



GR10 - Barèges - Bagnères de Luchon (5ème 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 :
FP2GRF5



Les points forts

- une logistique rodée pour un itinéraire mythique !
- les lacs du massif du Néouvielle et la portion face aux plus hauts sommets.



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

http://www.labalaguere.com/gr10_bareges_bagneres_luchon_5eme_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'ait jamais marché. Voici donc le circuit intégral que nous vous invitons à suivre, 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 ! Les neuf semaines de cette traversée vous sont proposées séparément, mais il est bien sûr possible d'enchaîner plusieurs tronçons. La traversée du Massif du Néouvielle et ses célèbres lacs vers Saint Lary. La Haute-Garonne, par Loudenvielle, les lacs d'Ôo et Espingo, les grands panoramas à Superbagnères, Bagnères-de-Luchon et ses thermes...

■ PROGRAMME

EN GUISE DE PRÉSENTATION

De Barèges à Luchon, en Haute-Garonne, en passant par Loudenvielle, les lacs d'Espingo, avec la possibilité de monter au Portillon, Bagnères-de-Luchon et ses thermes...

La Vallée du Louron :

Arreau marque la porte d'entrée de la vallée du Louron, au confluent des Nestes d'Aure et du Louron. Un écrin de verdure entre les vallées d'Aure et de Luchon ; les villages de fond de vallée ou accrochés aux pentes, ont conservé leur habitat regroupé, laissant de la place pour les cultures vivrières et les pâtures. Car c'est une économie essentiellement agropastorale qui a assuré la vie des Louronnais. De nombreux artisans y pratiquaient également leur art, dont les plus belles réalisations ornent encore les merveilleuses églises romanes de la vallée. Aujourd'hui, la vallée vit au rythme d'un tourisme vert respectueux de l'environnement.

la forêt de Bareillesabrite une faune riche : cerf, chevreuils... Du haut des crêtes, la vue sur le Luchonnais est unique ; les jours suivants, nous découvrons la vallée dans toute son intimité, avant de rejoindre la vallée d'Aure puis le massif du Néouvielle.

Luchon:

Située au cœur des Pyrénées, au pied des plus hauts sommets de cette chaîne authentique, Luchon (630m) et Superbagnères (1860m) bénéficient d'une situation géographique remarquable et d'une concentration exceptionnelle de sommets de plus de 3000 mètres.

Depuis la conquête des Monts Maudits, tous les grands pyrénéistes ont laissé leurs empreintes sur le granit des montagnes luchonnaises. Pour les amateurs de Haute Montagne, des chevauchées interminables le long des arêtes, à la griserie des courses sur les sommets du Pic Quairat ou des Spijeoles. Les nombreux lacs d'altitude invitent à la flânerie ou à la pêche, à moins que vous ne préfériez une ballade botanique au Val d'Esquiery sous la conduite d'un érudit local.

Les promenades que vous effectuerez dans cette cité vous reposeront des longues et riches randonnées effectuées dans ces massifs montagneux. Luchon, ville jardin, témoigne d'une histoire riche et généreuse. Au hasard des promenades, elle offre des paysages uniques aux amateurs de nature. De multiples occupations sont possibles. Sports, remise en forme, découvertes de sites historiques...

JOUR 1

Barèges - Orédon. Après le **Pont de la Gaubie**, montée dans le sauvage vallon d'Aygues Cluses et au Col de Madamète, porte de la réserve du Néouvielle. Vue sur les nombreux lacs la réserve, **Aumar, Aubert**, ses laquettes... puis descente jusqu'au lac d'Orédon à travers une des plus hautes forêts des Pyrénées. Nuitée au cœur de la réserve à l'hôtellerie d'Orédon.

Temps de marche : 7h. Dénivelé : + 1260m / - 660m.

JOUR 2

Au col d'Estoudou, superbe panorama sur les lacs et les sommets environnants. Descente sur le lac de l'Oule au beau milieu d'une pinède, et remontée au col de Portet. Tranquille descente jusqu'au Pla d'Adet, où le téléphérique amène sans effort jusqu'à Saint Lary. Vous pouvez aussi redescendre à St Lary par le GR10.

Temps de marche : 4h ou 5h30. Dénivelé : + 800m / - 950 ou 1600m.

