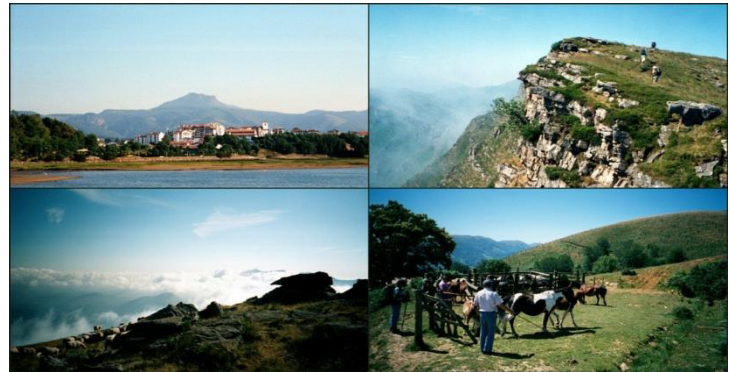


Pyrénées n° 1 : Pyrénées occidentales

(Edition du 21/2/2018)

Du mardi 3 au dimanche 15 juillet 2018
Randonnée itinérante, niveaux M+ / ▲▲
Participation aux frais : 530 € (paiement échelonné 250 € + 280 €). Transport libre
Nombre de places : 8, organisateur compris
Inscription soumise à accord préalable
Validation des inscriptions : mardi 6 mars, clôture vendredi 1^{er} juin.



PRESENTATION

Il faut environ 50 jours pour traverser les Pyrénées d'une mer à l'autre. Lacs, cimes et cirques, lenteur d'une ascension et douceur d'une contemplation, pastoralisme et gastronomie, font le bonheur du randonneur.

Pour ce premier rendez-vous, je vous propose la traversée des Pyrénées occidentales. Au départ d'Hendaye, l'itinéraire parcourt d'abord le Pays Basque, dominé par sa montagne sacrée, la Rhune, s'élève sur la crête d'Iparla avec sa colonie de vautours, traverse la sauvage forêt d'Iraty, franchit le canyon d'Olhadubi par une passerelle vertigineuse, avant d'enfiler les gorges de Kakouéta. L'itinéraire parcourt ensuite le Béarn en remontant dans le massif de la Pierre-Saint-Martin où culmine le pic d'Anie, traverse le cirque de Lescun bordé par les aiguilles d'Ansabère, et s'achève dans la vallée d'Aspe. Au total 12 jours de marche pour environ 225 km et 12000 m de montée.

Niveau physique Moyen+ : En moyenne 7 h de marche et 1000 m de montée chaque jour en portant ses affaires (voir détails dans le programme). Compte tenu de sa durée, le programme exige une bonne condition physique et une bonne capacité de récupération. Il est accessible à toute personne pratiquant régulièrement la randonnée, endurante et habituée au portage de son sac.

Niveau technique ▲▲ : Itinéraire peu difficile. Il nous arrivera d'emprunter des pentes raides, des pierriers, des éboulis, peut-être des plaques de neige. Quelques passages exposés et vertigineux demanderont de l'attention et de mettre les mains. Dans l'ensemble, l'itinéraire est accessible à toute personne ayant une pratique régulière de la randonnée, le niveau physique requis et non sujette au vertige.

Esprit de la randonnée : Curiosité, imagination, convivialité, partage, échange vous animent au moins autant que vos mollets. Vous aimez marcher en compagnie et n'avez pas tendance à vouloir tirer le groupe vers le niveau supérieur. Quand les conditions s'y prêtent, vous appréciez qu'on prenne son temps.

PROGRAMME

Cartes IGN 1245 OT, 1345 OT, 1346 OT, 1346 ET, 1446 ET, 1547 OT.

Pour une vue générale (sans les ascensions) : [d'Hendaye à Estérençuby](#) et [d'Estérençuby à Etsaut](#).

J0 – Mardi 3 juillet – Biarritz

Voyage aller à Biarritz (voir paragraphe TRANSPORTS).

Rendez-vous à l'Auberge de Jeunesse, angle rues Chiquito de Cambo / Philippe Veyrin à 800 m de la gare.

Accueil à partir de 14h (sonner). Demi-pension comprise dans la participation aux frais. Dîner à 19h30.

J'arriverai à l'auberge vers 19h15.

J1 – Mercredi 4 juillet – De Biarritz à Hendaye puis à Olhette

Nous nous rendons d'abord à Hendaye, symboliquement au point de départ du GR 10 :

Biarritz La Négresse *Autocar* 08h36 – 09h35 Hendaye Grande Plage (horaire à vérifier).

