



GR10 Arrens-Marsous - Barèges (4ème partie)



GR10, une Grande Randonnée mythique de l'océan à la mer, qui a vu défiler des générations de montagnards...

7 jours - 6 nuits - 6 jours de marche

- Départ garanti à partir de 1
- Séjour itinérant
- Sans portage
- Liberté

Code voyage :
FP2GRF4



Les points forts

- une logistique rodée pour un itinéraire mythique !
- la portion "Hautes-Pyrénées" au bord du Parc National
- passage dans le massifs du Vignemale et le Cirque de Gavarnie.



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

http://www.labalaguere.com/gr10_arrens_marsous_bareges_4eme_partie.html

Incontournable GR10, qui parcourt les 450 km qui séparent l'Atlantique de la Méditerranée, GR10 qui traverse tous ces pays, toutes ces vallées, toute cette incroyable diversité que constitue les Pyrénées, et sur les traces duquel il n'est pas un montagnard chevronné ou un randonneur occasionnel qui n'aït jamais marché. Nous vous invitons à suivre le parcours intégral ou une portion seulement, le sac léger, avec des étapes en gîtes, refuges et hôtels que nous réserverons pour vous. Mais attention, les Pyrénées sont de redoutables séductrices et, entamer le GR10 c'est l'adopter ! Au départ du Val d'Azun vers Cauterets. Puis le GR10 atteint son point culminant pendant la traversée du fantastique massif du Vignemale pour atteindre le cirque de Gavarnie et les portes du Néouvielle.

■ PROGRAMME

EN GUISE DE PRÉSENTATION

Le Val d'Azun :

Situé dans les Hautes-Pyrénées, en amont d'Argelès-Gazost, le Val d'Azun a sa porte d'entrée au niveau du petit village d'Arras ; sur cette vallée adjacente à la vallée des gaves, les villages s'échelonnent entre 600 et 900 mètres d'altitude. Excentré et peu visible si l'on ne prend pas soin d'emprunter la route du col du Soulor, le long de laquelle se situent la majorité des villages, le Val d'Azun a su rester préservé. La plupart des villages possèdent encore des maisons typiques, avec une certaine homogénéité architecturale. Des petits moulins à eau égayent certaines portions de randonnées, ainsi que les granges et bergeries, nombreuses, qui sont disséminées dans les estives et les vertes pâties entourées de bosquets. Les forêts, hêtraies-sapinières, abritent une faune riche ; chevreuils, sangliers, grand tétras, pic noir, martre... Le Desman, petit mammifère aquatique, est présent dans nombre de torrents.

Cette zone de moyenne montagne, dominée tout de même par le remarquable pic du Gabizos (2692 mètres), est au cœur de la zone périphérique du Parc National des Pyrénées. La flore, particulièrement riche, offre au printemps et au début de l'été, un fantastique spectacle multicolore, aux senteurs remarquables.

Plus au nord, en s'approchant de la chaîne centrale, on pénètre dans le Parc National. La forêt fait petit à petit place aux pins à crochets épargnés dans les estives, où l'on peut observer isards, marmottes, et plus discrets, lagopèdes alpin, hermines... Vautours fauves, gypaètes barbus, aigle royal, faucons crécerelle survolent aussi le secteur.

Plus haut, c'est le domaine de la haute-montagne, où le granit et les glaciers du Balaïtous, le « 3000 » le plus occidental d'Europe, règnent en maître. Fier, sauvage et difficilement accessible, constitué de nombreux vallons et arêtes déchiquetées, le Balaïtous, du haut de ses 3144 mètres, est le point culminant de la vallée.

La Réserve Naturelle du Néouvielle :

La Réserve Naturelle du Néouvielle, créée en 1968 sur une enclave de la commune de Vielle-Aure dans les Hautes-Pyrénées, s'étend sur 2300 ha. Sur sa partie occidentale, elle jouxte le Parc National des Pyrénées, formant une extension de ce dernier. Le massif du Néouvielle est un secteur lumineux, qui jouit d'un microclimat relativement ensoleillé. Néanmoins, étant donné son altitude, il ne faut pas négliger l'équipement à emporter dans son sac, car un orage violent ou une brusque chute des températures, même en plein été, peuvent toujours survenir.

