

PYRÉNÉES

Tour du Pic du Midi d'Ossau, pays des lacs et des bergers

À partir de
735 €

EN RÉSUMÉ

DURÉE	7 jours
NIVEAU	Confirmé
PÉRIODE IDÉALE	Juin à août

LES SPORTS

Randonnée

EN QUELQUES MOTS

Du majestueux Cirque de Lescun en vallée d'Aspe, dominé par les Aiguilles d'Ansabère et le Pic d'Anie, aux ravissants lacs d'Ayous en vallée d'Ossau, cette randonnée gravite autour du fier Pic du Midi d'Ossau, juché à 2884m d'altitude au sein du Parc National des Pyrénées. Ces vallées béarnaises sont de toute beauté ; elles sont aussi une authentique terre de tradition où se fabrique, selon un savoir-faire ancestral, le célèbre fromage de brebis des Pyrénées. Nous marcherons sur les sentiers des bergers que nous croiserons souvent et de leurs troupeaux, avant de terminer le périple par l'historique Chemin de la Mâture.

LES POINTS FORTS

- ✔ Un tour prestigieux entre vallée d'Aspe et d'Ossau !
- ✔ Le charme de 2 nuits en refuges au bord d'un lac ...
- ✔ ... dont celui d'Ayous face à l'Ossau !

BUDGET

Période idéale : **juin à août**

Départ garanti à partir de 5 personne, et groupe limité à 15 personnes. Prix affiché **par personne**.

LE PRIX COMPREND

1. ✓ 6 nuits en demi-pension (du dîner du J1 au petit-déjeuner du J7)
2. ✓ Les pique-niques du midi du J1 au J6
3. ✓ Le portage des bagages (sauf aux hébergements du J2, J4 et J5)
4. ✓ Les transferts depuis le point de rendez-vous jusqu'à la dispersion le dernier jour
5. ✓ L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'État

LE PRIX NE COMPREND PAS

1. ⛔ Les boissons
2. ⛔ L'assurance

JOUR PAR JOUR

JOUR 1
Accous - Lescun

PETIT-DÉJEUNER libre

D'Accous, montée dans la forêt d'Anitch et découverte soudaine du sublime cirque de Lescun : Pic d'Anie, Billare, Ansabère, Chourique, Labigouer... Descente et nuit au cœur du village de Lescun.

JOUR 2
Lescun - Arlet

Court transfert et randonnée dans le vallon sauvage de Labrenère qui monte progressivement dans le Parc National, puis du Col de Pau, joli parcours sur les crêtes frontalières. L'itinéraire se poursuit en balcon vers le col de Saoubathou puis le lac et refuge d'Arlet. Nuit au refuge d'Arlet, au bord du lac cerné d'estives et de grès rouges.

JOUR 3
Arlet - Candanchu

A travers pâturages et grès rouges ; rencontre avec un berger, qui nous révèlera ses secrets de fabrication du fromage de brebis, sa vie en altitude... Descente par les jolis bois d'Espélunguère et de Sansanet, avant d'atteindre l'Espagne et de rejoindre Candanchu. Parfois variante par le lac d'Estaens. Nuit à Candanchu où nous retrouvons nos bagages. Si variante par le lac d'Estaens, dénivelés de +800 et -1200m.

JOUR 4
Candanchu - Pombie

Courte navette. Parcours transfrontalier par les crêtes face à " Jean-Pierre " (surnom donné aux 2 pointes du sommet de l'Ossau...), puis par les estives d'Anéou. Arrivée au refuge de Pombie, au pied de la muraille de l'Ossau, aux couleurs chaudes.

JOUR 5
Pombie - Ayous

Gravitation autour du géant sous le regard des alpinistes, isards, marmottes et autres rapaces. Montée au refuge d'Ayous, dans l'un des paysages de carte postale les plus célèbres des Pyrénées, où l'Ossau se reflète dans les lacs.

