

N A T U R A

Randonnées et Aventures



La Traversée des Pyrénées par le GR10, la randonnée mythique

*Sur le versant nord de la chaîne pyrénéenn
de l'Atlantique à la Méditerranée !*

Elle se déroule sur 8 semaines et s'inspire largement du tracé officiel mais présente quelques modifications. Trois préoccupations majeures nous ont guidé lors de l'élaboration de l'itinéraire.

La première résidait dans une meilleure gestion de l'effort. En modifiant certains parcours nous avons pu adapter le découpage des étapes de manière à rendre les durées effectives de marche journalière plus homogènes. D'autre part, nous avons intégré des repos hebdomadaires et des périodes de récupération à intervalle régulier.

La deuxième préoccupation d'ordre esthétique et logique était de rester sur le versant nord de la chaîne des Pyrénées. Ignorant ainsi les anomalies de frontières, nous avons par exemple fait le choix de traverser le Val d'Aran et d'éviter la Cerdagne au profit du Capcir et de la Haute Vallée d'Aude.

Enfin, côté pratique, un avantage majeur : l'intégralité de la traversée s'effectue sans portage. Chaque soir au terme de la randonnée, vous retrouvez vos bagages personnels. Vous pouvez ainsi marcher avec un sac à dos léger et peu volumineux et profiter totalement des paysages qui défilent sous vos yeux.

2ème partie : De Saint-Jean-Pied-De-Port à Lescun

La Traversée des Pyrénées par le GR10, la randonnée mythique

2ème partie : De Saint-Jean-Pied-De-Port à Lescun

Nous quittons le luxuriant Pays Basque, via la Soule, et pénétrons en Haut Béarn par le lapiaz de la Pierre-St-Martin avant de plonger sur la magnifique Vallée d'Aspe.

Jour 1 : Accueil à Saint Jean Pied de Port au cœur du Pays Basque. Présentation.

Jour 2 : Départ en douceur à travers la moyenne montagne et les petits villages basques. Traversée des crêtes débonnaires d'Handiague, et de son curieux dolmen, jusqu'au Col de Bigosse (571 m).

Jour 3 : Etape plus longue et plus "montagne". Au Col de Burdincurutcheta (1135 m), nous rejoignons la ligne de partage des eaux pour en suivre le fil jusqu'au Col de Burquidoy avant de plonger sur les Chalets d'Iraty.

Jour 4 : Ascension matinale du Pic des Escaliers (1472 m), durant laquelle nous quittons la Basse-Navarre pour entrer dans la Soule : la province la plus orientale du Pays Basque mais aussi la plus sauvage et spectaculaire.

Jour 5 : Superbe journée nous permettant de contempler à souhait trois canyons magnifiques : les Gorges d'Holzarté, d'Olhadubi et enfin de Kakoueta. Nuit dans un gîte gastronomique !

Jour 6 : Un dernier canyon pour la route, les Gorges d'Ehujarre, et nous quittons définitivement le Pays Basque pour entrer en Béarn. Le changement de décor est étonnant lorsque nous posons nos pas sur les lapiaz de Larra.

Jour 7 : Traversée des reliefs calcaires magiques et extravagants des Arres d'Anie. L'ascension facultative, du Soum Couy (2315 m) nous offre un panorama immense sur le plus grand lapiaz d'Europe. Nuit dans le cadre enchanteur du Cirque de Lescun.

Jour 8 : Repos récupérateur au cœur de la Vallée d'Aspe, accueil des nouveaux participants et derniers adieux à ceux qui nous quittent...

Itinéraires susceptibles de modifications en fonction des conditions du milieu et du niveau des participants.

Caractéristiques du séjour

Type de randonnée : itinérant sans portage

Niveau de la randonnée : modéré

Difficultés particulières : hors sentier et lapiaz

Altitude globale de la randonnée : entre 170 et 2315 m

Dénivelé positif moyen : 900 m

Dénivelé maximum : 1500 m

Durée moyenne des journées : 6h30

Nature de l'hébergement : 7 nuits en gîte d'étape

Nombre de participants : 5 à 12 personnes

Infos pratiques

Dates :

du 09/06 au 16/06

du 04/08 au 11/08

du 07/07 au 14/07

du 01/09 au 08/09

Prix : 671 € tout compris

Sont inclus dans le prix :

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne, diplômé d'état, et connaissant parfaitement les Pyrénées ;
- les pensions complètes : hébergements, nourriture (petit déjeuner, déjeuner et dîner) ;
- les transports locaux à partir du lieu de rendez-vous ;
- les transports quotidiens des bagages.