Montagne granitique, le Néouvielle culmine à 3091 m. Son glacier a maintenant disparu, et il ne subsiste plus durant l'été, que quelques neiges éternelles qui se mirent dans les eaux émeraudes ou turquoises de ses innombrables lacs.

C'est un lieu particulièrement agréable pour la randonnée, qui permet de découvrir des vallons uniques, qui est d'une richesse naturelle exceptionnelle ; la réserve naturelle compte pas moins de 1000 espèces de plantes, dont une quinzaine protégées au plan national, autant d'invertébrés, et une centaine de vertébrés...

Les paysages caractéristiques se composent de lacs, parfois entourés de pins à crochets, avec des sommets enneigés en arrière plan, mais aussi de pelouses, landes et éboulis. À chaque instant, c'est un nouvel émerveillement qui saisit le randonneur. Une semaine de randonnée dans ce site bucolique et magique laisse des souvenirs inoubliables.

JOUR 1

Au départ d'Arrens vous montez par le col des Bordères dans la forêt au pied du Pic du Midi d'Arrens qui domine le Val d'Azun. Puis vous redescendez au village d'Estaing et longez le gave jusqu'au gite.

Temps de marche : 2h10 ou 4h30 ou 6h30. Dénivelé : + 210 ou 660 ou 1050m / - 80 ou 460 ou 870m.

JOUR 2

Du lac d'Estaing, vous montez dans une jolie forêt de sapins en direction d'un large vallon, sous les flancs imposants du Grand Barbat, pour rejoindre après quelques heures le col d'Ilhéou et un beau cirque lacustre. Puis descente jusqu'à la petite ville thermale de Cauterêts.

Temps de marche : 8h15. Dénivelé : + 1180m / - 1370m.

JOUR 3

Vous suivez le chemin des cascades dans la forêt vers le Pont d'Espagne. Puis le sentier vous mène au Lac puis aux Oulettes de Gaube sous la face nord du Vignemale. Nuit au refuge de Bayssellance.

Temps de marche : 6h30. Dénivelé : + 1820m / - 120m.

JOUR 4

Sur les flancs impressionnantes du Vignemale, en passant sous le Glacier d'Ossoue, le plus vaste glacier des Pyrénées après celui de l'Aneto. Puis descente dans la vallée d'Ossoue et ses marmottes peu sauvages jusqu'à Gavarnie, face au Cirque (possibilité de faire un tour au cirque).

Temps de marche : 5h30. Dénivelé : + 100m / - 1170m.

JOUR 5

En balcon jusqu'aux vous traversez le plateau du Saugue, le col de Suberpeyre puis les sapinières avant d'arriver aux Granges de Bué puis les gorges de Luz. Passage sur le Pont Napoléon, magnifique ouvrage enjambant le gave et arrivée à Luz Saint Sauveur.

Temps de marche : 8h. Dénivelé : + 490m / - 1235m.

JOUR 6

Montée dans le vallon du Bolou puis la forêt domaniale de l'Ayré pour arriver à la station de Barèges, aux portes du massif du Néouvielle. Nuit à Barèges.

Temps de marche : 6h30. Dénivelé : + 950m / - 240m.

JOUR 7

Fin du séjour après le petit-déjeuner.

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

DATES DE PROGRAMMATION

Tous les vendredis, samedi, dimanche à votre convenance entre 30 juin et 30 septembre.

RENDEZ-VOUS

A 10h à la gare d'Argelès-Gazost (ou à Arrens-Marsous si vous avez effectué le séjour Lescun - Arrens).

FIN DU SÉJOUR

Fin du programme à Barèges vers 10h. Possibilité de retour jusqu'à Argelès par bus régulier ou navette La Balaguère (nous consulter).

ACCÈS AU LIEU DE RV

En train : trains en provenance de Paris ou de Toulouse (changement à Tarbes), jusqu'à Lourdes, puis bus SNCF jusqu'à Argelès-Gazost.

En voiture :

- depuis le nord (Bordeaux), prendre direction Toulouse (A62) puis direction Tarbes/Pau (A65), puis l'A64 toujours direction Tarbes/Pau. Quitter l'A64 par la sortie 11 et suivre toujours direction Lourdes. Trajet : environ 250 km.

- depuis l'est (Toulouse), prendre direction Tarbes (A64), sortie Tarbes Ouest, puis direction Lourdes (N21). Trajet : environ 170 km. À Lourdes, prendre direction Argelès-Gazost (D921) : environ 13km.