JOUR 6
Ayous - Accous

Courte montée au Pic d'Ayous, panorama complet sur notre parcours. Nous basculons en vallée d'Aspe par le vallon de Baigt de St Cours, pour terminer ce périple par l'incroyable « Chemin de la Mâture », chargé d'histoire et taillé par la main de l'homme dans une paroi verticale. Petit transfert (15 min.) pour rejoindre Accous, village typique de la vallée d'Aspe, et nuit en gîte confortable, précédée d'un savoureux repas préparé par nos hôtes.

JOUR 7
Accous

DÉJEUNER libre
DÎNER libre

Dispersion à Accous ou en gare de Bedous.

À NOTER

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.

DÉTAIL DU VOYAGE

NIVEAU

4 à 6 heures de marche par jour, peu de hors sentier, avec des **dénivelés montants de 400 à 900m**.

ENCADREMENT

Par un **accompagnateur en montagne diplômé d'état** et spécialiste de la région.

ALIMENTATION

Dîners montagnards savoureux, adaptés à la randonnée. Nous pique-niquerons le midi.

HÉBERGEMENT

3 nuits en gîte d'étape, **3 nuits en refuges** de montagne gardés.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

A **9h au gîte d'étape Despourrins à Accous** (64). Soyez habillés en tenue de randonnée, avec les chaussures de randonnée à portée de main et la gourde pleine.

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

- **En train** : depuis la gare SNCF de Pau, prendre un TER jusqu'à Bedous, puis navette en correspondance jusqu'à Accous. Le gîte d'étape est situé dans le centre du village à quelques centaines de mètres de l'arrêt de bus.
- **En voiture** : à partir de Pau suivre la RN 134 jusqu'à Accous via Oloron-Ste Marie et Bedous. Le gîte d'étape est situé dans le centre du village.

FIN DU SÉJOUR

Dispersion **après le petit-déjeuner** à Accous ou en gare de Bedous.

SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

Adresse d'hébergement à proximité du point de rendez-vous : Gîte d'étape Despourrins à Accous (64). Tel : 06 76 45 42 61. En le prévenant quelques jours à l'avance, l'hébergeur pourra venir vous chercher en gare de Bedous (à condition de lui réserver la nuit de la veille).

PARKING PENDANT LE CIRCUIT

Vous pourrez laisser votre véhicule dans l'enceinte du gîte d'étape.

DÉPLACEMENT

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

BAGAGES ET TRANSFERT

Vous ne **porterez que vos affaires de la journée** ; vos bagages seront transportés en véhicule par nos soins sauf aux hébergements des J4 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. Limitez également le poids à 10-12 kgs, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages.
- **1 sac à dos de 35-40 litres** environ, avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort

EQUIPEMENT

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours mais qui n'est pas destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas.

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

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.
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 (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. Proscrire les chaussures à tige basse.
- 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 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 (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- 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
- 1 paire de chaussure légère type crocs
- 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

PHARMACIE

Prévenez le guide 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.

1. Vos médicaments habituels
2. Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
3. Médicaments contre les troubles digestifs
4. Pastilles contre le mal de gorge
5. Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m.
6. Pansements type Steri-Strip
7. Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
8. Double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
9. Pince à épiler
0. Petits ciseaux
1. Vitamine C
2. Pince à échardes
3. Gel désinfectant utile pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel")

GUIDE DE VOYAGE

LES PYRÉNÉES EN QUELQUES MOTS

Terres de randonnées, les Pyrénées vous accueillent dans ses hauts sommets !
Succombez à l'appel des montagnes ! Enfilez vos meilleures chaussures, prenez un bon sac à dos et c'est parti pour l'aventure. Que vous soyez débutants ou initiés, nous vous avons trouvé la destination idéale pour venir vous dégourdir les jambes. Au programme : des lacs, des vues imprenables sur l'océan et des petits villages typiques. Un retour aux sources et à l'essentiel garantis.

Ici, vous n'aurez pas besoin de choisir en nature et culture. Les deux s'offrent à vous ! Au détour d'une rando, vous aurez la chance d'admirer la richesse du patrimoine et de découvrir des châteaux médiaux, des monuments classés au patrimoine, de nombreux musées etc...

Riche également d'une gastronomie gourmande, ne passez pas à côté d'une bonne dégustation de fromage de brebis (Ossau-Iraty) véritable spécialité de la région.