



PYRÉNÉES

# Randonnée au cœur du Parc National de Cauterets à Gavarnie

À partir de  
**475 €**

## EN RÉSUMÉ

	SPOT	Gavarnie
	DURÉE	7 jours
	NIVEAU	Initié
	PÉRIODE IDÉALE	Juin à septembre

## LES SPORTS



Rando nature



VOTRE AGENCE LOCALE  
**La Balaguère**

## EN QUELQUES MOTS

Une randonnée " Nature et Grands paysages " à travers le Parc National des Pyrénées et deux massifs mythiques. Du village thermal de Cauterets, vous remontez la forêt le long des cascades tumultueuses du Pont d'Espagne pour gagner le plateau de Cayan, où le gave déambule paisiblement à travers pins et prairies. Une visite aux lacs d'Embarrat et ses aiguilles de granit, puis c'est le lac de Gaube, le passage au pied du Grand Vignemale et ses glaciers... direction les grands cirques : Gavarnie avec ses hauts gradins enneigés et ses spectaculaires cascades, Estaubé et sa vallée fleurie, Troumouse le démesuré. Ce "grand poème géologique" dévoile les mille facettes des Pyrénées, où faune et flore abondantes salueront peut-être le randonneur que vous êtes !

## LES POINTS FORTS

- ✓ Un parcours sublime et incontournable
- ✓ La nuit aux Espuguettes avec vue imprenable sur la Brèche de Roland
- ✓ L'ascension facultative du Piméné et du Petit Vignemale

# BUDGET

Période réalisable : **juin à septembre**

475 € : Prix par personne, sur la base de 3 personnes, en formule gîte, sans transfert de bagages.

## LE PRIX COMPREND

- ✓ 6 nuits en demi-pension
- ✓ les transferts mentionnés
- ✓ le transport des bagages (sauf J3 et J5)
- ✓ 1 carnet de voyage avec topo-guide et cartes.

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les repas de midi et les boissons

## OPTIONS

- Possibilité, avec supplément, de dormir en hôtel à Gavarnie, le J4, et en chambre privative à l'auberge du Maillet, le J6.

### Au delà de ces formules d'hébergement, deux options sont possibles en termes de transport de bagages

- Formule avec transport de bagages : vous ne porterez que vos affaires de la journée, vos bagages seront transportés en véhicule par nos soins sauf aux hébergements des J3 et J5.
- Formule sans transport de bagages : vous porterez vos affaires avec vous durant la totalité du séjour.

# JOUR PAR JOUR

## JOUR 1 Cauterets - Pont d'Espagne

MARCHE	4h
DÉNIVELÉ POSITIF	710 m
DÉNIVELÉ NÉGATIF	140 m
HÉBERGEMENT	Gîte en dortoir
PETIT-DÉJEUNER	libre
DÉJEUNER	libre

Départ du village Cauterets par un chemin rafraîchissant croisant des cascades, toutes plus impétueuses les unes que les autres. Le sentier gagne rapidement la cascade du Lutour avant de s'engager sous les flancs du Péguère où les cascades descendant des neiges du Vignemale, se succèdent : Escane, Ceriset, Puey Bacou, Pas de l'Ours, Boussès et enfin celle du Pont d'Espagne. Nuit au Pont d'Espagne dans le Parc National.

## JOUR 2 Boucle du Marcadau

MARCHE	6h
DÉNIVELÉ POSITIF	1000 m
DÉNIVELÉ NÉGATIF	1000 m
HÉBERGEMENT	Gîte en dortoir
DÉJEUNER	libre

Après une mise en jambe tranquille sur les plateaux du Clot puis de Cayan, où le torrent assagit du Marcadau serpente entre les pins et îlots de pelouses, montée aux lacs d'Embarat et de Pourtet (2420m) ; les aiguilles granitiques de Castet-Abarca veillent sur les lieux et les hardes d'isards qui les fréquentent. Descente jusqu'au Marcadau face à un paysage de carte postale composé des haut sommets frontaliers. Après l'univers granitique d'altitude, on retrouve la forêt à l'approche du refuge et de sa petite chapelle. Retour en boucle au bord de torrents aux eaux limpides. Nuit au Pont d'Espagne.

