

# Haute Randonnée Pyrénéenne (Hendaye-Vallée d'Aspe)

du samedi 18 juillet 2020 au lundi 27 juillet 2020

Organisateur(s) : <a href="#">Philippe Cuvillier</a>	Niveau : soutenu+ ▲▲
Avec accord : oui	type: Itinérant avec portage
Effectif maximum : 6	hébergement: Gîtes, refuges, hôtels

La HRP (Haute Randonnée Pyrénéenne) est un itinéraire exigeant autant qu'exaltant créé par Georges Véron : 41 étapes pour relier Hendaye sur la côté Atlantique à Banyuls au bord de la Méditerranée. Elle emprunte des sentiers pas toujours balisés, coupe parfois à travers la montagne et balance entre la France et l'Espagne à la recherche des passages les plus élégants.

Je vous propose d'en réaliser les huit premières étapes d'Hendaye à la vallée d'Aspe, plus une neuvième étape de liaison dans la vallée d'Aspe pour rejoindre le train du retour.



*La baie de Chigundy : Hendaye, Hondarribia, Irun et, au fond, la Rhune. Vue prise depuis l'ermitage de Guadalupe, Espagne. Photo: JLPC / Wikimedia Commons / CC BY-SA 3.0*

## Programme

**J1** : Étape: Hendaye.

Rendez-vous à l'arrivée du train en gare d'Hendaye. Visite d'Hendaye ; nous irons sur la plage au niveau du Casino, c'est le point de départ logique d'une traversée de l'Atlantique à la Méditerranée, que ce soit par le GR 10 ou par la HRP. Dîner dans un restaurant. Nuit à l'hôtel à Irun (ES).

**J2** : Étape: Hendaye > Olhette (FR). **21 km +870 m -780 m en 6h00** de marche effective

Cette étape de mise en jambe à travers les douces montagnes du Labourd présente de nombreuses sections communes avec le GR10. Nous ne ferons pas l'étape entière de la HRP : au col d'Ibardin nous obliquons vers Olhette. Nuit en gîte d'étape. Piscine.

**J3** : Étape: Olhette > Lizuniaga (ES). **9,2 km +790 m -650 m** en **3h45** de marche effective

Petite étape de repos après la mise en jambe de la veille et avant quelques étapes plus rudes ! De bon matin nous montons au sommet de la Rhune pour profiter de la vue dans les meilleures conditions. Descente vers le col de Lizugiana. Nuit dans un petit hôtel.

**J4** : Étape: Lizuniaga > Elizondo (ES). **27,9 km +810 m -840 m** en **7h45** de marche effective

Cette étape assez longue mais facile se déroule entièrement en Espagne dans la vallée du Baztan et emprunte essentiellement le GR11. Nuit en hôtel à Elizondo, petite ville de 3200 habitants. Ravitaillement possible.

**J5** : Étape: Elizondo > Les Aldudes (FR). **14,6 km +740 m -570 m** en **4h45** de marche effective

Les deux premiers tiers de cette étape empruntent le GR11 espagnol. Retour en France dans la vallée des Aldudes, en Basse-Navarre. Nuit à l'hôtel aux Aldudes.

**J6** : Étape: Les Aldudes > Béhérobie (FR). **33,7 km +1370 m -1400 m** en **10h00** de marche effective

Une des deux plus longues étapes de la HRP, suivant le plus souvent une ligne de crêtes, nous croisons le chemin des pèlerins de Compostelle au col de Roncevaux. Nuit dans un hôtel « Logis de France » trois épis, avec piscine, si on en a encore la force d'en profiter.

**J7** : Étape: Béhérobie > Col de Bagargi (FR). **23,7 km +1780 m -780 m** en **8h15** de marche effective

Moins de kilomètres, mais plus de dénivelé ! Nuit en gîte, diner au restaurant, ravitaillement possible à l'épicerie du col.

**J8** : Étape: Col de Bagargi > Refuge de Belagua (ES). **27,3 km +1250 m -1140 m** en **9h30** de marche effective

Premier 2000 avec le Pic d'Orhy, les collines font place aux montagnes. Nous progressons sur la crête frontière. Nuit en refuge à 1430 m.

