



Pessac, le 30 novembre 2018

NOTICE D'INFORMATION

GR 10 - La grande traversée des Pyrénées

d'Hendaye à Etsaut, 12 jours de randonnée du 29 juin au 12 juillet



Le GR10 est un itinéraire balisé permettant de réaliser la grande traversée des Pyrénées. Il alterne fonds de vallées, sommets et/ou cols. Il chemine en moyenne montagne. Une bonne condition physique est nécessaire pour profiter de cette incroyable traversée entre l'Atlantique et la Méditerranée. Pour cette première saison nous traverserons le pays basque et découvrirons des paysages plus montagneux à l'entrée du Béarn.

1. PROGRAMME

Samedi 29 juin :

Rendez-vous à Hendaye en fin de journée.

Dîner et nuit en centre de vacances ou hôtel.

Dimanche 30 juin :

Petit déjeuner puis départ vers Olhette.

Randonnée de 22,5 km, 1116 m de dénivelé positif et 1052 m de dénivelé négatif.

Altitude min = 1 m, Altitude max = 519 m, IBP 102. Temps de marche estimé 07 heures

Le GR démarre en plein centre d'Hendaye face à la mer, serpente dans les rues de la ville puis prend de la hauteur pour rejoindre le très beau village de Biriadou. L'ascension se poursuit, assez raide pour atteindre le pic d'Xoldokocana à 489 m (belle vue sur la mer). Une série de petits cols et sommets arrondis et le GR atteint la frontière Franco-Espagnole au col d'Ibardin. Le chemin monte pour redescendre ensuite dans un bois humide couvert de fougères et de mousse. De grandes dalles de roche jalonnent le chemin le long du ruisseau. L'antenne située au sommet de La Rhune apparaît. Puis le chemin descend presque jusqu'à Olhette.

Dîner et nuit en gîte d'étape.

Lundi 01 juillet :

Petit déjeuner puis départ vers Aïnhua.

Randonnée de 23 km, 891 m de dénivelé positif et 887 m de dénivelé négatif.

Altitude min = 44 m, Altitude max = 570 m, IBP 91. Temps de marche estimé 06 h 45.

La journée débute par la montée vers le Col des 3 Fontaines à 563 m d'altitude sur le versant Nord de La Rhune. Après avoir passé les rails du train (qui va jusqu'au sommet de La Rhune), le chemin redescend à nouveau jusqu'à Sare. Entre Sare et le village d'Aïnhua le chemin est plat et facile. Le village d'Aïnhua, la destination du jour est très beau et donc assez touristique.

Dîner (réalisé par le groupe au gîte) et nuit en gîte d'étape.

Mardi 02 juillet :

Petit déjeuner puis départ vers Bidarray.

Randonnée de 22,4 km, 1276 m de dénivelé positif et 1252 m de dénivelé négatif.

Altitude min = 102 m, Altitude max = 733 m, IBP 112. Temps de marche estimé 07 h 15.

Une nouvelle journée qui débute par une montée jusqu'au col Zuharreteaco (566 m d'altitude) pour rejoindre le col des Veaux (très belle vue dégagée) puis qui se poursuit jusqu'au col de Méhatché (716 m d'altitude). Au-delà le GR descend raide dans un très beau vallon encaissé pour atteindre le village de Bidarray.

Dîner et nuit en gîte d'étape.

Mercredi 03 juillet :

Petit déjeuner puis départ vers Saint-Etienne-de-Baïgorry.

Randonnée de 17,8 km, 1274 m de dénivelé positif et 1250 m de dénivelé négatif.

Altitude min = 140 m, Altitude max = 1030 m, IBP 115. Temps de marche estimé 08 h 15.

