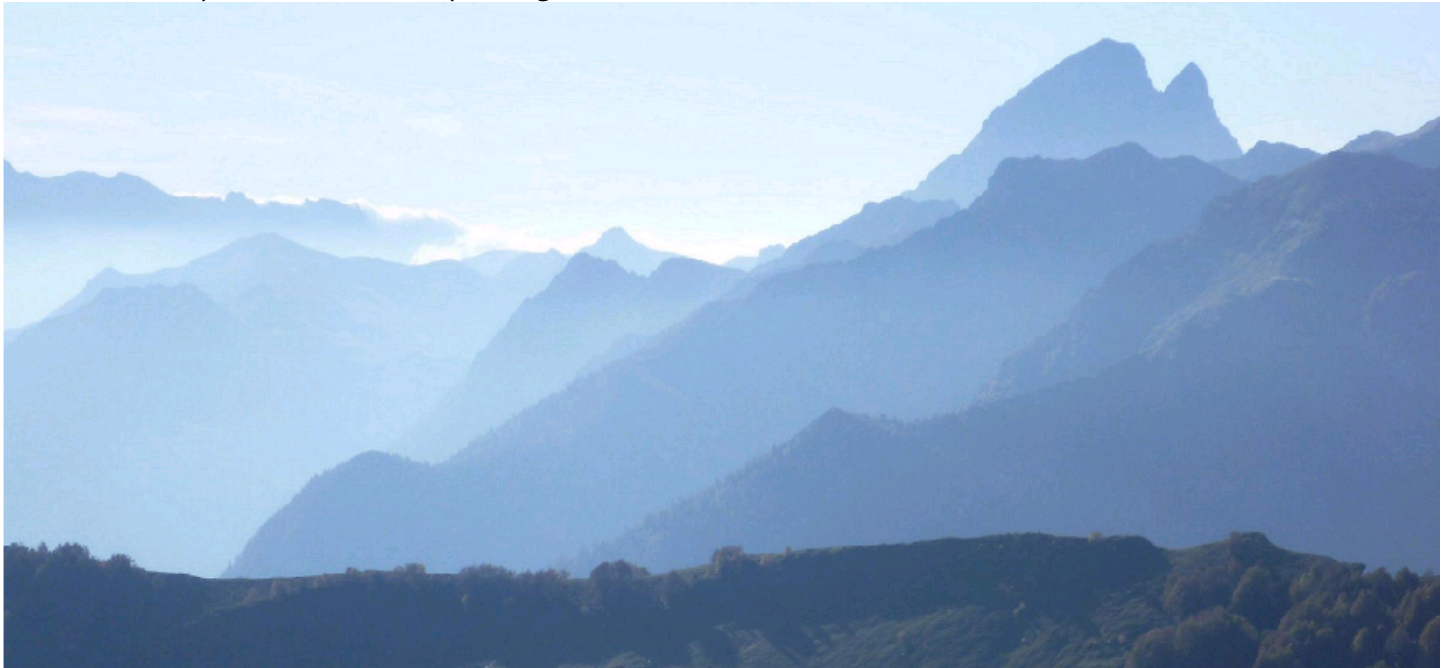


**« AU PAYS DES GAVES » (RANDONNÉE-CAMPING)  
HAUT BÉARN – VALLÉE D'ASPE – VALLÉE D'OSSAU – GORGES DU BITET**

Pont de l'Ascension du Jeudi 29 mai au Dimanche 1<sup>er</sup> juin 2014 - Itinérant niveau So ▲  
Organisateur : Pascal BAUD, tél. 06 80 35 51 42 - pascal-baud@wanadoo.fr

*Entre le Pays Basque à l'ouest, la Bigorre à l'est, les plaines de l'Aquitaine au nord et les sommets frontaliers du sud culminant à près de 3000 m, le Haut-Béarn est traversé par trois vallées : le Barétous, l'Aspe et l'Ossau, ces deux dernières étant séparées par le massif du Montagnon d'Iseye dont nous ferons le tour par les cols et les pâturages d'altitude.*



**Niveau requis** : soutenu et ▲ (voir définitions sur le site du Caf-IdF), pour randonneurs-campeurs expérimentés et habitués au portage de leurs effets personnels lors d'étapes de 6 à 8 heures effectives de marche par jour sur et hors sentiers de moyenne montagne et accoutumés aux contraintes du bivouac (poids du sac, temps de recherche d'un terrain adapté, manque de confort, intempéries, froid nocturne ...). Environ 65 km en 4 jours, 3800 m de dénivellation positive et négative avec risque de névés. Vous devrez porter la totalité de votre nourriture pendant la randonnée.

**Description du parcours** : (à titre indicatif, modifiable selon le niveau du groupe, les aléas d'itinéraires et la météorologie).