**J9** : Étape: Refuge de Belagua > Refuge de l'Abérouat (FR). **22,9 km +890 m -1170 m** en **8h00** de marche effective

Les paysages changent, nous abordons de fantastiques paysages karstiques. Par le Col d'Anie, au pied du Pic d'Anie, nous gagnons le cirque de Lescun. Nuit en refuge

**J10** : Étape: Refuge de l'Abérouat > Bedous (FR). **16,9 km +210 m -1250 m** en **5h00** de marche effective

Du refuge nous descendons vers Lescun, puis continuons vers le nord dans la vallée d'Aspe jusqu'à la gare de Bedous. Train et retour à Paris le soir même.

*Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.*

## Niveau et esprit

Le choix d'éviter le bivouac et les cabanes nous permet de marcher plus léger, mais les possibilités d'hébergement nous imposent quelques étapes longues alternants avec des étapes plus courtes. Les brouillards sont fréquents, la pluie possible, de même que les orages en fin d'après midi, et le vent peut souffler fort. Nous nous adapterons aux conditions en étant rapides quand il le faut, et contemplatifs quand c'est possible.

Etre rapide ne signifie pas courir, mais partir tôt et ne pas perdre de temps ; nous resterons dans les limites du niveau soutenu : marche à 5 km/h, montées à 400m/h.

La sortie est en soutenu+ à cause de la longueur de certaines étapes.

## Participation aux frais

410 € encaissé à l'inscription.

**Incluant** : les demi-pensions (sauf J1 et J7), la contribution aux frais de fonctionnement du CAF, les frais d'organisation (courrier, téléphone, cartes, etc.).

**N'incluant pas** : les repas des midis (pris en pique-nique), les en-cas et boissons diverses, le transport depuis Paris, le dîner à Hendaye (J1), le dîner et le petit déjeuner au Col de Bagargi (J7), le déjeuner à Bedous (J10).

## Transport

Le transport est libre. Trains recommandés :

**Aller** : Départ samedi 18 juillet à 8:48 de la Gare de Paris Montparnasse. Arrivée samedi 18 juillet à 13:39 à Hendaye.

**Retour** : Départ lundi 27 juillet à 15:26 de Bedous. Arrivée lundi 27 juillet à 21:13 à Paris Montparnasse.

## Hébergement et repas

Les hébergements sont réservés dans des hôtels, des gîtes et des refuges. Pour les gîtes et les refuges il faut apporter son sac de couchage et son oreiller, les couvertures et les oreillers n'étant pas fournis cette année à cause du coronavirus. Les sandales ne seront pas non plus disponibles dans les refuges. Les repas de midi seront pris en pique-nique, il y a quelques possibilités de ravitaillement sur le parcours. Les dîners et les petits déjeuners seront pris en demi-pension, sauf pour le dîner le premier jour à Irun et le celui du septième jour au Col de Bagargi : dîner libre au restaurant. Le gîte au Col de Bagargi ne propose pas de petit déjeuner mais il sera possible de s'en préparer un sur place avec ce que nous aurons acheté la veille à l'épicerie du col.

Le dernier jour il y a des possibilités de restauration à Bedous avant de prendre le train pour rentrer à Paris.

## Équipement

### Papiers :

- Carte CAF, carte d'identité ou passeport valide.
- Carte européenne d'assurance-maladie.
- Carte bancaire internationale ou espèces.

### Marche et portage :

- Chaussures de moyenne montagne avec une bonne accroche.
- Bâtons recommandés.
- Sac à dos de 30 à 40 litres.
- Poche à eau à tuyau de 2 litres.

### Alimentation :

- Deux pique-niques, eau pour la première journée.
- Couteau suisse, cuillère.

### Hygiène :

- Savon, brosse à dents, gant, petite serviette, mouchoir, papier toilette.

### Vêtements :

- Chaussettes et slip (1 rechange).

- Chemisette ou tee-shirt (1 rechange).
- Pantalon ou short (1 rechange).
- Chapeau ou casquette.
- Maillot de bain.

### Pluie ou froid :

- Polaire, coupe-vent imperméable et respirant.
- Surpantalon de pluie, guêtres "stop tout".
- Housse de pluie du sac à dos.
- Bonnet, gants, tour du cou ou écharpe.

### Sécurité :

- Pharmacie, pastilles pour purifier l'eau.
- Sifflet, couverture de survie.
- Téléphone mobile et chargeur.
- Chapeau, crème et lunettes de soleil.
- Lampe frontale.

### Nuitées :

- Duvet, drap-sac, oreiller gonflable, bouchons d'oreille, sandales.

## Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de votre règlement ou paiement en ligne.

Les places seront attribuées à partir du **mardi 23 juin 2020** selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.



*Le village de Lescun et le cirque du même nom. Auteur : Capbourrut (Wikipédia)*