



Terre préservée, entre les vallées d'Aspe et d'Ossau

FRANCE - PYRÉNÉES



Un séjour randonnée entre la vallée d'Aspe et la vallée d'Ossau, toutes les deux situées au cœur de la montagne béarnaise et dans le Parc National des Pyrénées. En effet, nous assistons à un équilibre parfait entre la nature sauvage, pour témoin, dernier refuge des ours pyrénéens, avec l'empreinte forte de l'homme, qui a su façonner nos montagnes ! Dans ces décors grandioses de montagne : le cirque de Lescun, les nombreux lacs, le pic d'Ossau, nous avons l'occasion de croiser quelques bergers qui continuent à perpétuer la tradition, en fabriquant, encore à « l'ancienne », le célèbre fromage de brebis. Un magnifique séjour pour découvrir 2 vallées restées authentiques et d'une étonnante richesse.



7 jours / 6 nuits
6 jours de marche



4 à 12 personnes



Semi-itinérant



★★★★



Hôtel



Code : 1452

LES POINTS FORTS :

- Découverte de deux vallées préservées des Pyrénées : la vallée d'Aspe et d'Ossau
- Un espace protégé avec une flore et une faune riche
- Découverte des petits villages montagnards typiques qui ont conservé une activité pastorale



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : PAU - VALLEE D'ASPE

Accueil en début de matinée, à la gare SNCF de Pau à 9h. Transfert ensuite vers notre hôtel pour déposer les bagages et nous continuons pour une belle première rando, avec une incursion en Espagne, sur le lac d'Estaëns (1753m). Retour à notre hôtel dans la vallée d'Aspe.

▲ 5h de marche, +600m/-600m de dénivelé

JOUR 2 : LAC ET AIGUILLES D'ANSABERE

C'est au départ du cirque de Lescun que nous découvrons les Aiguilles d'Ansabère, un des plus beaux sites des Pyrénées. Un massif sauvage avec son petit lac éponyme perché à 1850m.

▲ 5h de marche, +850m/-850m de dénivelé

JOUR 3 : CHEMIN DE LA MATURE - COL D'ARAS - ETSAUT

Le chemin de la Mature reste un sentier emblématique de la vallée d'Aspe. Au départ du Pont de Cebers, nous montons en direction des gorges d'Enfer via le chemin de la Mâtüre, qui nous offre une belle vue sur le Fort du Portalet. Notre boucle passe par le col d'Aras, avec un joli panorama sur la vallée d'Aspe. La descente se fait par le col de Rédo puis le village d'Etsaut.

▲ 5h de marche, +750m/-750m de dénivelé

JOUR 4 : LA PENE DE PEYREGET

Transfert d'environ 1h après la randonnée pour rejoindre la vallée d'Ossau. Pour cette première randonnée dans la vallée d'Ossau, nous démarrons sous le Pourtalet, col frontalier avec l'Aragon. Une boucle qui nous permet de découvrir le géant de pierre, le Pic d'Ossau. Nuit en hôtel en vallée d'Ossau.

▲ 5h de marche, +500m/-500m de dénivelé

JOUR 5 : LAC AYOUS - LAC GENTAU

Magnifique randonnée parmi les plus beaux lacs des Pyrénées, au pied du majestueux sommet du Pic du Midi d'Ossau puis vers le lac d'Ayous.

▲ 5h30 de marche, +860m/-860m de dénivelé

JOUR 6 : AU PIED DU PIC DU MIDI D'OSSAU

Fantastique paysage pour cette dernière randonnée, nous nous trouvons au pied de cet extraordinaire sommet emblématique dans la vallée d'Ossau.

▲ 5h30 de marche, +700m/-700m de dénivelé

JOUR 7 : FIN DU SEJOUR

Fin de notre séjour après le petit déjeuner. Transfert à la gare SNCF de Pau pour 10h30.

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Possibilité de nuits supplémentaires (nous consulter).

FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

- Marcheur Confirmé
Pour marcheur confirmé ayant une bonne condition physique et une résistance à l'effort.
Entre 5h et 5h30 de marche et 500m et 860m de dénivelé.

NIVEAU TECHNIQUE :

Aucune difficulté technique particulière.

ENCADREMENT :

Par un accompagnateur en montagne diplômé connaissant bien le pays, le massif et les parcours.

HÉBERGEMENT :

Nous sommes logés en hôtel 2* tout confort : 3 nuits dans la vallée d'Aspe et 3 nuits dans la vallée d'Ossau.



TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous portez uniquement vos affaires de la journée.

TRANSFERTS :

En minibus pour le transfert Oloron – Vallée Aspe puis en vallée d'Ossau et tous les jours pour les départs des randonnées.

Une fois le minibus complet, les dernières inscriptions, se verront proposer de prendre leur véhicule, avec défraiement (-50€ que pour le conducteur) durant le séjour.

Aucun risque de laisser les véhicules sur les parkings des départs des randonnées, pour la journée.

GROUPE :

De 4 à 12 participants.

RENDEZ-VOUS :

Le dimanche à la gare SNCF de Pau à 9h.

DISPERSION :

Le samedi suivant à la gare de Pau vers 10h30.

INFORMATIONS DIVERSES :

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -3%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 3%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

Remise FFRandonnée – remise -5%

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

Remise Salons – remise -5%

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

Remise Groupes constitués – remise -8% à -18%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.

NOTRE PRIX COMPREND :

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement
- La pension complète en hôtel du midi du jour 1 au jour 7 le matin
- Les transferts aller-retour de la gare avec notre minibus de 8 personnes
- La taxe de séjour

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation et/ou assistance
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription éventuels
- Le supplément chambre individuelle
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"

FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

EN OPTION :

Supplément chambre individuelle : entre 150 et 180€ selon la période.



ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.

✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).

VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

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, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.



MATÉRIEL :

POUR LE PIQUE-NIQUE

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

AUTRES

- ✓ 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, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (facultatif, selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie conseillée mais non obligatoire : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut survenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo, jumelles (facultatif)

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.

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à écharde (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.



FORMALITÉS

FORMALITÉS :

➤ Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

Pour les séjours en Europe, de votre carte européenne d'assurance maladie. Très pratique en cas de souci pour l'avance de frais pour les soins dans les pays européens, cette carte est à demander au moins 15 jours à l'avance à votre centre de sécurité sociale.

ASSURANCES :

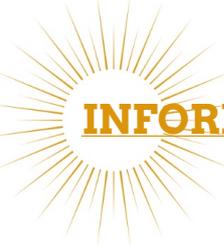
A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

➤ Assurance annulation : 3% du montant du séjour (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).

➤ Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du séjour.

➤ Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des assurances envoyés sur demande.



INFORMATIONS DESTINATION

CLIMAT :

Montagnard et océanique : températures très variables du bas au haut de la vallée. Changements de temps possibles (Océan à 100 km) ensoleillement puissant en altitude (proximité de l'Espagne). Possibilités d'orages l'après-midi durant les fortes chaleurs.

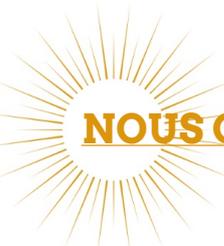
FAUNE & FLORE :

Grand contraste entre les fonds de vallée (prairies de fauche), les pentes très verdoyantes (hêtraies, sapinières, sous bois à fraisières, framboisiers) où l'eau coule partout et les sommets abrupts, les falaises calcaires et dolomitiques blanches. Vastes sites pastoraux en altitude parsemés de landes à genévriers et rhododendrons.

BIBLIOGRAPHIE :

➤ Le Pays de Béarn, P. Tucoo-Chala, édit° MCT-Rando-diffusion

➤ Vallée d'Aspe - vallée d'Ossau, R. Ollivier, édit° Randonnées Pyrénéennes.



NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h
En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



[http://](http://www.cheminsdusud.com)

www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 01/12/2023