

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

Entre Béarn et Navarre, sur le chemin des Hirondelles

Votre circuit en bref

- **Accès facilité en gare de Pau**
- Séjour itinérant, avec des paysages très variés, aucun transport durant la rando
- Transport de vos bagages sauf jours 2 et 3
- A cheval sur la frontière entre Béarn, Navarre et Soule
- Vous marcherez sur des chemins historiques, lieux de passage et de nombreuses légendes

Les points forts de la randonnée

- 5 jours de randonnée à travers 3 provinces (ou 3 anciens royaumes)
- Le cirque dolomitique de Lescun
- Les fantastiques aiguilles d'Ansabère
- Les gorges sauvages de la haute Soule
- Parcours diversifié : lacs, crêtes, pâturages, plateaux d'altitude, cirques de montagne, forêts, sommets, gorges, faune et flore...
- Ascension du mythique Pic d'Anie



Le chemin des Hirondelles est un hommage à la mémoire des jeunes filles Navarraises et Aragonaises, qui chaque année, passaient les hauts cols séparant l'Espagne et la France, pour rejoindre les usines de fabrique de la fameuse Espadrille de Mauléon.

Le séjour débutera depuis Lescun en plein cœur d'un des plus beaux Cirques calcaires des Pyrénées, nous passerons au pied des majestueuses aiguilles d'Ansabère et gravirons leurs cimes pour admirer un paysage grandiose. Quittons le Béarn pour rejoindre l'ancien royaume de Navarre. Durant deux jours, nous emprunterons des chemins séculaires, ici les cols étaient empruntés par les pèlerins, les marchands, les contrebandiers, les fugitifs ... Avant l'arrivée de la neige, comme les jeunes Hirondelles vêtues de noir, nous passerons le col frontalier avant de plonger dans les impressionnantes gorges des vallées de la haute Soule.

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 : Début de séjour à Pau

Rendez-vous à 17h en gare de Pau et transfert en vallée d'Aspe (1h). Installation dans votre hébergement en hôtel. Briefing sur le séjour.

Jour 2 : Cirque de Lescun et Pic d'Ansbère

Court transfert au Pont Lamary (15min). Quittons progressivement l'étage montagnard et ses forêts pour rejoindre les premières estives occupées par les troupeaux de brebis Basco-béarnaises. Pour rejoindre le magnifique col de Pétragème, nous passerons au pied des impressionnantes Aiguilles d'Ansbère, haut lieu de l'escalade dans les Pyrénées, avant d'attaquer l'ascension vers leurs cimes. Nous voilà en Navarre, l'agréable descente nous mènera à notre refuge du soir (refuge de Linza).

- Distance : 12km, durée : environ 6h00, dénivelé positif : +1200m, dénivelé négatif : -1000m. Transfert : 15min

Jour 3 : De refuge en refuge

Au cœur du Parc Naturel des Vallées Occidentales, cette très belle journée hors des sentiers battus nous transportera entre forêts, ruisseaux, estives et pins à crochets. Nous suivons à présent les traces de *las Golondrinas* (les hirondelles) qui devaient trouver leur chemin dans ce magnifique monde calcaire et « paumatoire ». Nuit au refuge de Belagua.

- Distance : 15km, durée : environ 5h30, dénivelé positif : +600m, dénivelé négatif : -950m.

Jour 4 : Du Col d'Arragoiti aux gorges d'Ehujarre

Sur les traces de nos jeunes travailleuses espagnoles, nous rejoindrons le passage clé de leur périple au niveau du col frontalier d'Arragoiti. Nous dominerons alors les impressionnantes gorges de Kakueta, véritable cicatrice béante des montagnes sauvages de Soule. Au cœur d'une flore abondante, nous descendrons entre les parois vertigineuses des gorges d'Ehujarre pour rejoindre le village de Saint Engrace. Nuit en gîte à Saint Engrâce.

- Distance : 14km, durée : environ 5h30, dénivelé positif : +500m, dénivelé négatif : -1300m.

Jour 5 : De Sainte Engrâce à La Pierre Saint Martin

Une fois n'est pas coutume, nous emprunterons le GR10 sur cette étape. Au fur et à mesure de notre montée, nous quitterons la belle forêt de hêtre de la Soule pour rejoindre le monde minéral de La Pierre Saint Martin. Ici, les plus grandes découvertes se déroulent sous nos pieds, dans un dédale infini de grottes et de galeries (paradis des spéléologues du monde entier). Nuit en Gîte à La Pierre Saint Martin.

- Distance : 14km, durée : environ 5h30, dénivelé positif : +1330m, dénivelé négatif : -300m.

