



Tour du Pic du Midi d'Ossau, pays des lacs et des bergers



Dominant fièrement les montagnes alentours et leurs pâturages, le Pic du Midi d'Ossau aimante irrésistiblement le regard en offrant des paysages d'une harmonieuse beauté...

7 jours - 6 nuits - 6 jours de marche

- Départ garanti à partir de 5
- Séjour itinérant
- Sans portage
- Accompagné

Code voyage :
FP1ASPO



Les points forts

- **un tour prestigieux !**
- **le charme de 3 nuits en refuges au bord d'un lac...**
- **... dont Ayous face à l'Ossau !**



Avant votre départ, pensez à vérifier la validité de la fiche technique sur notre site web.

http://www.labalaguere.com/tour_pic_midi_dossau_pays_des_lacs_des_bergers.html

Du majestueux Cirque de Lescun en vallée d'Aspe, dominé par les Aiguilles d'Ansabère et le Pic d'Anie, aux ravissants lacs d'Ayous en vallée d'Ossau, ce circuit gravite autour du fier Pic du Midi d'Ossau, juché à 2884m d'altitude au sein du Parc National des Pyrénées. Ces vallées béarnaises sont de toute beauté ; elles sont aussi une authentique terre de tradition où se fabrique, selon un savoir ancestral, le célèbre fromage de brebis des Pyrénées. Nous marcherons sur les sentiers des bergers - que nous croiserons souvent - et de leurs troupeaux, avant de terminer le périple par l'historique Chemin de la Mâture.

■ PROGRAMME

EN GUISE DE PRÉSENTATION

Les vallées béarnaises :

Trait d'union entre le Béarn et l'Aragon, les vallées béarnaises ont toujours été une terre d'échanges et de passages empruntée par des marchands, des pèlerins... Elles ont conservé un héritage de ce passé : tronçons de voie romaine, hôpitaux et chapelles sur le chemin de St Jacques, tours de défense, belles maisons médiévales...

Ce peuple de bergers a toujours vécu avec la montagne une relation harmonieuse. Il vit par elle et pour elle en la préservant pour qu'elle reste belle et féconde ! Ce mariage dure, parce qu'ici, on a, malgré tout, su vivre avec son temps. Ce n'est pas pour rien que ces vallées sont le dernier refuge de l'ours brun des Pyrénées. Le Parc National des Pyrénées a lui aussi choisi ces vallées pour leurs richesses naturelles comme le vautour fauve, l'aigle royal, l'isard, le lis, l'iris et 1000 autres fleurs !

Un peu d'histoire sur la Vallée d'Aspe... et la Vallée d'Ossau :

La Vallée d'Aspe est un lieu de passage très ancien. La toponymie - Aspa Luca, le bois sacré, ou Summus Portus, le plus haut col - ainsi qu'une inscription romaine gravée sur les parois du défilé d'Escot, l'attestent. Au Moyen Age, Gaston IV, vicomte de Béarn, emprunta la vallée pour aller libérer Saragosse de l'Islam, fondant près du Somport l'important monastère de Sainte-Christine qui accueillera les pèlerins de Saint-Jacques et les marchands. En 1287, la vallée se retrouva au cœur de la diplomatie européenne. Mandaté par le roi de France et le pape, Edouard 1er d'Angleterre vint avec son épouse, Aliénor de Castille, y négocier un traité espagnol. Pendant deux ans, ce ne furent que réceptions, échanges d'otages, chasses et fêtes. Prospérité soudaine et sans lendemain pour la vallée...

Ici la vie a été de tout temps dominée par l'économie pastorale et la relation avec les animaux. L'architecture rurale confirme le fait ; solides maisons de pierre au toit d'ardoises avec un rez-de-chaussée réservé au bétail, les hommes vivant au-dessus.

Depuis des temps immémoriaux, la vallée d'Aspe, au même titre que la vallée d'Ossau, est une sorte de république pastorale. Les jurats aspois des deux communautés, Vic d'en haut et Vic d'en bas, siégeaient à Lestanguet, près d'Accous, « capdulh » fédéral. Ils passaient des traités « internationaux » amorçant souvent autant de siècles de procès, batailles et maléfices qu'ils en effaçaient.