Sont exclus du prix :

- le trajet aller jusqu'au lieu de rendez-vous et retour à partir du lieu de dispersion;
- les boissons et dépenses personnelles;
- les assurances assistance-rapatriement-annulation-bagage-interruption (facultatives).

Rendez-vous : le samedi à 19h00 à la gare Saint-Jean-Pied-de-Port (64)

Dispersion : le samedi vers 13h00 à l'arrêt de bus de Lescun-Cette-Eygun (64)

Moyens d'accès : **en voiture :** depuis Bayonne D932 jusqu'à Cambo puis D918 jusqu'à Saint-Jean-Pied-de-Port

en train : gare de Saint-Jean-Pied-de-Port ou bien gare de Bayonne puis bus snCF jusqu'à St-Jean-Pied-de-Port

en avion : aéroport de Biarritz

Office de Tourisme de Saint-Jean-Pied-de-Port : 05.59.37.03.57.

Infrastructure

En cas d'urgence avant le départ, contactez directement *Natura au 05.62.97.99.65.*

Possibilité de se faire appeler pendant le séjour, **en cas d'urgence**, par l'intermédiaire de Natura qui transmettra vos coordonnées.

Pour mieux connaître la région

Bibliographie :

"Les Pyrénées", Collectif, Ed. Privat

Cartographie :

Carte Randonnées pyrénéennes au 1/50 000ème, n 2 : Pays basque est

Equipement

Les chaussures : Choisissez des chaussures de randonnée confortables avec bonne tenue de cheville (couvrant les malléoles) et pourvues d'une semelle de qualité, crantée mais relativement souple (type vibram). Prévoir aussi éventuellement pour le soir des nu-pieds ou des tennis en toile légers.

Le sac à dos : Le portage étant réduit aux affaires personnelles de la journée et au pique-nique de midi, un sac à dos d'une capacité de 30 à 40 litres est le plus adapté. Prenez un sac solide, avec des bretelles matelassées et réglables, un dos à armature souple, une ceinture et un tissu résistant (type cordura).

L'habillement : Durant la randonnée veillez à **emporter**.

- chapeau, tee-shirts, short, chaussettes;
- maillot de bain;
- pantalon ample (toile ou jogging);
- pull ou fourrure polaire;
- sous-vêtements de nuit;
- pantalon et veste coupe-vent imperméables;
- poncho ou cape imperméable;
- gants et bonnets (au cas où...).

Veillez à limiter le reste de vos affaires (vêtement de rechange et de nuit). Elles doivent tenir dans un seul sac de voyage et ne pas dépasser une dizaine de kilos.

Le couchage : Les gîtes sont pourvus de couvertures, un sac de couchage n'est donc pas indispensable (un sac à viande, drap cousu, de même forme est suffisant, plus léger et moins encombrant).

Le petit matériel :

- 1 ou 2 bâtons télescopiques (facultatif)
- une gourde d'au moins 1,5 litre;
- un couteau de poche et une petite cuillère;
- une lampe de poche ou frontale;
- lunettes de soleil, crème solaire, crème labiale;
- un nécessaire de toilette réduit au maximum;
- papier toilette;
- quelques grands "sacs poubelle" pour protéger le contenu du sac à dos en cas de pluie;
- une petite pharmacie personnelle comprenant : elastoplast large, double peau (type compeed), médicaments personnels, boule quies!;
- jumelles, appareil photo ou caméscope selon vos désirs...

Le budget : Prévoir un budget en euros pour vos boissons et achats personnels.

Les formalités : Carte d'identité ou passeport en cours de validité pour les ressortissants de la CEE.

Et enfin, une **spécialité régionale** ou collation et de la **bonne humeur** à partager avec le groupe seront toujours les bienvenus !!!

NATURA 7, chemin de Pouey-Castet 65400 AYROS-ARBOUIX Tél : 05.62.97.99.65

E-mail : asso@e-natura.com Site internet : <http://e-natura.com>

N°SIRET : 417 910 007 000 18

Association affiliée APRIAM – IM 73 100023 - 73800 FRANCIN

Garantie financière COVEA CAUTION (72) – R.C.P. : MMA IARD (72) LE MANS