au-dessus du vide. Le parcours gagne en suivant les hauteurs des gorges de Kakouetta avant de rejoindre le hameau de Sainte Engrâce. Vous quitterez alors le Pays Basque pour le Béarn et pénétrerez dans la vallée de Barétous. Possibilité d'une variante plus courte.

- Distance : 41,5km, durée : environ 9h, dénivelé plus : +1750m, dénivelé moins : -2450m
- Distance : 37km, durée : environ 8h, dénivelé plus : +1600m, dénivelé moins : -2300m (variante plus facile)

### Jour 3 : De Sainte Engrâce à Lescun

Cet itinéraire pénètre d'abord l'intimité des canyons et des forêts de la haute Soule puis traverse des estives d'altitude animées par d'immenses troupeaux. La vue se dégage à l'infini vers l'ouest alors que l'on approche la Pierre St Martin. Puis le GR10 gagne le massif d'Anie par les Arres de Camplong, offrant une superbe vue du Pas d'Azun vers la pyramide du Pic d'Anie, premier grand sommet pyrénéen depuis l'océan, culminant à 2504m. La randonnée s'achève aux portes du grandiose cirque glaciaire de Lescun, promettant des panoramas saisissants sur les orgues de Camplong, le Pic Billare et le proche plateau de Sanchèse.

- Distance : 27,5km, durée : environ 6h15, dénivelé plus : +1650m, dénivelé moins : -1350m

### Jour 4 : De Lescun à Gabas

Au départ de Lescun, le GR10 traverse le plateau de Lhers, véritable havre de paix perché à 1000m d'altitude au cœur de la vallée d'Aspe, avant de gagner le village d'Etsaut et l'historique chemin de la Mâtire, taillé par la main de l'homme dans une spectaculaire paroi calcaire surplombant les gorges d'Enfer. Plus haut, le GR10 mène en direction du col d'Ayous (2185m), point d'orgue de l'itinéraire du jour avec une superbe vue sur la fourche du Pic du Midi d'Ossau se reflétant dans le Lac Gentau. S'en suit une descente jusqu'au lac de Bioux Artigue, avant d'arriver à Gabas, village de la vallée d'Ossau. En juillet/août, possibilité d'emprunter une navette de Bioux Artigue à Gabas pour raccourcir l'étape (2€/pers, non compris dans le tarif).

- Distance : 38,5km, durée : environ 9h, dénivelé plus : +2450m, dénivelé moins : -2250m
- Distance : 35,5km, durée : environ 8h30, dénivelé plus : +2450m, dénivelé moins : -2000m (avec navette)

### Jour 5 : De Gabas à Arrens Marsous

Le GR10 quitte la vallée d'Ossau en direction de la Hourquette d'Arre, point culminant du GR10 dans les Pyrénées Atlantiques, à 2465m d'altitude. Puis une belle redescente via le lac d'Anglas conduit à la station de ski de Gourette. Depuis cette dernière, vous franchirez la frontière entre Béarn et Bigorre, non loin du célèbre col d'Aubisque. Vous rejoindrez ainsi à travers estives et cabanes de berger, le village d'Arrens-Marsous en Val d'Azun, premier bourg de la Bigorre. Enneigement tardif régulier sur cette étape : une variante vous permettant d'éviter la Hourquette d'Arre peut être empruntée.

- Distance : 34,5km, durée : environ 9h, dénivelé plus : +2450m, dénivelé moins : -2600m
- Distance : 43km, durée : environ 10h30, dénivelé plus : +2800m, dénivelé moins : -3000m (variante neige)

*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).

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

Prix/pers pour un groupe de 2 personnes	<b>640€</b>
Prix/pers pour un groupe de 3 personnes	<b>560€</b>
Prix/pers pour un groupe de 4 personnes	<b>515€</b>
Prix/pers pour un groupe de 5 personnes	<b>485€</b>
Prix/pers pour un groupe de 6 personnes	<b>470€</b>

#### **Suppléments :**

- Supplément version confort (3 nuits en chambre) : 85€/pers
- Supplément chambre individuelle (si version confort) : 100€/pers
- Supplément 4 pique niques : 50€/pers
- Supplément transfert retour de Arrens Marsous à Saint Jean Pied de Port en semaine : 400€/transfert
- Supplément transfert retour de Arrens Marsous à Saint Jean Pied de Port dimanche et jours fériés : 440€/transfert
- Nuit supplémentaire à Saint Jean Pied de Port en nuit et petit déjeuner dortoir partagé : 35€/pers
- Nuit supplémentaire à St Jean Pied de Port en nuit et petit déjeuner chambre double : 70€/pers
- Nuit supplémentaire à St Jean Pied de Port en nuit et petit déjeuner chambre individuelle : 110€/pers
- Nuit supplémentaire à Arrens Marsous en demi-pension dortoir partagé : 45€/pers
- Nuit supplémentaire à Arrens Marsous en demi-pension chambre double : 70€/pers
- Nuit supplémentaire à Arrens Marsous en demi-pension chambre individuelle : 105€/pers