## JOUR 3 Pont d'Espagne - Refuge de Bayssellance

MARCHE	5h
DÉNIVELÉ POSITIF	1200 m
DÉNIVELÉ NÉGATIF	120 m
HÉBERGEMENT	Refuge
DÉJEUNER	libre

Montée au lac de Gaube où se mirent l'imposante face Nord du Vignemale, tailladée par l'impressionnant couloir de Gaube et les séracs du glacier du Petit Vignemale. À l'approche du refuge des Oulettes, la face nord - haute de 900m - dévoile toute sa puissance, que seuls les alpinistes aguerris parviennent à surmonter. Il faudra au randonneur esquiver la face par l'est, en se dirigeant vers la Hourquette d'Ossoue qui offre un accès aisé au tout proche Petit Vignemale (3032m.). Descente au refuge de Bayssellance, à 2650 m, dans une belle ambiance " montagne " pour une nuit en altitude faite de lumières magiques.

**JOUR 4**  
**Baysseance -**  
**Gavarnie**

MARCHE	5h
DÉNIVELÉ POSITIF	170 m
DÉNIVELÉ NÉGATIF	1450 m
HÉBERGEMENT	Gîte en dortoir ou hôtel si option
DÉJEUNER	libre

Au petit matin, le soleil irise le glacier d'Ossoue. Montée grandiose au Petit Vignemale à 3032 m (possible également le J3) en effectuant un aller-retour depuis le refuge. Puis descente à Gavarnie par la Vallée d'Ossoue. L'approche du Cirque de Gavarnie est tout aussi spectaculaire que l'étape de la veille ou du matin.

Si vous faites l'ascension du Petit Vignemale, comptez 380m de dénivelé et 1h30 de marche supplémentaires.

**JOUR 5**  
**Gavarnie -**  
**Espuguettes**

MARCHE	4h30
DÉNIVELÉ POSITIF	850 m
DÉNIVELÉ NÉGATIF	150 m
HÉBERGEMENT	Refuge
DÉJEUNER	libre

Montée au plateau de Bellevue, fort bien nommé. Descente vers le cœur du Cirque de Gavarnie. Un rideau de cascades bondit des vires et gradins qui constituent l'amphithéâtre titanesque du Cirque. L'une d'entre elle aimante le regard : la Grande Cascade, haute de 422m. Pour comparaison, il manquerait plus d'une centaine de mètres à la Tour Eiffel pour parvenir à son sommet. C'est l'une des plus hautes d'Europe. Par un magnifique chemin en balcon naturellement taillé dans la roche, montée pour 1 nuit au refuge des Espuguettes avec sa vue imprenable sur la Brèche de Roland.

**JOUR 6**  
**Espuguettes - Maillet**

MARCHE	4h30
DÉNIVELÉ POSITIF	760 m
DÉNIVELÉ NÉGATIF	870 m
HÉBERGEMENT	Auberge en dortoir ou chambre si option
DÉJEUNER	libre

Montée au pic du Petit Piméné (2667m), qui offre l'un des plus beaux belvédères sur le Cirque. La Brèche de Roland et une ribambelle de sommets de plus de 3000m se succèdent au-dessus des neiges éternelles. Au loin, on distingue le massif du Vignemale traversé voilà 2 jours. Descente par le Cirque d'Estaubé au Maillet, près de Troumouse.

Si vous faites l'ascension du Petit Piméné, comptez 360m de dénivelé et 1h45 de marche supplémentaires et pour l'ascension du Piméné, comptez 550m et 2h30 supplémentaires.

**JOUR 7**  
**Maillet - Héas**



MARCHE	4h
DÉNIVELÉ POSITIF	400 m
DÉNIVELÉ NÉGATIF	600 m
DÉJEUNER	libre
DÎNER	libre

Après une montée légèrement soutenue, randonnée tout en douceur dans l'immense arène naturelle du Cirque de Troumouse et de ses pelouses accueillantes. Les crêtes frisant ou dépassant les 3000m d'altitude encerclent le cœur du Cirque avec pour point culminant La Munia (3130m). Descente à Héas et sa petite chapelle. Transfert et dispersion.

# DÉTAIL DU VOYAGE

## NIVEAU

Randonnées de 4 à 6 heures avec moyenne de 700m de dénivelé (variantes plus longues possibles).

## ENCADREMENT

Séjour en liberté sans accompagnateur.

## ALIMENTATION

Dîners adaptés aux randonneurs, à base de plats familiaux et de quelques produits du terroir. Les repas de midi ne sont pas compris dans le tarif. Vous pouvez vous-même confectionner vos pique-niques ou bien les commander à l'avance, directement auprès des hébergeurs (paiement sur place).

## HÉBERGEMENT

4 nuits en gîtes d'étape, en dortoirs (dont 1 nuit dans un grand dortoir de 25 places), 2 nuits en refuges de montagne. Possibilité, en option et avec supplément, de dormir en hôtel à Gavarnie, le J4, et en chambre privative à l'auberge du Maillet, le J6.

## HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

Au plus tard à 9h30 à la gare de Cauterets (ou Lourdes avec supplément).

## ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

EN TRAIN : train pour Lourdes puis bus du Conseil Général pour Cauterets. Pour de plus amples renseignements concernant les tarifs et les horaires de train, téléphoner au 36 35 et pour le bus consultez les horaires sur le site Keolis Pyrénées , de la ligne Tarbes - Lourdes - Cauterets / Barèges / Gavarnie (environ 2 € par trajet).

## EN VOITURE :

- depuis le nord (Bordeaux), prendre l'A62 jusqu'à Langon, la D932 jusqu'à Aire sur l'Adour, puis la D935 jusqu'à Tarbes ; suivre alors la N21 jusqu'à Argelès- Gazost, puis la D921 jusqu'à Pierrefitte.
- depuis l'est (Toulouse), prendre soit la N117, soit l'A64 jusqu'à Tarbes, suivre alors la N21 jusqu'à Argelès-Gazost, puis la D921 jusqu'à Pierrefitte.

EN AVION : l'aéroport le plus proche est celui de Tarbes - Lourdes Pyrénées De l'aéroport, prendre un taxi jusqu'à la gare SNCF de Lourdes puis bus Conseil Général jusqu'à Cauterets.

## DISPERSION

Fin de programme à Cauterets (ou Lourdes avec supplément).

## SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

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

- Hôtel Christian, 10 rue Richelieu à Cauterets. Tél : 05 62 92 50 04. Mail : [contact@hotel-christian.fr](mailto:contact@hotel-christian.fr)

## PARKING PENDANT LE CIRCUIT

Parking gratuit à coté de la gare.

## DÉPLACEMENT

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

## **BAGAGES**

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 aux hébergements des J3 et J5.

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



# EQUIPEMENT

## VÊTEMENTS À PRÉVOIR

### 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.

Pour votre séjour, prévoyez :

- 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". A éprouver impérativement avant votre séjour.
- 1 paire de guêtres (facultatif)
- des vêtements et chaussures confortables pour le soir

## EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- 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 gourde filtrante (type Lifestraw®, Katadyn MyBottle®, Life Saver®...)
- 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 (privilegiez 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)

## DISPOSITIONS COVID-19

Dès le départ et durant tout le séjour, vous devrez impérativement être en capacité de pouvoir présenter votre Pass sanitaire avec :

- **un schéma vaccinal complet**
- **ou un test d'immunité attestant du rétablissement de la COVID**

La réalisation de tests (PCR ou antigéniques) s'avérant impossible en cours de séjour, nous nous verrons contraints, en cas de non respect de l'une des 2 solutions citées ci-dessus, d'annuler votre participation sans aucune possibilité de remboursement.

Vous devrez aussi être munis durant tout le séjour,

- d'une quantité suffisante de masques (port obligatoire dans certains lieux ou transports)
- de poches zippées pour les masques et autres papiers usagés
- de gel hydro-alcoolique
- d'un thermomètre (en cas de symptômes apparaissant en cours de séjour)
- d'un stylo (parfois nécessaire pour renseigner et signer une charte dans certains hébergements).

Les hôtes qui vous recevront vous demanderont d'appliquer certaines consignes sanitaires. Par respect envers eux et les autres personnes qui fréquentent les mêmes lieux, nous vous demandons de vous engager à les respecter.

**Par ailleurs, afin de pouvoir transiter entre la France et l'Espagne**, des règles relatives aux conditions sanitaires sont aussi à respecter et peuvent être exigées, à l'aller comme au retour.

Ces dispositifs étant susceptibles d'évoluer, il vous appartient d'aller les consulter régulièrement avant votre départ, sur le site internet de l'ambassade de France en Espagne ([es.ambafrance.org](https://es.ambafrance.org)), dans l'onglet « Venir en Espagne / Entrée et séjour en Espagne / Covid19 » : <https://es.ambafrance.org/Covid-19-a-savoir-pour-tout-deplacement-entre-la-France-et-l-Espagne>

La prise de rendez-vous, l'organisation, les éventuels transferts nécessaires à la réalisation de tests ainsi que le coût du test, seront à votre charge.

Au-delà de ces consignes communes à l'ensemble des séjours et du matériel habituel à emporter, il faudra aussi veiller pour celui-ci :

- à emporter un duvet (sac de couchage) léger, une paire de sandales ou de tongs, du papier toilette, et éventuellement un mini-oreiller, pour les nuits en refuges (ils ne fourniront ni draps, ni couvertures, ni serviettes...)
- parfois à devoir signer et respecter certaines chartes imposées par des hébergements (chartes qui vous seront transmises par nos soins) ; sans quoi vous ne pourrez y rentrer.

## 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")