

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

# Cauterets-Gavarnie, Patrimoine mondial de l'UNESCO (option Balnéothérapie)

## Votre circuit en bref

- Accès facilité en gare de Lourdes
- Séjour en étoile
- Randonnée guidée avec un accompagnateur montagne spécialiste de la région
- Hébergement **en chambre de 2** au cœur du vieux village en gîte familial, labellisé Clef Verte : Agir pour un tourisme durable
- Durée 6 jours / 5 nuits
- **Accès Balnéo en option après vos randonnées.**

## Les points forts

- Randonnée au cœur du Parc National des Pyrénées, dans des sites naturels protégés
- Les vallées de Gaube et du Marcadau
- L'impressionnante face Nord du massif du Vignemale (3298m)
- Le cirque de Gavarnie, patrimoine Mondial de l'UNESCO
- Les villages de Cauterets et Gavarnie, berceaux du Pyrénéisme !



Ce séjour vous permet de randonner au cœur des sites majeurs du Parc National des Pyrénées, tout en gardant le confort d'un séjour en étoile : hébergement familial en chambre, et rando le sac à dos léger !!

[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)

**Le Parc National des Pyrénées offre aux randonneurs la possibilité de parcourir des sites grandioses et de découvrir un patrimoine naturel exceptionnel. Berceau du Pyrénéisme, paradis des montagnards et des amoureux d'une nature aux contrastes saisissants, ce circuit de randonnée entre Cauterets et Gavarnie se décline en termes superlatifs : patrie des plus illustres guides pyrénéens, paysages ciselés entre moyenne et haute montagne, vestiges d'un passé encore présent, l'histoire des hommes qui ont forgé ce pays de traditions et de cultures, reste ancrée dans les villages traversés.**

**En début de séjour vous irez à la découverte de deux magnifiques vallées : la vallée de Gaube et l'impressionnante face Nord du Vignemale et la vallée du Marcadau avec ses lacs de haute montagne. Puis, après avoir basculé dans la vallée de Luz en Pays Toy, les cirques d'Estaubé et de Gavarnie offriront au randonneur avide de sensations, des panoramas démesurés de pureté. Tout au long de votre périple, isards, marmottes, et autres rapaces vous accompagneront du regard, dans le silence de ces grands espaces préservés.**

**Après les randonnées, le complexe thermal les Bains du rocher vous permettra de profiter d'un moment de repos et de détente bien mérité (en option) !**

## • PROGRAMME

### **Jour 1 : Début de séjour à Cauterets**

Rendez-vous à 17h15 en gare de Lourdes et transfert à Cauterets (35min). Installation à votre hébergement à Cauterets, haut lieu du thermalisme. Possibilité de découvrir la ville et son patrimoine architectural ou encore la Maison du Parc National.

### **Jour 2 : la vallée de Lutour et le refuge d'Estom**

Superbe rando dans cette belle vallée de Lutour, idéale pour un premier jour de randonnée dans ce séjour où vous enchainerez les paysages à couper le souffle du Parc National des Pyrénées ! Montée progressive et facile, s'accroissant un peu avant l'arrivée au lac. Prendre le temps d'observer les pentes sur la droite en montant, de nombreux isards vivent dans cette réserve et sont visibles.

- Distance : 12km, durée : environ 5h15, dénivelé plus : +500m, dénivelé moins : -500m

### **Jour 3 : Le cirque de Troumouse**

Les Pyrénées Centrales possèdent 3 superbes cirques dont le plus connu est celui de Gavarnie. Pourtant les 2 autres, Troumouse et Estaubé, méritent aussi une visite. Celui de Troumouse, situé le plus à l'Est, présente des murailles de toute beauté qui tracent la frontière avec l'Espagne.

- Distance : 12km, durée : environ 5h15, dénivelé plus : +650m, dénivelé moins : -650m

### **Jour 4 : Superbes lacs glaciaires de la vallée du Marcadau**

Toujours au cœur du Parc National des Pyrénées, cette randonnée vous fait visiter la vallée voisine de Gaube : la vallée du Marcadau. Un superbe itinéraire en boucle vous permettra de découvrir de nombreux et magnifiques lacs aux eaux turquoise à plus de 2400m d'altitude : lacs de l'Embarat, Pourtet, Nère... Puis vous redescendrez en direction du refuge gardé Wallon posé au bord du Gave du Marcadau.

- Distance : 20km, durée : environ 7h, dénivelé plus : +985m, dénivelé moins : -985m.

### **Jour 5 : Cirque de Gavarnie, patrimoine mondial de l'UNESCO**

Au départ du village de Gavarnie, un superbe itinéraire tout en panoramas vous attend ! Au cœur de pelouses d'altitude habitées par des marmottes peu farouches et de nombreux troupeaux, nous ne nous laisserons pas d'admirer des paysages d'une pureté minérale incomparable.

- Distance : 14,5km, durée : environ 6h30, dénivelé plus : +900m, dénivelé moins : -900m

## **Jour 6 : Vallée de Gaube et Massif du Vignemale (3298m) depuis le Pont d'Espagne**

Découverte de la somptueuse vallée de Gaube et de son lac de montagne niché au cœur de paysages d'une grande pureté. Après le lac de Gaube, un itinéraire facile en pente douce vous mènera au site des Oulettes de Gaube avec son refuge gardé, au pied de l'imposante et magnifique face nord du Vignemale (3298m).