L' A.S.C.P.A Rando a été déclaré à la préfecture de la Gironde le 30 mai 1994 sous le N° W332000777

Association utilisatrice de l'extension de l'Immatriculation Tourisme fédérale de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64, rue du Dessous des Berges 75013 Paris N° IM075100382
Tél. 01 44 89 93 90 - fax 01 40 35 85 48 CENTRE D'INFORMATION: tél. 01 44 89 93 93 - fax 01 40 35 85 67

La Fédération Française de la Randonnée Pédestre est une association reconnue d'utilité publique. Agréée et délégataire du Ministère chargé des Sports pour la randonnée pédestre et le Longe Côte.
Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre Code APE : 9319Z - SIRET : 303 588 164 00051.

Très belle étape. Au départ de Bidarray le chemin monte assez raide jusqu'au **pic de d'Iparla (Altitude 1044 m)**. Beau panorama sur un chemin de crête. Arrivé au col de Buztanzelhay le sentier redescend tranquillement sur Saint-Etienne-de-Baïgorry.

Dîner et nuit en gîte d'étape.

Jeudi 04 juillet :

Petit déjeuner puis départ vers Saint-Jean-Pied-de-Port.

Randonnée de 19,4 km, 1043 m de dénivelé positif et 1027 m de dénivelé négatif.
Altitude min = 158 m, Altitude max = 1009 m, IBP 95. Temps de marche estimé 07 heures.

Au départ de Saint-Etienne-de-Baïgorry le sentier monte jusqu'au **col d'Aharza** puis continue à monter jusqu'à **Monhoa (altitude 1021 m)**. Chemin facile et agréable suivi d'une descente vers Saint-Jean-Pied-de-Port. La fin de l'itinéraire emprunte une petite route un peu longue. Arrivé à **St-Jean-Pied-de-Port**, après cinq jours de randonnée en nature, attendez-vous à un contraste. Le lieu, **hyper touristique**, se situe sur le chemin de Saint Jacques de Compostelle. Ici vous trouverez tout ce que vous voudrez mais serez aussi pressé de vous échapper pour reprendre votre périple.

Dîner et nuit en gîte d'étape.

Vendredi 05 juillet :

Petit déjeuner puis départ vers Phagalcette.

Randonnée de 16,3 km, 1049 m de dénivelé positif et 600 m de dénivelé négatif.
Altitude min = 171 m, Altitude max = 624 m, IBP 82. Temps de marche estimé 05 h 45.

Au départ de Saint-Jean-Pied-de-Port le chemin est plat et facile puis monte un peu jusqu'au petit col **d'Handiague (587 m d'altitude)**. Il redescend sur **Estérençuby**. Une fois n'est pas coutume la journée finit par une montée par une petite route vers le sympathique gîte d'étape de **Kaskoleta**.

Dîner et nuit en gîte d'étape.

Samedi 06 juillet :

Petit déjeuner puis départ vers le col de Bagargiak.

Randonnée de 20,3 km, 1579 m de dénivelé positif et 877 m de dénivelé négatif.
Altitude min = 621 m, Altitude max = 1421 m, IBP 118. Temps de marche estimé 08 heures.

Au programme du jour, **une belle étape sans difficulté**, mais assez longue qui débute par un large chemin, puis après le passage d'un petit ruisseau grimpe par une sente plus petite jusqu'au **col d'Irau (route)**. L'ascension se poursuit dans les prairies jusqu'au **sommet d'Occabé (1456 m d'altitude)**. Le GR 10 passe juste en dessous du sommet (si le temps est clément, un tout petit détour permettra de profiter du panorama). Le chemin redescend ensuite dans les bois jusqu'à la route puis continue dans les bois à l'abri du soleil. Une petite crête annonce enfin les chalets **d'Iraty au col Bagargiak**.

Dîner et nuit en gîte d'étape.

Dimanche 07 juillet :

Petit déjeuner puis départ vers Logibar.

Randonnée de 17 km, 574 m de dénivelé positif et 1500 m de dénivelé négatif.
Altitude min = 397 m, Altitude max = 1436 m, IBP 84. Temps de marche estimé 07 heures.