En vallée d'Ossau, la présence humaine est attestée dès la fin de la dernière ère glaciaire. Au-delà des vicissitudes de l'histoire, une forte identité culturelle s'y affirme. Occupée par les Basques, puis dominée par les Romains, repoussant l'invasion normande au IXème siècle, la vallée voit ses droits garantis dès 1221 dans les Fors d'Ossau. Béarnaise dès l'an mil, elle devient française en 1620 sous le règne de Louis XIII et perd ses priviléges dans la nuit du 4 août 1789. « Sire, nos biens et nos vies sont à vous, disposez-en selon votre bon vouloir. Quant aux piliers, ils sont à Dieu, demandez-les lui ! ». C'est à peu près en ces termes que les jurats ossalois répondirent à la demande pressante d'Henri de Navarre, nouveau roi de France, qui sollicitait pour son château de Fontainebleau les pilastres de marbre de l'église de Bielle issus de la villa gallo-romaine. Cette formule certainement patinée par le temps éclaire assez bien l'un des traits l'affirmation d'une certaine indépendance face aux pouvoirs institués !

JOUR 1

Transfert à Accous. Montée dans la **forêt d'Anitch** et découverte soudaine du magnifique **cirque de Lescun** : Pic d'Anie, Billare, Ansabère, Chourique, Labigouer... Descente et nuit au cœur du village de Lescun.

Temps de marche : 5h. Dénivelé : + 600m / - 400m.

JOUR 2

Court transfert et randonnée dans le vallon sauvage de Labrenère qui monte progressivement dans le Parc National, puis du Col de Pau joli parcours sur les crêtes frontalières. L'itinéraire se poursuit en balcon vers le col de Saoubathou puis le **lac et refuge d'Arlet**. Nuit au refuge d'Arlet, au bord du lac cerné d'estives et de grès rouges.

Temps de marche : 6 à 7h. Dénivelé : + 900 à 1000m / - 100m.

JOUR 3

A travers pâturages et grès rouges ; rencontre avec un berger, avec qui nous partageons quelques instants : confection du fromage de brebis, sa vie en altitude... Descente par les jolis bois d'Espéluquère et de Sansanet, avant d'atteindre l'Espagne et de rejoindre Candanchu. Parfois variante par le lac d'Estaens. Nuit à Candanchu où nous retrouvons nos bagages.

Temps de marche : 5 à 6h. Dénivelé : + 400 à 800m / - 800 à 1200m.

JOUR 4

Courte navette. **Parcours transfrontalier** par les crêtes face "Jean-Pierre", puis par les estives d'Anéou arrivée au refuge de Pombie, au pied de la muraille de l'Ossau, aux couleurs chaudes.

Temps de marche : 6h. Dénivelé : + 800m / - 450m.

JOUR 5

Gravitation autour du géant sous le regard des alpinistes, isards, marmottes et autres rapaces. Montée au refuge d'Ayous, cadre sublime où l'Ossau se mire dans les lacs.

Temps de marche : 5 à 6h. Dénivelé : + 800m / - 700m.

JOUR 6

Courte montée au Pic d'Ayous, panorama complet sur notre parcours. Nous basculons en vallée d'Aspe par le vallon de Baigt de St Cours, pour terminer ce périple par l'incroyable « Chemin de la Mâture », chargé d'histoire et taillé par la main de l'homme dans une paroi verticale. Petit transfert (15 min.) pour rejoindre Accous, village typique de la vallée d'Aspe, et nuit en gîte confortable, précédée d'un savoureux repas que nous aura préparé Annie.

Temps de marche : 6 à 7h. Dénivelé : + 350m / - 1650m.

JOUR 7

Dispersion en gare de Pau.

Des éléments indépendants de notre volonté (météo, niveau du groupe, aléa logistique, divers...) peuvent amener notre équipe à modifier le programme. Nous demeurerons attentifs à votre satisfaction mais votre sécurité sera systématiquement privilégiée.

■ INFOS PRATIQUES

RENDEZ-VOUS

A 9h en gare SNCF de Pau. Soyez habillés en tenue de randonnée, avec les chaussures de randonnée à portée de main et la gourde pleine.

FIN DU SÉJOUR

Dispersion en gare de Pau à partir de 10h30.

ACCÈS AU LIEU DE RV

EN TRAIN : TGV, train ou train de nuit pour Pau, depuis Paris via Bordeaux ou depuis Lyon via Toulouse. Tél SNCF : 36 35. <http://www.voyages-sncf.com/>

EN AVION : Aéroport de Pau-Uzein. Une ligne de bus à 1 € relie l'aéroport à la gare de Pau : ligne "Proxilis 20", arrêt Idelis à droite en sortant de l'aérogare ; départs indicatifs de 7h40 à 19h45 toutes les heures (30 min. de trajet). <http://www.pau.aeroport.fr/>

Sinon taxi de l'aéroport à la gare, compter environ 20 €.