Sorti de la ville, le GR 10 se heurte rapidement aux premières collines qui contrastent avec le bord de mer, et amène à 520 m d'altitude. L'Espagne est tout près, et en suivant les bornes frontières, on redescend au col d'Ibardin avec ses « ventas ». Encore un peu de montagnes russes, et on arrive au gîte d'étape d'Olhette (70 m). 6 h, 20 km, ↑ 840 m, ↓ 770 m. Demi-pension.

J2 – Jeudi 5 juillet – D'Olhette à Ainhoa

La journée commence par l'ascension de la Rhune (900 m), d'où l'on domine le Pays Basque. On redescend par un autre chemin pour atteindre Sare (70 m), classé parmi les « plus beaux villages de France ». Ayant retrouvé le GR 10, routes, pistes et sentiers ondulents à travers une mosaïque de cultures et d'élevages, et on longe un moment *la Nivelle* jusqu'à Ainhoa (120 m).

8 h, 24 km, ↑ 990 m, ↓ 940 m. Gestion libre ou restaurant.

J3 – Vendredi 6 juillet – D'Ainhoa à Bidarray

Quelques monts et cols nous élèvent de plus en plus haut, jusqu'au col de Méhatché (720 m) sur la frontière. Une belle descente ramène dans la plaine, et en longeant *le Bastan*, nous arrivons à Bidarray près de *la Nive* (140 m).

6 h ½, 22 km, ↑ 820 m, ↓ 800 m. Gestion libre ou restaurant.

J4 – Samedi 7 juillet – De Bidarray à Saint-Etienne-de-Baïgorry

Tout de suite après le départ, commence la longue et belle ascension de la crête qui conduit au pic d'Iparla (1040 m). Une colonie de vautours y habite. Le chemin longe à nouveau la frontière, franchit encore un col et un pic, et redescend tranquillement sur Saint-Etienne-de-Baïgorry près de *la Nive des Aldudes* (160 m).

7 h, 18 km, ↑ 1100 m, ↓ 1080 m. Demi-pension.

J5 – Dimanche 8 juillet – De Saint-Etienne-de-Baïgorry à Saint-Jean-Pied-de-Port

L'objectif principal du jour est le pic Monhoa (1020 m) que l'on atteint par une longue montée un peu en dents de scie dans son dernier tiers. La descente dans la plaine se fait tranquillement jusqu'à Saint-Jean-Pied-de-Port sur *la Nive de Béhérobie*, autre « plus beau village de France » (160 m).

7 h, 19 km, ↑ 960 m, ↓ 960 m. Restaurant.

J6 – Lundi 9 juillet – De Saint-Jean-Pied-de-Port à Kaskoleta

On monte jusqu'au col d'Hendiagues (600 m), on redescend presque d'autant jusqu'à Estérençuby (230 m), joli petit village niché dans la vallée de *la Nive de Béhérobie*, et on remonte un peu plus jusqu'au gîte d'étape Kaskoleta (630 m). Un peu une journée de repos !

5 h, 16 km, ↑ 900 m, ↓ 430 m. Demi-pension.

J7 – Mardi 10 juillet – De Kaskoleta au col Bagargiak

Une première crête à franchir et on redescend traverser *la Nive de Béhérobie*, pour mieux remonter jusqu'aux cromlechs et au sommet d'Occabé (1460 m). Le chemin descend rapidement dans la forêt d'Iraty (990 m au chalet Pedro), et monte en passant par deux lacs jusqu'au gîte d'étape du col Bagargiak (1330 m).

7 h, 19 km, ↑ 1410 m, ↓ 710 m. Gestion libre ou restaurant.

J8 – Mercredi 11 juillet – Du Col Bagargiak à Logibar

Petite descente avant de remonter pour franchir la crête des Escaliers (1430 m), puis un chemin en balcon mène jusqu'à la crête descendant sur Logibar au bord du *Gave de Larrau* (380 m). Autre journée tranquille.

5 h, 17 km, ↑ 390 m, ↓ 1340 m. Demi-pension.

J9 – Jeudi 12 juillet – De Logibar à Sainte-Engrâce

On remonte *le Gave de Larrau* pour aller franchir une première fois le canyon d'Olhadubi sur la passerelle suspendue d'Holzarté, le remonter en balcon jusqu'à le franchir à nouveau, et atteindre au bout de cette longue montée le col d'Anhaou (1380 m). La descente mène au *Gave de Sainte-Engrâce* (460 m) et une dernière montée conduit à Sainte-Engrâce (650 m).