Depuis les chalets d'Iraty le GR 10 fait un très beau détour en contournant le **Pic des Escaliers** par l'Ouest (**passage à 1423 m d'altitude**). Il rejoint ensuite une petite route qu'on quitte ensuite pour suivre un

L' A.S.C.P.A Rando a été déclaré à la préfecture de la Gironde le 30 mai 1994 sous le N° W332000777

Association utilisatrice de l'extension de l'Immatriculation Tourisme fédérale de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64, rue du Dessous des Berges 75013 Paris N° IM075100382

TÉL. 01 44 89 93 90 - fax 01 40 35 85 48 CENTRE D'INFORMATION: tél. 01 44 89 93 93 - fax 01 40 35 85 67

La Fédération Française de la Randonnée Pédestre est une association reconnue d'utilité publique. Agréée et délégataire du Ministère chargé des Sports pour la randonnée pédestre et le Longe Côte.

Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre Code APE : 9319Z - SIRET : 303 588 164 00051.

chemin qui suit la crête sur le versant Sud. A 3 km de la destination du jour, le chemin commence à descendre de plus en plus franchement pour déboucher sur la D26 et le Gîte d'étape de Logibar.

Dîner et nuit en gîte d'étape.

Lundi 08 juillet :

Petit déjeuner puis départ vers Sainte-Engrâce.

Randonnée de 25,6 km, 1600 m de dénivelé positif et 1400 m de dénivelé négatif.

Altitude min = 380 m, Altitude max = 1380 m, IBP 137. Temps de marche estimé 09 heures.

L'étape du jour emprunte la **Passerelle d'Holzarté**. Le point de vue de la passerelle est **magnifique**. Le phénomène d'écho est très puissant. Le chemin monte plus franchement en rive gauche puis fait quasiment un demi-tour en rive droite pour rejoindre plus haut une piste qu'on quitte 4 km plus loin pour monter au **col d'Anhaou (1383m d'altitude)**. Au prix d'un petit effort pour monter sur la bosse herbeuse à gauche (nommée **Izeyta** sur la carte) on s'offre un **point de vue vraiment sympa**. La descente emprunte une petite route qui passe devant le **cayolar d'Anhaou** et continue à descendre jusqu'aux **gorges de Kakouetta** (gorges très touristiques payantes). On rejoint enfin le **charmant petit village de Sainte Engrâce** par la route puis un chemin en légère pente.

Dîner et nuit en gîte d'étape.

Mardi 09 juillet :

Petit déjeuner puis départ vers Arette-la-Pierre-St-Martin.

Randonnée de 11.5 km, 1260 m de dénivelé positif et 276 m de dénivelé négatif.

Altitude min = 593 m, Altitude max = 1785 m, IBP 93. Temps de marche estimé 05 h 15.

Après la grande étape de la veille, il est temps de **quitter le pays basque** par un chemin qui monte dans la forêt. En haut de la forêt le chemin passe à côté des ruines de la cabane d'Escuret-de-bas et continue dans cet alpage. Puis une piste monte jusqu'au **col de la Pierre-Saint-Martin (1760 m d'altitude)**. Le **panorama rocailleux** très particulier est **magnifique** (Route D132). On longe la route sur environ 1 km avant de rejoindre Arette-la-Pierre-St-Martin par un sentier à travers les pistes de ski.

Dîner et nuit en gîte d'étape.

Mercredi 10 juillet :

Petit déjeuner puis départ vers Lescun.

Randonnée de 15,3 km, 593 m de dénivelé positif et 1349 m de dénivelé négatif.

Altitude min = 894 m, Altitude max = 1917 m, IBP 92. Temps de marche estimé 07 heures.

En pénétrant dans les **Pyrénées Béarnaises**, le GR 10 chemine désormais dans une zone beaucoup plus montagneuse et donc un peu plus difficile que jusque-là. Au départ d'**Arette-la-Pierre-St-Martin** une superbe étape de montagne avec la traversée d'un grand plateau calcaire fissuré et crevassé nous attend. Au programme le **Plateau de Pescamou**, les pentes herbeuses du **Pic d'Arlas**, les **cabanes de Mauhourat**, avant d'atteindre la base des rochers défendant le **Pas de Single**, les **pistes jumelles du Soum Couy**, vue de l'**entaille du Pas de l'Osque**, le **vallon supérieur d'Aydie** et le rebord du **Pas d'Azuns**, le **vallon d'Azuns** les **cabanes du Cap de la Batch**, la **cabane d'Ardinet** le **bois du Braca d'Azuns** et l'arrivée dans le **cirque de Lescun**.