EN VOITURE : Pau est accessible de Bordeaux, Toulouse ou Hendaye par l'autoroute A64-Sortie n°10. Accès également possible par routes nationales. Pour limiter vos frais de déplacements et d'émission de carbone, pensez au covoiturage en tant que chauffeur ou passager : <http://www.covoiturage.fr/>

PARKING

Parking gardé Clémenceau-Aragon, Boulevard Aragon - Square Georges V. 64000 Pau. Tél : 05 59 27 05 79 (compter environ 10 €/jour, 50€ 6 jours, 59€ 7 jours). *Pour l'achat de ces forfaits semaine, il faut téléphoner au parking quelques jours avant votre arrivée, afin de connaître les modalités d'achat et de retrait de ces forfaits, car il n'y a pas de guichetier le dimanche.*

Eventuellement possible aux hôtels indiqués pour une arrivée la veille (à convenir avec l'hôtelier et uniquement si vous y dormez).

SI VOUS DESIREZ ARRIVER LA VEILLE OU RESTER APRES LE SEJOUR :

Adresse d'hébergement à proximité du point de rendez-vous :

- Hôtel** Adour (<http://www.hotel-adour-pau.com/>), 10 rue Valérie Meunier à Pau. Possibilité de réserver un emplacement de parking de l'hôtel, situé à proximité (au forfait de 4€, selon disponibilité). Tél : 05 59 27 47 41. Mail : contact@hotel-adour-pau.com

Adresse d'hébergement à l'étape du premier soir :

Si vous désirez vous y rendre directement, prévenez-nous au plus tard 1 semaine avant le départ afin que le groupe ne vous attende pas inutilement au point de rendez-vous.

- Gîte Despourrins (<http://www.maison-despourrins.com/>) à Accous (64). Tel : 05 59 34 53 50. Mail : maison.despourrins@wanadoo.fr

Attention, il se peut que pour votre séjour nous ayons dû choisir un autre hébergement que celui mentionné ci-dessus ; renseignez-vous auprès de nos bureaux quelques jours avant le départ.

DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)

5

GROUPE LIMITÉ ENVIRON À (PERS.)

15

NIVEAU

4 à 6 heures de marche par jour, peu de hors sentier, avec des dénivelés montants de 400 à 900m.

Il faut avoir une condition physique correcte, c'est-à-dire être capable de marcher plusieurs heures en montagne.

PORTRAGE

Vous ne porterez que vos affaires de la journée ; vos bagages seront transportés en véhicule par nos soins sauf aux hébergements des J2, J4 et J5 (duvet inutile).

ENCADREMENT

Par un accompagnateur en haute montagne diplômé d'état et spécialiste de la région.

HÉBERGEMENT

3 nuits en gîte d'étape, 3 nuits en refuges de montagne gardés.

REPAS

Les repas du soir seront pris chez nos hôtes. Nous pique-niquerons le midi.

DÉPLACEMENTS

En fonction des effectifs, les transferts sont effectués en bus, minibus ou taxis.

De manière exceptionnelle, nous pouvons être amenés à vous solliciter quelques jours ou semaines avant le départ pour utiliser votre véhicule personnel, moyennant une indemnité forfaitaire. Vous n'aurez évidemment aucune obligation d'accepter cette proposition, mais sachez que les personnes transportées et le véhicule utilisé seront assurés « tous risques » par nos soins.

FORFAIT TOUT COMPRIS EXCEPTÉ

Les boissons en dehors des repas, les frais d'inscription et l'assurance.

FORMALITES_FT

Carte d'identité ou passeport en cours de validité. N'oubliez pas dans votre sac à dos le contrat d'assistance-rapatriement.

PENSEZY

Idées sympas :

N'hésitez pas à amener une spécialité de votre région pour la partager avec le groupe. Au début du séjour, vous pouvez confectionner une caisse commune qui servira aux pots et achats de groupe.

■ ÉQUIPEMENT

CONSEILS POUR LE CHOIX DE VOTRE ÉQUIPEMENT

Pour le haut du corps : quelle que soit la région ou la saison, le principe des 3 couches respirantes (Tee-shirts - pull ou veste chaude - surveste imperméable/coupe-vent) permet de répondre à la plupart des situations.

Opter pour des vêtements qui sèchent rapidement -fibres synthétiques- et proscrire le coton (séchage trop lent => inconfortable). La laine est une fibre naturelle qui possède aussi d'excellentes qualités et qui, grâce aux nouveaux procédés de fabrication, connaît un retour en force dans la confection des vêtements Outdoor.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud : la sueur est l'ennemi du randonneur -surtout en hiver- car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés. Proscrire les anoraks, qui peuvent transformer une agréable randonnée en véritable calvaire !