#### **Le prix comprend :**

- L'hébergement en demi-pension sauf le jour 1 en formule nuit + petit déjeuner
- Le transport des bagages entre les hébergements
- 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
- Le dîner du J1
- 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 et des 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.

## •INFOS TECHNIQUES

### Niveau 5/5

Pour traileurs confirmés, en bonne condition physique avec une expérience de la randonnée/course en montagne. Randonnée/course de 8h par jour en moyenne, dénivelés de 2000m en moyenne, sur des sentiers assez faciles, avec quelques petites difficultés techniques ponctuelles. Les temps sont donnés à titre indicatif, ce sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de randonnée/course effective sans comptabiliser les temps de pause. En fonction des conditions climatiques et du terrain rencontré, le rythme peut également varier.

### 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).

## •HEBERGEMENT / NOURRITURE

### Hébergement

Demi-pension sauf le jour 1 en formule nuit + petit déjeuner  
4 nuits en gîte d'étape en dortoir partagé.

### VERSION CONFORT (avec supplément)

1 nuit en hôtel\*\* en chambre le jour 1  
2 nuits en chambres d'hôtes les jours 3 et 4  
1 nuit en gîte d'étape en dortoir partagé le jour 2

Pour les nuits en dortoir partagé, prévoir un drap de sac (couvertures fournies).

### 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. Pour le dîner à St Jean Pied de Port, restaurants sur place.
- 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 Saint Jean Pied de Port, selon votre heure d'arrivée.

**Fin** : Le jour 5 à Arrens Marsous, après votre journée de rando/course.

### Comment rejoindre St Jean Pied de Port :

- Par avion : Aéroport de Biarritz, aéroport de Pau
- Par le train : Nombreux trains TER au départ des principales villes en direction de Bayonne puis de Saint Jean Pied de Port (<https://www.oui.sncf>)
- Par la route : Autoroute A 63 : Paris - Madrid ; Sortie Bayonne puis 50 km (D 932) / Autoroute A 64 : Méditerranée, Toulouse Sortie Salies de Béarn puis 60 km (D 933) / Autoroutes A15 A 63 : Pampelune Sortie Bayonne puis 50 km (D 932).

### Comment quitter Arrens Marous :

Bus d'Arrens Marsous à la gare de Lourdes (navette du Val d' Azun). Depuis Lourdes, correspondances SNCF pour plusieurs villes : Toulouse, Pau, Bordeaux...

### **Comment rejoindre Saint Jean Pied de Port depuis Arrens Marsous :**

Bus d'Arrens Marsous à la gare de Lourdes (navette du Val d'Azun). Train TER de Lourdes à Bayonne. Train TER de Bayonne à Saint Jean Pied de Port

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**

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**

Un sac à dos adapté au trail (10 à 20 litres). Ce dernier devant contenir : vêtement de pluie, vêtement chaud, vêtement coupe-vent, petite trousse à pharmacie, couverture de survie, pique-nique du jour, petit encas (barre énergétique, fruits secs...), eau en quantité suffisante (minimum 1,5 litres).

### **Equipement de la journée (selon les conditions) :**

- Un tee-shirt respirant (près du corps)
- Une polaire sans manches
- Un collant de running (si température froide ou mauvais temps)
- Un short de course à pied (si bonnes conditions)
- Une casquette ou un bandana
- Un bonnet léger
- Des gants fins
- Une paire de bâtons

### **Les chaussures**

Des chaussures de trail avec des chaussettes de running (sans coutures, anti-glissement). La paire de chaussures est l'un des éléments les plus importants. Elles doivent être avant tout confortables et respirantes (voir imperméables). Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour.

### **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.

### **Petit matériel**

- Une paire de tennis, ou de sandalettes pour le soir. Privilégier des chaussures aérées pour reposer et aérer vos pieds après la journée de course.
- Des vêtements de rechange confortables pour le soir.
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Appareil photo, téléphone portable
- Une petite trousse de toilette, avec serviette de bain
- Une lampe 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...