

GR 10 : Les montagnes basques De St-Jean Pied de Port à Lescun

**Circuit en itinérance, en liberté, en gîte et refuge
7 jours 6 nuits avec 7 jours de marche**

Niveau 3/5



De Saint-Jean-Pied-de-Port, en Basse-Navarre, aux portes du Parc National des Pyrénées, à Lescun, cette deuxième étape du GR 10 vous fait traverser les hauts plateaux d'Iraty, connus pour leur fameux fromage de brebis, les canyons de la Soule et le plateau karstique de la Pierre Saint-Martin.

Votre randonnée trace un véritable trait d'union entre la région basque de la Soule et le Béarn, deux entités aux identités fortes et aux traditions communes.

POINTS FORTS :

- Diversité des paysages : des forêts Basques aux canyons de la soule,
- Pas de portage. Vous marchez le sac léger et zéro transfert,
- Le piment d'Espelette, le jambon de Bayonne, le fromage d'Ossau-Iraty.

PROGRAMME

Jour 1 : Arrivée à St Jean Pied de Port.

Possibilité de visite de l'ancienne capitale de la Basse-Navarre située sur les deux rives de la Nive. Murailles, maisons anciennes, vieux pont, spectacle son et lumière les soirs d'été. Nuit en hôtel en B&B

Jour 2 : De St-Jean Pied de Port à Phagalçette :

16km -5h15- Dénivelé : +835m -490m

Au départ, St-Jean Pied de Port et sa citadelle bordée de maisons XVII^e et XVIII^e, vous passez ensuite Caro et son fronton de pelote basque puis Estérençuby situé au creux d'une gorge, dominé par le pic d'Iramendy. Nuit en gîte d'étape à Phagalçette.

Jour 3 : De Phagalçette au Col d'Iraty :

20km -7h- Dénivelé : +1320m -733m

Préparez vous à une étape où vos mollets seront mis à rude épreuve pour cette longue étape où vous gravissez plusieurs cols entre forêts et prairies pour arriver au haut plateau d'Iraty. Nuit à Iraty en gîte d'étape.

Jour 4 : Du Col d'Iraty à Logibar :

17km -6h- Dénivelé : +600m -1380m

N'épargnez pas vos efforts sur des sentiers à flanc de crêtes jusqu'au col d'Ugatzé. En chemin, vous découvrez plusieurs cayolars, lieux de travail et de vie des bergers.

Variante par mauvais temps : descente par la vallée de Larrau (13km -3h30- Dénivelé : +150m -850m). Nuit en gîte d'étape.

Jour 5 : De Logibar à Sainte-Engrâce :

22km -7h15- Dénivelé : +1300m -1100m

La Haute Soule est un pays réputé pour ses canyons. Votre sentier longe les gorges d'Holzarte et le canyon de Kakouetta en descendant la vallée de Sainte-Engrâce (entrée payante de Pâques à Toussaint). Enfin, profitez d'une dernière escale dans la petite église de Sainte-Engrâce pour admirer des sculptures étonnantes. Nuit au gîte d'étape à Sainte-Engrâce.

Jour 6 : De Sainte-Engrâce à Arette la Pierre Saint-Martin :

12km -4h- Dénivelé : +1080m -230m

Cette étape est jalonnée de ravins, gorges et défilés pour vous conduire jusqu'au col de la Pierre-Saint-Martin où vous jouissez d'un vaste panorama sur le massif du pic d'Anie.

Passez à côté du célèbre gouffre, haut lieu de la spéléologie. Nuit en refuge à Arette la Pierre-Saint-Martin.

Jour 7 : D'Arette la Pierre Saint-Martin à Lescun :

16km -5h- Dénivelé : +560m -1175m

A partir d'Arette la Pierre-Saint-Martin, vous traversez les Arres de Camplong, un grand plateau calcaire au sol déchiqueté.

En chemin, vous plongez votre regard dans la vallée d'Aspe et ses montagnes, puis la vallée d'Oloron et ses pics environnants, Soumcouy, Anie et Coutendé.

Admirez la chaîne de pics des Orgues de Camplong depuis Lescun, l'un des plus beaux panoramas des Pyrénées.

Fin du séjour.