En avion : L'aéroport le plus proche est celui de Tarbes-Ossun-Lourdes. De l'aéroport, prendre un taxi jusqu'à la gare SNCF de Lourdes, puis les bus SNCF jusqu'à la gare d'Argelès-Gazost.

PARKING

Parking gratuit à la gare.

COMMENT REPARTIR

Possibilité de retour jusqu'à Argelès-Gazost par bus régulier du Conseil Général (environ 2 € / personne). Ne fonctionne pas le dimanche et jours fériés.

Autre possibilité par bus privé La Balaguère (nous consulter).

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

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

- Hôtel les Cimes (www.hotel-lescimes.com) , 1 Place d'Ourout à Argeles-Gazost, Tel : 05 62 97 00 10, Mail : contact@hotel-lescimes.com

DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)

NIVEAU

Randonnées de 5 à 8 h, avec dénivelé moyen de 900 m.

PORTAGE

Vous ne porterez que vos affaires de la journée (sauf option Sans transport des bagages) ; vos bagages seront transportés en véhicule par nos soins sauf à l'hébergement du J3, duvet inutile.

HÉBERGEMENT

1 nuit en hôtel, 4 nuits en gîte d'étape ou équivalent, 1 nuit en refuge.

Les étapes et les hébergements

Le sentier GR10, la grande traversée des Pyrénées, implique souvent - afin d'être parcourue dans son intégralité - un choix d'hébergements dicté par l'itinéraire ; l'hétérogénéité du confort est donc inévitable. De même, la rareté voire l'inexistence d'hébergements dans une zone géographique donnée, peut imposer une étape plus longue que les autres jours... ou plus courte!

REPAS

Les repas de midi ne sont pas compris dans le tarif. Vous pouvez vous-même confectionner vos pique-niques ou bien les commander la veille pour le lendemain auprès des hébergeurs (paiement sur place).

DÉPLACEMENTS

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

LE PRIX COMPREND

6 nuits en demi-pension, le transport des bagages (sauf J3) selon option, un carnet de voyage avec 1 topo-guide pour 1 à 4 pers.

LE PRIX NE COMPREND PAS

Les repas de midi, le transport des bagages du J3, le retour à Argeles, les boissons, les frais d'inscription, 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.

CONTENUPOCHETTE VOYAGE

Dans le mois précédent le départ et après réception du solde de votre séjour, nous vous enverrons une pochette voyage comprenant tous les documents nécessaires à la réalisation de votre randonnée : une fiche pratique détaillant le déroulement de votre séjour (horaires de rendez-vous, transferts, contacts et adresses des hébergements...) un topoguide détaillant votre itinéraire et le plus souvent complété d'informations culturelles, naturalistes etc., cartes (parfois intégrées au topoguide), ainsi que les documents contractuels (facture, contrat d'assurance) et des étiquettes pour vos bagages. Sur certains séjours ou à certaines périodes, nous pouvons être contraints d'expédier votre pochette à l'hébergement du premier jour ; nous vous en informerons aussi tôt que possible.

■ 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 séchent 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 VETEMENTS

- 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 protège-carte étanche (qui peut aussi servir de pochette étanche pour les documents mentionnés précédemment)
- 1 boussole
- 1 GPS (facultatif)
- 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 (utile si vous souhaitez emporter des salades pour votre pique-nique)
- 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 recharge (si vous portez des lunettes de vue)
- appareil photo, jumelles, matériel de peinture... (facultatif)

LA PHARMACIE

Prévenez vos compagnons de voyage 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")

AUTRES PRÉCISIONS

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

■ EN SAVOIR PLUS...

BIBLIOGRAPHIE

- « Berger dans les nuages », J. Paroix & JM De Faucompret. Ed. De Faucompret.
- « Le Parc National des Pyrénées ». Ed Rando Editions.

SUR LE WEB

<http://www.argeles-gazost.com/accueil/>

<http://ete.gavarnie.com/>

<http://www.grand-tourmalet.com/fr/index.aspx>

ADRESSES UTILES

Office de Tourisme d'Argelès-Gazost Tel : 05 62 97 00 25

Office de Tourisme de Gavarnie Tel : 05 62 92 48 05

Office de Tourisme de Barèges - Grand Tourmalet Tel : 05 62 92 16 00

■ 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

