

« LA TRAVERSÉE INTÉGRALE DES PYRÉNÉES »

En randonnée-camping de L'OCÉAN ATLANTIQUE à la MER MÉDITERRANÉE
par le PAYS BASQUE – le BÉARN – la BIGORRE – le LUCHONNAIS – les ENCANTATS
l'ANDORRE – la CERDAGNE – le VALLESPER – les ALBÈRES – la CÔTE VERMEILLE

En 44 jours du samedi 8 juillet au dimanche 20 août 2023 - Itinérant niveau So⁺ ▲▲

Organisateur : Pascal BAUD, tél. 06 80 35 51 42 (Contact : voir rubrique « [KiFaiKoi](#) » sur le site du Club)

La Traversée Intégrale des Pyrénées d'Ouest en Est : un parcours ambitieux au départ de St-Jean-de-Luz au bord de l'océan Atlantique pour rejoindre la mer Méditerranée à Banyuls en 44 jours au plus près de la frontière sauvage. Au programme : les plus beaux sites des Pyrénées françaises, espagnoles et andorranes : le verdoyant Pays Basque (Labourd, Basse-Navarre et Soule), l'Ossau et son ancien volcan, le massif du Vignemale, le cirque de Gavarnie, les lumineux lacs du Néouvielle, le parc d'Aigüestortes, l'Andorre, les Bouillouses, le massif du Canigou, le Roussillon et enfin les Albères.



Le Pic du Midi d'Ossau (Béarn)

Niveau requis : globalement soutenu⁺ et ▲▲, quelques rares passages peuvent être qualifiés de ▲▲▲ (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 9 heures effectives de marche** et jusqu'à **1500 m de dénivelée** et **15 à 25 km par jour** (moyenne 18 km) sur et hors sentiers de moyenne (et parfois haute) montagne et accoutumés aux contraintes du bivouac (poids du sac, participation à la recherche d'un terrain adapté, manque de confort, intempéries, froid nocturne ...).

Au total : **800 km** en 44 jours, **48 000 m de dénivelée** positive et négative avec risque de névés (rares à cette saison). Une grande forme physique est exigée de tout participant qui devra avoir la motivation et l'endurance nécessaire pour randonner 44 jours d'affilée, ainsi qu'une adaptabilité aux imprévus liés à la météorologie, aux conditions de nuitées et au ravitaillement.

Notre itinéraire peut emprunter des pentes raides, des pierriers, des éboulis ou des névés (mais la plupart de ces derniers auront disparu lors de leur franchissement fin juillet/début août). Certains passages peuvent être

exposés (sensation de vertige possible et risque de chute), et nécessitent parfois de l'attention. Quelques passages rocheux n'obligeant cependant pas à une véritable escalade (pas de progression en cordée). Néanmoins, les itinéraires empruntés sont accessibles à toute personne ayant une pratique régulière de la randonnée et le niveau physique requis, même sans grande expérience de la montagne.

Où dort-on ? : principalement sous la tente, la vôtre, que vous devrez porter sur la totalité du parcours, et parfois en cabanes, refuges, gîtes d'étape et hôtels, selon la météorologie et les opportunités.

Que mange-t-on ? : les ravitaillements se feront dans les villages traversés, qui sont parfois très espacés, il arrivera que vous ayez 5 jours de nourriture dans votre sac. Nous pourrons aussi nous ravitailler dans des refuges. Au niveau de l'eau pas de problème, il y a beaucoup de sources et de ruisseaux. Nous irons aussi au restaurant de temps en temps.

Y aura-t-il des journées de repos ? : des journées entières, non, mais nous arriverons parfois à l'étape vers midi, nous aurons alors tout l'après-midi pour nous reposer, le plus souvent en village.

Description du parcours : (à titre indicatif, modifiable selon le niveau du groupe, les aléas d'itinéraires, la météorologie et notre avancement). Ce parcours, non contractuel, a été élaboré à partir de diverses traversées déjà réalisées. Il a été choisi pour la beauté de ses paysages et pour ses sites renommés.



1^{ère} partie
(4 jours)

Samedi 8 juillet - mardi 11 juillet

de Labourd à la Basse-Navarre

Rassemblement du groupe en gare SnCF de **St-Jean-de-Luz - Ciboure**. Petit déjeuner dans un bar puis départ réel au bord de la plage de la baie, Olhette, la Rhune (montée en A/R éventuelle), Sare, Ainhoa, chapelle de l'Aubépine, col des Trois Croix, col de Mehatse, crêtes d'Iparla, St-Étienne-de-Baïgorry, Munhoa, **St-Jean-Pied-de-Port**.