- Distance : 16,5km, durée : environ 5h45, dénivelé plus : +700m, dénivelé moins : -700m

*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.*

### **•RENDEZ-VOUS ET FIN DE SEJOUR**

#### **Rendez-vous :**

Le jour 1 à 17h15 en gare de Lourdes pour un transfert (35min de trajet) à Cauterets (65, Hautes-Pyrénées). Ou bien directement sur place, au gîte le Beau soleil, 21 Rue du Maréchal Joffre à Cauterets (06.61.10.27.21).

**PREVENIR IMPERATIVEMENT une semaine à l'avance par SMS au 06.10.97.16.54**, de votre heure et moyen d'arrivée (train en gare de Lourdes ou bien voiture directement à Cauterets).

#### **Fin de séjour :**

Le jour 6 vers 17h15, après votre transfert à la gare de Lourdes.

### **•DATES ET PRIX**

#### **Nombre de participants**

Groupe de 4 jusqu'à 8 personnes.

#### **Départs**

Départ assuré dès 4 personnes.

Du dimanche 19/05/2024 au vendredi 24/05/2024	<b>prix par personne 810 €</b>
Du dimanche 02/06/2024 au vendredi 07/06/2024	<b>prix par personne 810 €</b>
Du dimanche 16/06/2024 au vendredi 21/06/2024	<b>prix par personne 810 €</b>
Du dimanche 14/07/2024 au vendredi 19/07/2024	<b>prix par personne 835 €</b>
Du dimanche 04/08/2024 au vendredi 09/08/2024	<b>prix par personne 835 €</b>
Du dimanche 18/08/2024 au vendredi 23/08/2024	<b>prix par personne 835 €</b>
Du dimanche 01/09/2024 au vendredi 06/09/2024	<b>prix par personne 810 €</b>
Du dimanche 15/09/2024 au vendredi 20/09/2024	<b>prix par personne 810 €</b>

#### **Suppléments/réductions :**

- Supplément Balnéo : Pass de 5h (utilisable du Lundi au Jeudi) pour accéder à l'espace balnéo (bassins intérieurs et extérieurs, sauna, hammam, salle de repos en pierre de sel) : 50€/pers
- Nuit supplémentaire en BB chambre double : 46 €/pers

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

- L'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au petit déjeuner et pique-nique du jour 6
- Les transferts durant le séjour
- L'encadrement par un BE AMM spécialiste de la région

#### **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
- Les frais de dossier (15€ par dossier)

### **•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.

### Portage

Uniquement les affaires personnelles de la journée et de votre pique-nique. Les bagages sont transportés par véhicule. Prévoir un bagage suiveur facilement transportable (voir nos conseils sur l'équipement).

## •HEBERGEMENT / NOURRITURE

### Hébergement

5 nuits en gîte familial labellisé Clef Verte : Agir pour un tourisme durable, en pension complète. Le gîte Beau soleil est un hébergement convivial et familial, où règne une atmosphère montagnarde et bienveillante. Anouk saura vous accueillir chaleureusement, et nous mijotera de bons petits plats ! Le gîte est situé au cœur du vieux village à 350m des thermes des Bains du rocher.

### 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

## •LES BAINS DU ROCHER

Dans un décor minéral épuré, fait de pierres et de matériaux nobles, dans une ambiance feutrée et intime, le spa thermal Les Bains du Rocher s'inscrit dans un programme de relaxation, de bien-être et de remise en forme aquatique. Lits à bulles, cols de cygne, bassins intérieurs, hammam, sauna, salle de relaxation en pierres de sel...

L'univers proposé aux Bains du Rocher vous permet de profiter des bienfaits de l'eau thermale. Le bassin extérieur, ses baignoires à remous, ses lits à bulles, son courant d'eau vous donneront l'occasion de profiter du paysage et de la montagne en toutes saisons.

Vous plongez dans ses eaux à 33° sera pour vous un moment de détente inoubliable au retour de vos randonnées.

**Le +** : le bassin extérieur sous la neige, lorsque les flocons virevoltent et se posent délicatement à la surface de l'eau.



Crédits photos : P.Franchini (2 et 4), Bains du Rocher (3), Cauterets (1)

## •INFOS PRATIQUES

### Comment rejoindre Lourdes ou Cauterets :

- Par avion :  
Aéroport de Lourdes-Tarbes (35km) : Tel : 05 62 32 92 22  
Aéroport de Pau-Pyrénées (80km) : Tel : 05 59 33 33 00  
Aéroport de Toulouse-Blagnac (204km) : Tel : 0 825 38 00 00
- Par train et bus :  
Train depuis Bordeaux  
Train depuis Pau  
Train depuis Toulouse  
Navette Respyrénées ou Bus de Lourdes à Cauterets
- Par la route :  
Au départ de Tarbes suivre Lourdes, Argeles- Gazost, puis Cauterets.  
Situation : Paris 894km, Bordeaux 278km, Toulouse 204km, Nantes 602km

### Parking véhicule à Cauterets :

- Gratuits :  
Gare routière, Place de la gare  
Thermes César, derrière le fronton (centre-ville).
- Parkings gardés et payants :  
Parking Municipal souterrain, Rue de Belfort - Tel : 05 62 92 55 57, ou 05 62 9250 34 (Mairie), ou 05 62 92 50 50 (Office du Tourisme).

## •A EMPORTER DANS VOS BAGAGES

### Bagages

- Un sac à dos de randonnée d'une capacité de 35 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée

### 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 (remarques 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
- **1 maillot de bain, 1 bonnet de bain, des sandales de bain et une serviette de bain pour pouvoir accéder au centre de balnéothérapie de Cauterets.**
- 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

*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

#### 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