JOUR 3

Saint-Lary - Loudenvielle. Montée à travers les prés au village d'Azet, dominant la vallée d'Aure. Descente sur Loudenvielle, situé au bord d'un ravissant lac. Nuit au bord du lac.

Temps de marche : 4h. Dénivelé : + 790m / - 620m.

JOUR 4

Loudenvielle - Couret d'Esquierry - Granges d'Astau. La vallée du Louron recèle de magnifiques villages préservés, mais aussi une flore d'une richesse exceptionnelle, justement dans le vallon que vous emprunterez aujourd'hui.

Temps de marche : 6h45. Dénivelé : + 1160m / - 1000m.

JOUR 5

Granges d'Astau - refuge d'Espingo - Super Bagnères. Montée dans la forêt en passant par le magnifique lac d'Oô et sa cascade, puis le lac d'Espingo. Par beau temps et si vous êtes en forme, au départ du refuge d'Espingo, possibilité de monter au lac du Portillon, situé dans un cirque très austère, mais très beau, ou simplement vous balader autour des lacs d'Espingo et Saussat (itinéraire balisé non décrit sur le topo, se renseigner au refuge). Puis passage sous les parois de Pic de Subescale et du Céciré, descente sur les crêtes jusqu'à Superbagnères dominant la vallée du Lis.

Temps de marche : 6h45. Dénivelé : + 1200m / - 650m.

JOUR 6

Descente dans la forêt jusqu'à Bagnères de Luchon, marche dans la vallée le long de la Pique puis remontée au village d'Artigue. Transfert et nuit à l'hôtel à Luchon. 2 possibilités sur cette journée : - Soit vous arrivez à Luchon et profitez d'un repos bien mérité et des thermes ; - Soit vous poursuivez jusqu'au village d'Artigue (qui n'est pas dans l'itinéraire suivant). Dans ce cas, nous informons si vous souhaitez que nous organisions ce transfert (qui vous est offert).

Temps de marche : 5h30. Dénivelé : + 580m / - 120m.

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

A votre convenance entre 15 juin et 30 septembre.

RENDEZ-VOUS

A 9h à Barèges.

FIN DU SÉJOUR

Fin du programme à Bagnères de Luchon, à 10h.

ACCÈS AU LIEU DE RV

En train: prendre le train jusqu'à Lourdes Puis le bus (Conseil Régional Ma Ligne des Gaves) jusqu'à Barèges. <http://www.transports-maligne.fr/index.php?rub=1&ss=1>

En voiture : de Tarbes, prendre la voie rapide N21 en direction de Lourdes puis suivre Argelès Gazost et Pierrefitte Nestalas. Remonter les gorges de Luz par la D921 jusqu'à Luz Saint Sauveur puis par la D918 jusqu'à Barèges.

PARKING

Vous pouvez trouver l'information sur les parkings sur ce site Internet : <http://www.mairie-bareges.fr/component/content/article/62-conditions-de-circulation>

COMMENT REPARTIR

Prendre le train entre Luchon et Lourdes (via Tarbes) puis le bus (Conseil Régional Ma Ligne des Gaves) jusqu'à Barèges. <http://www.transports-maligne.fr/index.php?rub=1&ss=1>

Pour plus de renseignements sur les horaires, les liaisons et les tarifs SNCF, téléphoner au 08 92 35 35 35.

Possibilité de retour jusqu'à Barèges 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 :

• Gîte d'étape l'Oasis (www.gite-oasis.fr), à Barèges (65), Tél : 05 62 92 69 47, Mail : contact@gite-oasis.com

DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)

1

NIVEAU

Randonnées de 4 à 7 heures 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 J1 (duvet inutile).

HÉBERGEMENT

2 nuits en gîtes d'étape, 1 nuit en hôtellerie de montagne, 3 nuits en hôtel.

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 selon option, le transfert du J6, un carnet de voyage avec 1 topo-guide pour 1 à 4 pers.

LE PRIX NE COMPREND PAS

Les repas de midi, le transport retour à Barèges, 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.

CONTENU POCHETTE VOYAGE

Dans le mois précédant 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 rechange (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.

SUR LE WEB

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

<http://www.luchon.com/>

ADRESSES UTILES

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

Office de Tourisme de Bagnères de Luchon : tél : 05 61 79 21 21

■ 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

