

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 pyrénéenne
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.

4ème partie : De Luz-Saint-Sauveur à Bagnères de Luchon

La Traversée des Pyrénées par le GR10, la randonnée mythique

4ème partie : De Luz-Saint-Sauveur à Bagnères de Luchon

Traversée du Massif du Néouvielle et de sa myriade de lacs, puis des pastorales vallées d'Aure et de Louron avant d'atteindre les reliefs de la Haute Garonne.

Jour 1 : Accueil en fin d'après-midi à Luz-Saint-Sauveur au cœur de la Haute Bigorre.

Jour 2 : Randonnée de mise en route sillonnant les flancs de la Montagne du Bolou. Traversée du Plateau des Lumières, pour une vue dégagée sur le Massif de l'Ardiden, puis de la hétraie-sapinière de l'Ayré.

Jour 3 : Très belle étape à travers le massif constellé de lacs du Néouvielle. Nous remontons le jolie vallon d'Aygues-Cluses jusqu'au Col de Madamète (2509 m) : vue splendide sur le Pic de Néouvielle. Nuit au bord du Lac d'Orédon.

Jour 4 : Au Col de Portet (2215 m), nous quittons les reliefs granitiques de la Réserve Naturelle du Néouvielle pour suivre le fil des crêtes faciles de Grascouéou. Nous plongeons ensuite sur la Vallée d'Aure.

Jour 5 : Journée plus "roulante" nous permettant de récupérer des efforts des jours précédents et de contempler les paysages pastoraux des Vallées d'Aure et du Louron. Passage au Col de la Latuhe (1586 m).

Jour 6 : Remontée du sauvage Val d'Aube jusqu'au Couret d'Esquierry (2131 m). Nous entrons ici en Haute Garonne comme en témoigne l'omniprésence des hauts sommets du Luchonnais. Nuit dans la Vallée d'Oo.

Jour 7 : Magnifique étape permettant de terminer la semaine en beauté. Une nouvelle variante, à l'écart des foules estivales, nous conduit sur les flancs du Céciré puis plonge enfin sur Bagnères de Luchon.

Jour 8 : Repos récupérateur au pied de la Tour de Castel Vieil, 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 à soutenu
Difficultés particulières : quelques passages hors-sentier
Altitude globale de la randonnée : entre 700 et 2509 m
Dénivelé positif moyen : 970 m
Dénivelé maximum : 1350 m
Durée moyenne des journées : 6h45
Nature de l'hébergement : 7 nuits en gîte d'étape
Nombre de participants : 5 à 12 personnes

Infos pratiques

Dates :

du 23/06 au 30/06	du 18/08 au 25/08
du 21/07 au 28/07	du 15/09 au 22/09

Prix : 715 € 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 17h30 à l'arrêt de bus de Luz-Saint-Sauveur (65)

Dispersion : le samedi vers 9h30 à la gare de Bagnères de Luchon (31)

Moyens d'accès : **en voiture :** depuis Tarbes N21 jusqu'à Argelès-Gazost puis D921 jusqu'à Luz-Saint-Sauveur

en train : gare de Lourdes puis bus sncf jusqu'à Luz-Saint-Sauveur

en avion : aéroport de Tarbes-Ossun-Lourdes

Office de Tourisme de Luz : 05.62.92.30.30.

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 :

Cartes Randonnées pyrénéennes au 1/50 000ème, n 4 et 5 : Bigorre et Luchon

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 !!!