Dîner et nuit en gîte d'étape.

Jeudi 11 juillet :

Petit déjeuner puis départ vers Etsaut.

Randonnée de 15,9 km, 1000 m de dénivelé positif et 1295 m de dénivelé négatif.
Altitude min = 599 m, Altitude max = 1594 m, IBP 100. Temps de marche estimé 06 h 20.

En entrant dans le Parc national des Pyrénées on découvre le superbe cirque de Lescun. Un parcours généreux en paysages aussi contrastés que variés. Le départ s'effectue au pied du cirque de Lescun, d'une beauté à couper le souffle, sous le "regard bienveillant" de quelques sommets mythiques : aiguilles d'Ansabère, pic d'Anie, Le Billare, la Table des Trois Rois. Au col de Barrancq (1601 m) rendez-vous avec l'histoire de la marine qui vous sera "contée" par les remarquables sapins centenaires. Puis, descente vers les pittoresques villages de Borce et d'Etsaut, posés là, dans leur écrin de verdure incomparable.

Dîner et nuit en gîte d'étape.

Vendredi 12 juillet :

Petit déjeuner. Fin du séjour.

Retour libre vers Pessac.

Nota : *En fonction de la météo des étapes pourront emprunter des variantes afin de réduire certains risques, mais comme il s'agit d'une itinérance, chaque jour la destination suivante devra être atteinte.*

2. HEBERGEMENT

Hébergement en centre de vacances ou hôtel à Hendaye, puis principalement en gîte d'étape sur la suite du séjour. Les lieux d'hébergements ainsi que le type de couchage seront communiqués précisément avant le départ. Généralement dans ce type d'hébergement des couvertures sont mises à disposition. Vous devez en revanche être doté d'un drap de sac personnel.

La majorité des gîtes proposent une formule demi-pension. Dans le(s) rare(s) cas où le dîner ne serait pas proposé par l'hébergeur, il sera confectionné par le groupe lui-même en utilisant les installations mises à disposition.

3. MODALITES DU SEJOUR

Nombre de participants :

4 personnes minimum, 12 personnes maximum.

Conditions :

- Etre adhérent à l'ASCPA randonnée pédestre,
- Etre licencié (licence individuelle avec responsabilité civile 2018-2019),
- Etre apte médicalement à la randonnée pédestre en moyenne montagne,
- Etre capable de réaliser 12 randonnées consécutives de 20 km en moyenne avec un dénivelé de +600 à +1600 m par jour à une altitude située entre 0 et 2000 m d'altitude. IBP moyen = 101 en portant tout le nécessaire pour le séjour (sac à dos).
- Etre équipé pour la randonnée en zone montagneuse.

Matériel nécessaire :

- chaussures de randonnée adaptées à la montagne (tige haute, rigides à semelle plutôt dure, étanches, etc.). Cf : [info "équipement-pour-la-montagne" dans les actualités du site.](#)
- des bâtons,
- le sac à dos contenant :
 - licence, carte d'identité, carte vitale,
 - couverture de survie,
 - sac de couchage ou drap de sac (des couvertures sont généralement fournies dans les gîtes),
 - nécessaire de toilette, serviette, lampe frontale (conseillée),
 - chaussures légères pour les étapes,
 - des vêtements de randonnée adaptés à tous les temps (vent, froid, orage, pluie, chaleur, etc.),
 - 2L d'eau minimum,
 - nécessaire pour le pique-nique (couverts, gobelet),
 - aliments énergétiques,
 - vos médicaments si vous êtes en cours de traitement,
 - et le strict nécessaire pour 12 jours d'itinérance en gardant à l'esprit que le poids du sac est l'ennemi du randonneur. Vous aurez régulièrement l'occasion de vous ravitailler sur le parcours.