SARL LaRébenne au capital de 5000€ RCS de Foix - 1 place du 8 Mai 19451945.00 Foix

Tel : 05.61.65.20.93 / 06.81.53.77.75 / 06.11.95.56.47

contact@larebenne.com www.larebenne.com www.gr10-pyrenees.com

RCP: 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014

Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014

PENDANT VOTRE SÉJOUR

ENCADREMENT :

En liberté :

Vous partez seuls, en couple, en famille ou entre amis. Nous nous occupons de l'hébergement, des repas, du transfert des bagages et groupe.

Vous avez une bonne expérience de la randonnée et vous savez vous orienter avec une carte et une boussole. D'une étape à l'autre, vous suivez les cartes et le topo guide que nous avons préparé avec soins.

Partir en liberté, c'est randonner léger, au rythme de chacun et profiter pleinement des plaisirs de la nature sans se préoccuper de la logistique du séjour. C'est aussi être libre d'interpréter et d'imaginer ce que racontent les Pyrénées.

PORTAGE DES BAGAGES :

Le portage est limité aux affaires de la journée et au pique-nique. Les bagages sont transportés par véhicule. Merci de prévoir 1 bagage par personne, de maximum 15kg/bagage.

VOTRE HÉBERGEMENT :

1 nuit en bed and breakfast en hôtel (chambre double) à St Jean Pied de Port, puis formule gîte d'étape (dortoir partagé) en demi-pension : sélectionnés notamment pour la qualité de leur accueil, vous retrouvez dans les gîtes une ambiance conviviale. Le plus souvent, vous partagez des dortoirs de 4/6 places. Les draps et les serviettes ne sont pas fournis.

Bed and breakfast : nuit et petit déjeuner inclus, diner non inclus

Demi-pension : diner, nuit et petit déjeuner inclus

LA NOURRITURE :

Pas question de faire un régime pendant votre séjour mais c'est plutôt l'occasion de goûter à la cuisine locale. Nous attachons une grande importance à la qualité de la nourriture : équilibre diététique, apport énergétique et spécialité du pays sont les ingrédients de chaque repas.

Diner à St Jean Pied de Port non inclus

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

A partir de 2 personnes.

AVANT VOTRE DÉPART

TARIFS :

Voir la grille des prix sur notre site Internet

S'INSCRIRE :

La Rébenne privilégie le contact avec ses voyageurs. Nous aimons vous parler de nos voyages et souhaitons garder cette relation avec vous. Echange, partage et plaisir restent notre ambition pour les voyages La Rébenne.

Pour nous contacter et vous inscrire, c'est simple ! Appelez-nous ou envoyez-nous un mail rapide :

contact@larebenne.com Tél +33(0)5 61 65 20 93 Ou +33(0)6 81 53 77 75
--

Contrat de vente et acompte

Nous vous envoyons le contrat de vente, le formulaire d'assurances ainsi que les conditions particulières et générales de vente. L'inscription est effective lorsque nous recevons le contrat signé accompagné d'un acompte de 40 % du montant du séjour. Un accusé de réception vous est ensuite envoyé.

Païement du solde :

Le solde doit être versé un mois avant la date de départ. Si vous vous inscrivez moins d'un mois avant le départ, vous payez l'intégralité du prix du voyage lors de l'inscription.

Validation et convocation :

A réception du règlement du solde, vous recevez votre dossier séjour (le lieu de rendez-vous, la liste de matériel à emporter ainsi que les contacts nécessaires...).

FORMALITÉS :

Carte d'identité en cours de validité
Assurance rapatriement conseillée

NIVEAU : 3/5

De 4 à 7 h de marche par jour.

Difficultés techniques : 1320m de dénivelé positif maximum.

Vous avez une bonne condition physique et vous êtes préparés à la randonnée sur plusieurs jours. Savoir s'orienter avec une carte, une boussole et un topo-guide. Avoir une bonne expérience de la montagne.

PERIODE :

De mi-juin à début Octobre

DÉPART ET RENDEZ-VOUS : Premier jour du circuit conseillé : le dimanche

Départ libre pour la formule liberté et les groupes constitués.

Comment y aller :

En voiture : Autoroute A 63 : Paris - Madrid Sortie Bayonne puis 50 km (D 932)

Autoroute A 64 : Méditerranée, Toulouse Sortie Salies de Béarn puis 60 km (D 933)

Autoroutes A15 A 63 : Pampelune Sortie Bayonne puis 50 km (D 932)

En train : Gare SNCF de Saint-Jean-Pied-de-Port

En avion : Aéroport de Bayonne – Anglet – Biarritz puis navette

Retour : il est préférable de vous prendre en train et/ou bus au point de départ. Si vous souhaitez arriver en voiture, il sera plus confortable de déposer votre voiture à l'arrivée.