8 h, 25 km, ↑ 1260 m, ↓ 990 m. Demi-pension.

J10 – Vendredi 13 juillet – De Sainte-Engrâce à Arette

Longue montée en lacets nous rapprochant à nouveau de la frontière au col de la Pierre Saint-Martin (1780 m). Etape à Arette au refuge Jeandel (1650 m). Cette courte étape prépare à l'ascension du lendemain.
5 h, 12 km, ↑ 1200 m, ↓ 200 m. Demi-pension.

J11 – Samedi 14 juillet – D'Arette à l'Abéroutat

Objectif, le pic d'Anie, le premier « 2500 m » quand on vient de l'Atlantique. Son ascension est peu difficile, mais demande de l'attention. Elle ne se fera que si le temps est clair.
On rejoint d'abord le col de Pescamou sur la frontière (1920 m), puis en traversant les arres d'Anie (zone de lapiaz), le col des Anies (2080 m). Il reste 420 m de montée pour atteindre le sommet (2504 m). La descente s'effectue d'abord sur le chemin de montée, et bifurque pour rejoindre le GR 10 vers l'altitude 1700 m. Celui-ci nous amène au refuge de l'Abéroutat (1450 m).
8 h ½, 15 km, ↑ 1100 m, ↓ 1300 m. Demi-pension.

J12 – Dimanche 15 juillet – De l'Abéroutat à Etsaut

Descente jusqu'à Lescun (900 m), village niché dans un magnifique cirque de montagnes aux sommets acérés. Le GR franchit *le Gave de Lescun* (810 m), se hisse par de nombreux lacets jusqu'au col de Barrancq (1600 m), et redescend jusqu'à Borce et Etsaut (620 m) dans la vallée d'Aspe, terme de notre traversée.
7 h, 20 km, ↑ 810 m, ↓ 1640 m.

Fin de la sortie à Etsaut vers 17 h.

Possibilité de retour par une liaison SNCF du soir (voir paragraphe TRANSPORTS).

Possibilité de demi-pension au gîte d'étape d'Etsaut (non comprise dans la participation aux frais).

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. Il pourra être adapté à tout moment, notamment en fonction des conditions de terrain posant danger, d'obstacles imprévus, de la forme et de la cohésion du groupe, de météo taquine, et pour d'autres raisons de sécurité.

TRANSPORTS

Chacun se charge de ses transports aller à Biarritz et retour d'Etsaut.

Mardi 3 juillet 2018

Plusieurs liaisons possibles Paris – Biarritz, par TGV direct ou avec correspondance. Inscrivez-vous à l'alerte e-mail pour être prévenu de l'ouverture des réservations (en principe le 29 mars). Tâchez d'arriver avant 19h30 pour le dîner (demi-pension comprise dans la participation aux frais).

Dimanche 15 juillet 2018

Normalement, la SNCF assure le dimanche une liaison du soir (et seulement le dimanche) :

Etsaut *Autocar* 18h10 – 18h26 Bedous *TER* 18h39 – 19h47 Pau *TGV* 19h57 – 00h08 Paris Montparnasse

Si vous restez la nuit à Etsaut, la liaison ci-après est normalement assurée tous les jours :

Etsaut *Autocar* 12h05 – 12h21 Bedous *TER* 12h36 – 13h40 Pau *TGV* 14h47 – 19h08 Paris Montparnasse

Ces horaires devront être vérifiés quand la SNCF mettra en place son service d'été.

EQUIPEMENT

MATERIEL ET SECURITE

- Sac à dos environ 40 l
- Couvre-sac
- Paire de bâtons de marche
- Couverture de survie
- Sifflet
- Lampe frontale

VETEMENTS DE BASE

- T-shirt ou chemise
- Pantalon ou short
- Chaussettes
- Chaussures de montagne rodées

VETEMENTS DE PROTECTION

- Veste imperméable

- Pantalon imperméable
- Polaire
- Casquette ou chapeau
- Gants

POUR LE GÎTE

- Tenue du soir à prendre parmi les rechanges
- Sous-vêtements haut et bas pour dormir
- Chaussons
- Drap-sac
- Serviette, gant de toilette
- Trousse de toilette
- Boules Quiès en cire naturelle pour une nuit calme

DIVERS A PORTEE DE MAIN

- Maillot de bain
 - Lunettes de soleil
 - Crème écran total, stick lèvres
 - Pharmacie personnelle
 - Papier hygiénique
 - Mouchoirs
- ### BOIRE ET MANGER
- Gourde 1 l ½ minimum
 - Pique-niques pour 2 ou 3 jours
 - En-cas énergétiques
 - Canif
 - Boîte hermétique pour salades
 - Petite cuillère

CAF IdF - 12, rue Boissonnade 75014 PARIS - Horaires d'ouverture : mardi, jeudi et vendredi de 16h à 19h.

Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS Tél: 01.42.18.20.00

site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne
N° Siret 784 354 482 00050 – APE 9312Z Activités de clubs de sports

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Gobelet | <input type="checkbox"/> Quelques chèques | <input type="checkbox"/> Carnet, crayon |
| PAPIERS | <input type="checkbox"/> Carte bancaire | <input type="checkbox"/> Lecture |
| <input type="checkbox"/> Carte nationale d'identité | <input type="checkbox"/> Billets de transport | <input type="checkbox"/> Lunettes de vue |
| <input type="checkbox"/> Carte CAF | ET ... | |
| <input type="checkbox"/> Espèces pour les dépenses perso | <input type="checkbox"/> Appareil photo, téléphone... | |

Gardez à l'esprit que vous porterez vos affaires pendant 12 jours. Il y a possibilité de laver son linge tous les jours. Votre sac devrait peser moins de 10 kg vivres et eau comprises.

HEBERGEMENT, RESTAURATION

Hébergement et restauration dans une auberge de jeunesse à Biarritz, des gîtes d'étape ou refuges, en demi-pension, gestion libre ou restaurant, inclus dans la participation aux frais de J0 à J11. Nous partagerons le plus souvent un dortoir ou une chambre collective, avec des lits superposés. Draps et serviette de toilette ne sont pas fournis.

Chacun s'occupe de ses pique-niques et en-cas. Ravitaillement possible à Ainhoa (J2), Bidarray (J3), Saint-Etienne-de-Baïgorry (J4), Saint-Jean-Pied-de-Port (J5), Col Bagargiak (J7), Arette (J10). Ayez un peu de réserve dans votre sac au cas où.

PARTICIPATION AUX FRAIS

Le budget prévisionnel est de **530 €** par personne, comprenant les nuitées, demi-pensions, courses en gestion libre ou restaurant, de J0 à J11, l'autocar de Biarritz à Hendaye, la contribution aux frais de fonctionnement du CAF, la participation à mes frais de cartes, topo et transport, et une marge d'imprévu. Les comptes seront soldés à la fin de la sortie.

Le budget ne comprend pas les transports aller à Biarritz et retour d'Etsaut, les pique-niques, en-cas et boissons, et d'une manière générale les dépenses personnelles. Il ne comprend pas non plus l'éventuelle demi-pension à Etsaut (J12). **Prévoyez des espèces pour régler vos courses et vos consommations.**

INSCRIPTION

Nombre de participants : 8, organisateur compris.

Demande d'inscription : en ligne, par courrier ou auprès du secrétariat du CAF Ile de France dès parution de la fiche technique. Elle n'est prise en compte qu'après votre paiement, et sera validée à partir du mardi 6 mars 2018, selon la [règle des priorités](#) définie par le club si la demande est supérieure aux places disponibles. Clôture des inscriptions vendredi 1^{er} juin 2018.

Paiement échelonné : sur le site, vous effectuez 2 paiements de 250 € et 280 €, le premier sera débité lorsque votre inscription sera effective, le deuxième sera débité à la date mentionnée sur le site. Ou si vous payez par chèques, vous donnez les deux chèques à l'inscription (250 € et 280 €).

Sortie avec accord préalable : celui-ci ne dispense pas de l'application des règles de priorité à l'inscription. Le nombre d'accords déjà accordés n'entre pas en ligne de compte pour accepter ou refuser un accord. Une personne ne peut être placée en liste d'attente que si elle a obtenu l'accord de l'encadrant.

Assurance annulation : le CAF la propose pour toute sortie de plusieurs jours. Elle est facultative et à payer en sus à l'inscription (voir documentation des adhérents dans l'espace membre, ou avec le secrétariat). Les règles définies par le club au sujet du remboursement en cas d'annulation de sortie figurent dans les [conditions particulières](#) des voyages proposés par le CAF Ile-de-France.