NB : Pour ce séjour l'ASCPA Rando mettra à disposition de chacun des équipements de protection individuelle pour une utilisation éventuelle sous directives de l'animateur montagne.

4. COUT DU SEJOUR

Prix : 550 € par personne.

- Ce prix comprend :
 - L'hébergement en demi-pension, du dîner du 1^{er} jour au petit déjeuner du dernier jour,
 - L'accompagnement des randonnées par un animateur de l'association,
 - La taxe de séjour,
 - la contribution immatriculation tourisme.
- Ce prix ne comprend pas :
 - La souscription aux assurances facultatives : « annulation et interruption de voyage », « bagages », « assistance voyageur ». (voir notice d'assurance sur [le site internet du club](#)),
 - Les repas à emporter ou acheter localement pour chaque étape (pique-nique du midi),
 - Les transports aller jusqu'au point de RDV (Hendaye) et retour depuis la fin du séjour (Etsaut),
 - Les aliments énergétiques (barres de céréales, fruits secs, pâtes de fruits, chocolat) que vous mettrez dans votre sac,
 - Les boissons consommées à l'hébergement et non comprises dans les repas.
 - Les dépenses personnelles,
 - D'une manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué comme compris.

5. INSCRIPTION

Pré-inscription :

Par mail à famille.sonier@orange.fr en précisant : nom, prénom, n° de licence.

Date limite de préinscription : 23/12/2018.

Si nécessaire, une liste d'attente sera établie.

Inscriptions :

Votre inscription sera définitive lorsque vous aurez renvoyé votre bulletin d'inscription signé, accompagné du chèque d'acompte et de l'éventuel chèque du montant des primes d'assurance facultatives à l'ordre de l'ASCPA randonnée pédestre. Courrier à adresser à <mailto:famille.sonier@orange.fr>.

Inscriptions avant le 31/01/2019.

6. PAIEMENT

- 1° acompte de 200 € à l'inscription, avant le 31/01/2019,
- Primes d'assurance facultatives à l'inscription (chèque spécifique),
- Solde de 350 € au plus tard le 01/06/2019.

Tous les chèques doivent être à l'ordre de l'ASCPA randonnée pédestre et à envoyer à <mailto:famille.sonier@orange.fr>.

Nota : vous pouvez joindre lors de votre inscription les chèques (acomptes et solde). Le solde ne sera pas encaissé avant le 01/06/2019.

7. CONDITIONS D'ANNULATION DE L'INSCRIPTION

Toute annulation postérieure à l'inscription ne donnera lieu à aucun remboursement des sommes versées.

- Annulation entre le 31/01/2019, et le 01/06/2019, versement de 200 € conservé.
- Annulation après le 01/06/2019, versement de 550 € conservé, soit la totalité du montant du séjour.

8. ASSURANCES FACULTATIVES

Vous aurez la possibilité de souscrire, lors de l'inscription définitive, aux assurances individuelles facultatives au moyen du bulletin de souscription assurances mis à votre disposition au moment de l'envoi du bulletin d'inscription.

Les conditions générales de vente sont disponibles sur le site internet du club (<https://ascparando.com/les-modalites/>)

9. RESPONSABLE DE LA SORTIE

Thierry SONIER

10. CORRESPONDANT TOURISME

Thierry SONIER

L' A.S.C.P.A Rando a été déclaré à la préfecture de la Gironde le 30 mai 1994 sous le N° W332000777

Association utilisatrice de l'extension de l'Immatriculation Tourisme fédérale de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64, rue du Dessous des Berges 75013 Paris N° IM075100382

Tél. 01 44 89 93 90 - fax 01 40 35 85 48 CENTRE D'INFORMATION: tél. 01 44 89 93 93 - fax 01 40 35 85 67

La Fédération Française de la Randonnée Pédestre est une association reconnue d'utilité publique. Agréée et délégataire du Ministère chargé des Sports pour la randonnée pédestre et le Longe Côte.

Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre Code APE : 9319Z - SIRET : 303 588 164 00051.