LE PRIX COMPREND :

- L'hébergement en demi-pension pour les randonnées (sauf jour 1 en B&B)
- Le transport des bagages,
- Les cartes IGN avec le tracé surligné, le porte-carte
- Le topo-guide détaillé,
- Les traces GPS au format GPX (sur demande)

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les boissons,
- Les assurances,
- Les dépenses personnelles,
- Les pique-niques,
- L'hébergement la veille du départ,
- La visite des monuments.
- Le diner à St Jean Pied de Port

OPTIONS :

- Hébergement la veille du départ ou à la fin du séjour,
- Retour en minibus privé, nous consulter,
- Location de GPS avec traces enregistrées 50€.

NOUS CONSULTER

ASSURANCES :

Conformément à la réglementation de notre profession, LAREBENNE 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.

Toute assurance complémentaire est facturée par personne et doit être obligatoirement souscrite le jour de l'inscription au voyage.

Nous vous proposons 2 formules au choix : Multirisques, Annulation.

Forfait n° 1 : La Multirisques

Elle offre un combiné de garanties complètes en annulation, perte de bagages, assistance rapatriement, frais médicaux, interruption de séjour.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie APRIL Voyages.

SARL LaRébenne au capital de 5000€ RCS de Foix - 1 place du 8 Mai 19451945.00 Foix

Tel : 05.61.65.20.93 / 06.81.53.77.75 / 06.11.95.56.47

contact@larebenne.com www.larebenne.com www.gr10-pyrenees.com

RCP: 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014

Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014

Forfait n° 2 : Annulation

Elle vous garantit exclusivement en cas d'empêchement avant le départ.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie APRIL Voyages

Reportez-vous à la grille des tarifs sur le site Internet, rubrique infos pratique - assurances :

<http://www.larebenne.com/infos-pratiques/assurances.html>

MATÉRIEL CONSEILLÉ À EMPORTER

Car une bonne préparation est souvent synonyme de séjour réussi, voici quelques conseils sur votre matériel à emporter pour que votre voyage se passe dans les meilleures conditions (non exhaustif) :

VOTRE BAGAGE

Dans la mesure du possible, un seul bagage suiveur par personne : type sac de sport environ 55l. Ces bagages sont transportés par véhicule.

Nous vous donnerons des étiquettes adresse à attacher aux bagages.

LE SAC A DOS

1 sac à dos moyen pour les affaires de la journée (type 55 litres)

LE FOND DE SAC

- Boussole et altimètre pour les randonnées en liberté
- Un vêtement de pluie.
- Deux gourdes de 1 litre d'eau minimum.
- Une trousse à pharmacie : Pansements double-peau, désinfectant bio- gaze, bandes, gaze, micro-pur pour l'eau, aspirine, médicaments personnels et une couverture de survie.

(A constituer avec votre médecin.)

- Vos objets personnels : appareil photo, chapeaux, jumelles etc.

LES CHAUSSURES

Bonnes chaussures de randonnée montant au-dessus de la cheville. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable. Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite car vos pieds auront tendance à gonfler.

LES VÊTEMENTS

- Une veste coupe-vent imperméable (gore tex, poncho...)
- Un gros pull ou une veste polaire
- Un pantalon confortable pour la marche
- Un short, des tee-shirts..., ainsi que des sous-vêtements respirants
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un bonnet et une paire de gants.
- Un maillot de bain (pour certains séjours).

POUR LE COUCHAGE (Pour les nuits en gîte, en dortoir)

- Un sac de couchage ou sac à viande.
- Des boules Quiès® (on ne sait jamais !)

POUR LE PIQUE-NIQUE

- Une boîte hermétique en plastique avec couvercle étanche pour une portion de salade avec vos initiales marquées sur le couvercle et sur la boîte.
- Couverts (fourchette, couteau pliant, cuillère).
- Vivres de course (barres énergétiques, fruits secs...).

SARL LaRébenne au capital de 5000€ RCS de Foix - 1 place du 8 Mai 19451945.00 Foix

Tel : 05.61.65.20.93 / 06.81.53.77.75 / 06.11.95.56.47

contact@larebenne.com www.larebenne.com www.gr10-pyrenees.com

RCP: 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014

Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014

PETIT MATÉRIEL

- Chaussures légères et aérées pour le soir (tennis style jogging ou sandalettes)
- Une paire de bâtons télescopiques ou « bâton de berger »
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Protection pour les lèvres
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo, jumelles...
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale + piles de rechanges.
- Du papier hygiénique.