- |                        |                        |       |                     |   |
|------------------------|------------------------|-------|---------------------|---|
| 1 <sup>ère</sup> étape | <u>Jeudi 29 mai</u>    | 12 km | D+ 1500 m, D- 170 m | Arrivée à Pau où nous empruntons le funiculaire pour le boulevard des Pyrénées. Petit déjeuner et visite rapide de la ville puis TER pour Oloron-Ste-Marie et car pour la vallée d'Aspe. Rassemblement à l'arrivée du car à Accous. Départ plein est vers le Col d'Iseye (1829 m) puis recherche d'un lieu sauvage pour l'installation de notre camp. |
| 2 <sup>ème</sup> étape | <u>Vendredi 30 mai</u> | 18 km | D+ 800 m, D- 1180 m | Nous rejoignons la vallée d'Ossau par les gorges du Bitet puis le petit village thermal des Eaux-Chaudes où nous déjeunerons au restaurant le midi, Col d'Arrioutort (1698 m) ; recherche d'un lieu sauvage pour l'installation de notre camp.  |
| 3 <sup>ème</sup> étape | <u>Samedi 31 mai</u>   | 18 km | D+ 900 m, D- 1310 m | Retour vers l'ouest, Vallon de Barca, le pittoresque village d'Aydius, Col de Piau, Plateau d'Ourdinse (1500 m) ; recherche d'un lieu sauvage pour l'installation de notre camp.  |

... / ...

4<sup>ème</sup> étape

Dimanche 1<sup>er</sup> juin

15 km

D+ 600 m, D- 1180 m

Nous redescendons dans la vallée d'Aspe au niveau du village de Bedous. Car pour Oloron-Ste-Marie, TER pour Pau, où nous aurons le temps de pique-niquer, puis TGV pour Paris.

**Inscription, coût** : dès la diffusion de cette fiche vous pouvez vous préinscrire en ligne sur le site internet du CAF Ile-de-France ou auprès du secrétariat en retournant le bulletin d'inscription. Un règlement de 13 € vous sera demandé pour les frais administratifs. Ouverture officielle de la sortie le jeudi 20 février avec la confirmation de votre inscription selon modalités en vigueur et dans la limite des 10 places disponibles.

**Budget** : le transport (attention au prix des billets SnCF : période de pointe) et toutes les dépenses sur place, notamment le restaurant aux Eaux-Chaudes (prévoir environ 20 €) sont à votre charge.

**Pour se rendre sur place** : chaque participant est libre de son transport. En train depuis Paris prévoir billets SNCF aller Paris/Accous et retour Bedous/Paris, via Pau et Oloron-Ste-Marie.

**Rendez-vous** : mercredi vers 20h15 au bar face à la voie 14 à Paris Gare d'Austerlitz, sinon à la gare de Pau ou au plus tard à Accous le jeudi à 10h31 à l'arrivée du car.

### HORAIRES SNCF préconisés

(à confirmer, car à l'instant où cette fiche est éditée, aucun horaire de train de nuit n'est communiqué par la SNCF)

<b>Trajet aller :</b>	Mercredi 28 mai		
	Paris Gare d'Austerlitz	départ 21h54	Intercité de nuit n° 4053
	Pau	arrivée 06h29, départ 09h05	TER n° 67919
	Oloron Ste Marie	arrivée 09h43, départ 09h55	Car n° 50653
	Accous	arrivée 10h31	
<b>Trajet retour :</b>	Dimanche 1 <sup>er</sup> juin		
	Bedous	départ 12h31	Car n° 50662
	Oloron Ste Marie	arrivée 13h07, départ 13h19	TER n° 67430
	Pau	arrivée 13h57, départ 15h04	TGV n° 8583
	Paris Gare Montparnasse	arrivée 20h36	

**Équipement** (liste indicative et non exhaustive) : sac à dos de 45 à 65 litres environ, bonnes chaussures de marche étanches, vêtements contre la pluie et le froid, guêtres, tente légère, sac de couchage performant, matelas, réchaud, matériel de cuisine, gourde(s) pour 2 litres, produit purificateur d'eau, lampe (frontale), pharmacie personnelle, protections contre les ampoules et les coups de soleil, bâtons de marche (recommandés si vous en avez l'habitude), votre carte d'adhérent au Caf-IdF.

Cartes facultatives : Rando Éditions au 1:50000<sup>ème</sup> n° 3 (Béarn) ou IGN au 1:25000<sup>ème</sup> n° 1547 OT (Ossau), 1546 OT (Oloron-Ste-Marie), éventuellement la 1546 ET (Laruns, Gourette).

**Nourriture** : prévoir tous vos repas du jeudi midi au dimanche midi, plus des en-cas. Aucun ravitaillement ne sera possible sur le parcours. Pour ne pas perdre de temps, remplissez votre gourde avant le départ de la randonnée.



**Nota** : chaque participant devra être autonome en matériel et nourriture,  
... et n'hésitez pas à me contacter pour tout renseignement complémentaire.

Bureaux : 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : [accueil@clubalpin-idf.com](mailto:accueil@clubalpin-idf.com)

Site internet : [www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne  
Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C