Jour 6 : Ascension du Pic d'Anie 2504 m

Nous terminerons le séjour par l'ascension du superbe Pic d'Anie. A la frontière entre le Béarn et le Pays Basque, ce magnifique sommet donne l'impression de flotter sur une mer de calcaire. La traversée du lapiaz qui nous mènera au sommet restera comme un moment fort de votre périple. La dernière descente au pied des orgues de Camplong nous mènera paisiblement au cœur du superbe village de Lescun. Nuit en hôtel à Lescun.

- Distance : 19km, durée : environ 6h30, dénivelé positif : +850m, dénivelé négatif : -1600m.

Jour 7 : Fin de votre séjour à Pau.

Fin du séjour après le petit-déjeuner. Transfert à la gare de Pau, arrivée sur place à 10h.

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. Sur place, nos guides sont les meilleurs juges, ils peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite.

•RENDEZ-VOUS ET FIN DE SEJOUR

Rendez-vous :

Le jour 1 à 17h00 en gare de Pau pour transfert (1h00 de trajet) à Lescun (64 – Pyrénées-Atlantiques).

PREVENIR IMPERATIVEMENT RESPYRENEES une semaine à l'avance par SMS au 06.10.97.16.54, de votre heure et moyen d'arrivée en gare de Pau.

Fin de séjour :

Le jour 7 vers 10h, après le petit-déjeuner.

Transfert à la gare de Pau (arrivée à 10h sur place).

•DATES ET PRIX

Nombre de participants

Groupe de 4 jusqu'à 8 personnes.

Départs

Départ assuré dès 4 personnes. Autres dates possibles pour les groupes constitués dès 4 personnes.

Du dimanche 11/06/2023 au samedi 17/06/2023

Du dimanche 02/07/2023 au samedi 08/07/2023

Du dimanche 10/09/2023 au samedi 16/09/2023

Prix par personne : 850 €

Suppléments/réductions :

- Supplément chambre individuelle : 200€/ pers

Le prix comprend :

- L'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 7
- Les transferts mentionnés dans le programme
- Le transport des bagages durant le séjour (sauf pour les 2 nuits en refuge : pas d'accès aux bagages)
- L'encadrement par un BE AMM spécialiste du Pays

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
- 15€ de frais de dossier à l'inscription

•INFOS TECHNIQUES

Niveau 3/5

Ces séjours sont élaborés pour ceux qui recherchent des vacances actives. Marcheur régulier, en bonne condition physique, avec une expérience de la randonnée en montagne. Randonnées de 6-7h par jour en moyenne, dénivelés de 700-1000m en moyenne, sur des sentiers assez faciles, avec quelques petites difficultés techniques ponctuelles.

Encadrement

Randonnée encadrée par un BE Accompagnateur montagne spécialiste de la région.

Portage

Durant la randonnée, portage uniquement de vos affaires personnelles de la journée, de votre pique-nique et d'eau en quantité suffisante.

•HEBERGEMENT / NOURRITURE

Hébergement

2 nuits en hôtel, en chambre de 2 ou 3 personnes.

2 nuits en refuge en formule dortoir.
2 nuits en gîte de montagne en formule dortoir.

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 inclus
- Boissons non comprises

• INFOS PRATIQUES

Comment rejoindre Pau :

- Par avion : Aéroport de Pau Pyrénées : vols quotidiens vers Paris, Lyon et Marseille
- Par le train : Nombreux trains TER au départ des principales villes.
Confirmation des horaires : www.oui.sncf
- Par la route : Rejoindre Pau par l'autoroute au départ de Bordeaux A62, A65 ou de Toulouse A64.

Parkings :

Parking de Pau Gare SNCF

Avenue Jean Biray

64000 PAU

Forfait 7 jours : 50€ (tarif en vigueur lors de la rédaction de la fiche technique)

Parking gratuit non gardé

Avenue Gaston Lacoste

Depuis la gare, prendre à droite l'Avenue Gaston Lacoste, puis tourner à droite après environ 300m, en direction de l'usine de tramways. Le parking se situe en face de l'usine.

• A EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Bagages

- Un sac à dos de randonnée d'une capacité de 40 litres minimum, avec sursac en cas de pluie, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée, et pour les 2 jours en autonomie de vêtements

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 (remarque 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
- 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

Pour le mini-raïd de refuge en refuge (2 nuits)

Les nuits du Jour 3 et jour 4 se déroulent en refuge de montagne, sans accès aux bagages suiveurs. Il faut donc prévoir :

Drap de sac

Boules quies

Drap de sac (couvertures fournies par le refuge)

Lampe frontale

Vêtements de rechange pour la randonnée
Vêtements de change pour le soir au refuge

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, verre

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