TÉLÉPHONE PORTABLE

LE PATRIMOINE DE LA RÉGION EN QUELQUES MOTS :

Parc National des Pyrénées

Le Parc National des Pyrénées et la montagne béarnaise : un espace de nature sauvage protégée. Il englobe la partie supérieure des vallées d'Aspe et d'Ossau. La nature vit ici comme elle l'entend : Isards, grands tétaras, marmottes, faucons pèlerins ou vautour fauves, gypaète barbu, aigles royaux sont chez eux... L'ours, lui, ne se montre jamais, mais c'est ici qu'il vit. Gentianes pourpres, saxifrages, lys martagon, ramondes et valérianes des Pyrénées, hélianthèmes poussent où bon leur semblent. Vous êtes ici invités à randonner, tout en respectant un code de bonne conduite.

Cirque de Lescun en Vallée d'Aspe

Chapeau bas devant le Cirque de Lescun et ses pics dolomitiques. Ce cirque pratiquement clos est le fleuron de la Vallée d'Aspe, une des trois vallées béarnaises. Il abrite, dans le Parc National des Pyrénées, le village de Lescun, à 900 m d'altitude, un exemple d'architecture montagnarde préservée, étape importante du GR 10. Les plus discrets et chanceux pourront approcher une colonie de vautours-fauves ou croiser des isards.

Forêt d'Iraty

Accrochée à la montagne, à cheval sur la France et l'Espagne, la forêt d'Iraty est la plus grande hêtraie d'Europe. Longtemps inaccessible et peu exploitée, elle a su préserver une faune et une flore remarquables. Ici la nature accueille les bergers et leurs troupeaux de mai à novembre. Les bergers vivent dans des cabanes appelées " etxolak " en Cize et "cayolar " en Soule et cela depuis toujours ; habitats et nécropoles préhistoriques en témoignent. Au printemps, c'est l'arrivée des troupeaux, les longues promenades vers le Pic des Escaliers ou le sommet d'Occabe.

Gorges de Kakouetta

Site des plus sauvages et prestigieux d'Europe, les gorges de Kakouetta, explorées la première fois en 1906 par Edouard-Alfred Martel, spécialiste des expéditions scientifiques, sont aujourd'hui protégées et forcent l'admiration. Nous sommes ici dans l'Amazonie des latitudes tempérées pourtant au cœur de la montagne basque. Une nature vierge luxuriante, d'une beauté farouche, garde le secret de ces gorges. Seul des sportifs entraînés et équipés pourraient se risquer le long des parois vertigineuses et ruisselantes. Leur longueur atteint 2000 mètres, leur profondeur varie entre 30 et 350 mètres et par certains endroits, comme "le grand étroit", quelques mètres à peine séparent les deux versants de la faille

Les Gorges de Kakouetta sont ouvertes du 15 mars au 15 novembre, sans interruption, tous les jours de 8h00 à la tombée de la nuit en journée continue (Attention ! heure limite d'accès variable selon la saison et les conditions météorologiques). Pour les visiter, il vous faut prendre un billet d'entrée au bar "la Cascade". (Tarifs : Adultes et enfants + 16 ans : 5,00 €, Groupes adultes et enfants + 16 ans : 4,00€ ; Tarifs spéciaux durant le mois de juin)

BIBLIOGRAPHIE :

<http://www.sainte-engrace.com>

<http://www.tourisme64.com>

Pyrénées occidentales > GR 10 ; Réf. 1086

APRÈS VOTRE RETOUR

Faites-nous part de vos impressions ! Et pour que ces bons souvenirs de voyage perdurent, nous serions très heureux de recevoir vos photos, vidéos, montages, commentaires... que vous avez effectués lors de votre circuit.

A VOTRE SERVICE

Toute l'équipe de La Rébenne est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, alors n'hésitez pas à nous contacter :
Nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.

Vous pouvez nous contacter par :

- Téléphone : 05.61.65.20.93
 - Portable 06.81.53.77.75
 - Mail : contact@larebenne.com
 - Courrier : 1 place du 8 Mai 1945 - 09000 FOIX
-