Pour le bas du corps : shorts et pantalons en toile solide, en matière synthétique, permettent aussi un séchage rapide et procurent donc plus de confort.

Apportez un soin particulier au choix des chaussettes : prenez des chaussettes de randonnée, renforcées (solidité) et à coutures plates (pour éviter les ampoules). En hiver, choisissez des chaussettes chaudes. Dans ce domaine aussi, proscrire le coton.

LES BAGAGES

Pour votre séjour, prévoyez :

- 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulette). Ne prenez pas un bagage trop volumineux afin d'éviter des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.

Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, limitez également le poids à 10-12 kgs, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages.

Evitez absolument d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.

- 1 sac à dos de 35-40 litres environ, avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort

LES VÉTEMENTS

- 1 chapeau, ou casquette, ou foulard
- 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 1 paire de gants chauds
- des tee-shirts en matière respirante à manches courtes (1 tous les 2-3 jours) et 1 ou 2 à manches longues
- 1 veste chaude type polaire (voire déperlante type "softshell") ou type "primaloft" (chaud et compressible)
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "gore-tex" avec capuche

- 1 pantalon de trekking solide et déperlant
- 1 short ou short 3/4, confortable et solide
- des sous-vêtements
- 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- des chaussettes de randonnée (au moins 1 paire tous les 2 jours) à bouclettes, en synthétique et/ou en laine
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type "Vibram". À éprouver impérativement avant votre séjour.
- 1 paire de guêtres (facultatif)
- des vêtements et chaussures confortables pour le soir

LE MATERIEL A EMPORTER

- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie)
- 1 paire de bâtons (facultatif)
- 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3) couvrant bien les côtés + crème solaire avec un bon indice de protection et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litre mini ou gourde souple type Platypus (déconseillée en hiver) ou une simple bouteille en plastique
- 1 petit thermos 50 cl (facultatif et surtout utile en hiver si vous souhaitez amener thé, café...)
- 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée
- 1 couteau de poche pliant (type Opinel)
- pour le pique-nique : couverts et 1 boîte plastique de 0,5 litre minimum type Tuperwear (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- nécessaire de toilette et 1 serviette qui sèche rapidement (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, du savon écologique...)
- boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- 1 drap-sac dit aussi "sac à viande", pour nuit(s) en dortoir (gîte et/ou refuge)
- des mouchoirs
- du papier toilette
- 1 briquet (attention à ne pas provoquer d'incendie ; à n'utiliser qu'en cas de nécessité et avec un maximum de précautions)
- 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- appareil photo, jumelles, matériel de peinture... (facultatif)

LA PHARMACIE

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée

- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- médicaments contre les troubles digestifs
- pastilles contre le mal de gorge
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m.
- pansements type Steri-Strip
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- pince à épiler
- petits ciseaux
- vitamine C
- pince à échardes
- gel désinfectant utile pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel")

LE MATÉRIEL FOURNI PAR LA BALAGUÈRE

- le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours mais qui n'est pas destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas.

AUTRES PRÉCISIONS

N'oubliez ni votre bonne humeur, ni votre curiosité !

■ EN SAVOIR PLUS...

CARTOGRAPHIE

Carte au 1/50000ème. « Béarn », N3. Rando éditions.

BIBLIOGRAPHIE

- «Berger dans les nuages», J. Paroix & JM De Faucompret. Ed. De Faucompret.
- « La Vallée d'Ossau», de René Arripe.
- « Le Parc National des Pyrénées ». Ed Rando Editions.

SUR LE WEB

<http://www.ville-pau.fr/tour/ext/valees/aspe.htm>

<http://www.parc-pyrenees.com/>

<http://www.valleedossau-tourisme.com>

ADRESSES UTILES

Offices de tourisme de :

Bedous ; tél. : 05 59 34 71 48

Laruns ; tél. : 05 59 05 31 41

■ ASSURANCES

Conformément à la réglementation de notre profession, La Balaguère est assurée en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.

Nous vous rappelons qu'une carte de crédit ne couvre en général que l'assistance rapatriement et pas l'annulation de votre voyage, et ce, à condition d'avoir utilisé cette carte pour payer l'intégralité du voyage.

Nous vous proposons 3 formules d'assurance au choix à souscrire au moment de l'inscription.

Forfait N°1 : assurance annulation simple à 2,5 %

Cette assurance permet le remboursement des sommes engagées (à l'exclusion des frais d'inscription et du coût de l'assurance) en cas d'**annulation** liée à l'une des causes ci-après : **accident grave, maladie ou décès** de l'assuré, de son conjoint ou de l'accompagnant, ainsi que de certains membres de leur famille.

Forfait N°2 : assurance annulation simple ET assistance/rapatriement à 3,7 %

Cette assurance permet, en plus des garanties décrites dans le forfait N°1,

- de profiter de **prestations d'assistance** en cas de maladie ou blessure au cours du voyage ainsi que la **prise en charge de votre rapatriement** à votre domicile si nécessaire.
- d'être remboursé au prorata temporis (hors frais de transport et avec un délai de carence) en cas d'**interruption de séjour** suite à un accident, au décès d'un proche ou à certains sinistres.

Forfait N°3 : forfait "super multi-risques" : 4,8 %

Cette assurance propose, en plus des garanties décrites dans les forfaits N°1 et N°2,

- une garantie annulation plus étendue avec le remboursement des sommes engagées (déduction faite d'une franchise) en cas d'**annulation pour toute cause justifiée** y compris le **départ impossible** lié à un cas de force majeure
- la prise en charge d'une partie des frais sur place en cas de **retour impossible** lié à un cas de force majeure
- un dédommagement (plafonné) pour **la perte, le vol ou la destruction de bagages**
- le paiement d'une indemnité pour un **retard de livraison de bagages** de plus de 48H

Vous recevrez avec la confirmation de votre inscription un extrait des conditions générales du contrat choisi. Veuillez le lire attentivement pour connaître les exclusions au contrat, les montants des franchises, les formalités de déclaration. Emportez ce document avec vous lors de votre voyage. La durée de validité de toutes les garanties correspond aux dates de voyage indiquées sur la facture et ne s'applique qu'aux prestations vendues. Pour les départs et les retours différés, nous consulter.

Attention : si vous souscrivez uniquement le contrat N° 1 (assurance annulation simple), cela signifie que vous possédez votre propre assurance assistance-rapatriement (liée notamment à certaines cartes de crédit). Nous vous conseillons de bien vérifier votre contrat et les garanties couvertes. Dans ce cas, nous vous demandons de nous indiquer lors de votre inscription le nom de votre compagnie et votre numéro de contrat. Mais sachez que vous assumerez, de ce fait, la responsabilité des risques encourus, notamment peut-être l'avance de certains frais.

Important : Si vous devez utiliser l'assistance en cours de voyage, vous devez impérativement obtenir l'accord préalable d'Europe Assistance avant de prendre toute initiative ou d'engager toute dépense en téléphonant au : 33 1 41 85 85 85 et en rappelant le n° de contrat . 58 662 860.

■ CERTIFICATION ATR

La Balaguère est membre fondateur d'ATR « **Agir pour un Tourisme Responsable** ». La certification « **Vers un Tourisme Responsable** » nous a été décernée en **septembre 2009** par l'AFNOR certification.

À partir de valeurs communes basées sur le respect, la solidarité et la qualité, ATR a pour objectif d'harmoniser les pratiques professionnelles de ses membres. La certification impose de respecter des critères exigeants :

- promouvoir un tourisme qualitatif pour une découverte authentique et un développement durable des régions d'accueil;
- veiller au respect de la législation du pays en matière de tourisme et de sous-traitance;
- veiller à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs de nos voyages et assurent une juste rémunération des services ;
- respecter et vous sensibiliser aux usages et différences culturelles des régions d'accueil;
- respecter l'environnement et le patrimoine culturel et naturel;
- vous informer de façon transparente et sincère sur les conditions de votre voyage.

Nous vous invitons à partager nos engagements en vous référant notamment à la charte éthique du voyageur qui se trouve dans votre dossier voyage et qui vous accompagnera dans cette démarche. Plus d'informations sur la certification ATR sur www.tourisme-responsable.org

■ CONTACTS

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,

- consultez notre site sur : www.labalaguere.com
- appelez-nous au : 05 62 97 46 46
- envoyez-nous un fax au : 05 62 97 43 01
- un e-mail : labalaguere@labalaguere.com
- ou encore, écrivez nous à : La Balaguère Route du Val d'Azun, BP3 F 65403 Arrens-Marsous cedex

EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter pendant ce séjour, Faites appeler le 05 62 97 46 46, nous vous mettrons en relation.



CHAQUE PAS NOUS RAPPROCHE