2^{ème} partie
(6 jours)

Mercredi 12 juillet - lundi 17 juillet

de la Basse-Navarre au Béarn

St-Jean-Pied-de-Port, Estérençuby, les Cromlechs d'Occabé, plateau d'Iraty, port de Larrau, Belagua, Arette-la-Pierre-St-Martin, pas de l'Osque et d'Azuns, Cap de la Baitch, Lescun, Lhers, **Borce**.

3^{ème} partie
(6 jours)

Mardi 18 juillet - dimanche 23 juillet

du Béarn à la Bigorre

Borce, chemin de la Mâtüre, lacs d'Ayous, Pic du Midi d'Ossau (ascension non prévue), lacs d'Arrémoulit, versant sud du Balaitous, vallée du Marcadau, les Oulettes de Gaube, massif du Vignemale (ascension non prévue mais nous pourrons faire celle du petit Vignemale, 3032 m), les Oulettes d'Ossoue, **Gavarnie**.

4^{ème} partie
(6 jours)

Lundi 24 juillet - samedi 29 juillet

de la Bigorre au Luchonnais

Gavarnie, chaos de Coumely, Luz-St-Sauveur, Barèges, hourquette d'Aubert, lacs du Néouvielle (lacs d'Aubert, d'Aumar et de l'Oule), col de Portet, Vielle-Aure, St-Lary-Soulan, Loudenvielle, val d'Esquierry, granges d'Astau, lac d'Oô, lac d'Espingo, station de Superbagnères, **Bagnères-de-Luchon**. Nous serons alors à mi-chemin de notre parcours.



5^{ème} partie
(13 jours)

Dimanche 30 juillet - vendredi 11 août *du Luchonnais à la Cerdagne, via l'Andorre*
Bagnères-de-Luchon, hospice de France, port de Vénasque, col de Molières (2928 m), hospice de Vielha, massif des Encantats et ses nombreux lacs, Sant Maurici, Espot, Dorve, Ribera de Cardos, Areu, Vallferrera, port de Boet, port de Rat, Ordino-Arcalis, la Serrera, Coms de Jan, Incles, le Pas de la Case, col de Puymorens, **Porté-Puymorens**.

6^{ème} partie
(9 jours)

Samedi 12 août - dimanche 20 août *de la Cerdagne aux Albères, puis la Côte Vermeille*
Porté-Puymorens, étang de Lanoux, porteille de la Grave (ou pic du Carlit), lac des Bouillouses, col del Pam, Font-Romeu, Eyne, col de Nuria, les crêtes Catalanes, Ulldeter, les Esquerdes de Rotja, Pla Guillem, Mariailles, les Cortalets, A/R au Pic du Canigou (sous réserve), Batère, Arles-sur-Tech, Amélie-les-Bains, les Salines, col de Lli, Las Illas, le Perthus, col de l'Ouillat, pic Neulos, col des Gascons, et c'est avec une grande émotion que nous arriverons à **Banyuls**, terme de notre parcours où nous fêterons comme il se doit notre grande traversée.



Inscription, coût : dès la diffusion de cette fiche vous pouvez postuler pour une inscription en ligne sur le site internet du CAF Ile-de-France ou auprès du secrétariat en retournant le bulletin d'inscription. L'accord de l'organisateur sera requis. Un règlement de 35 € vous sera alors demandé pour les frais administratifs. Ouverture officielle de la sortie le mardi 24 janvier avec la confirmation de votre inscription selon les [modalités](#) en vigueur et dans la limite des 6 places disponibles. Voir en ligne les [conditions générales de vente](#).

→ L'inscription à cette randonnée s'adresse en priorité aux personnes optant pour le parcours complet. Il sera toutefois possible de participer partiellement à cette traversée ; plusieurs points de rencontre (signalés en gras dans la description du parcours) permettront à ceux qui le souhaitent de rejoindre le groupe ou de repartir. Les modalités exactes des rendez-vous seront précisées directement par l'organisateur auprès des participants optant pour un parcours partiel.

L'accord pour les parcours partiels sera donné le mardi 18 avril.

Budget : le transport et toutes les dépenses sur place (ravitaillement, restaurants, nuitées en refuges, gîtes d'étape, hôtels, etc) sont à votre charge, comptez une moyenne d'environ 45 € par jour car nous ne camperons pas tous les jours. **Prévoir suffisamment d'argent liquide** car vous ne pourrez pas toujours utiliser votre CB.

Pour se rendre sur place : chaque participant est libre de son transport de façon à être présent au rendez-vous du samedi matin. En train depuis Paris prévoir billets SNCF aller Paris/St-Jean-de-Luz - Ciboure et retour Banyuls/Paris. Toutefois pour le retour un billet échangeable est indispensable si vous l'achetez à l'avance.

Rendez-vous : samedi 8 juillet à la gare de St-Jean-de-Luz - Ciboure à 10h29 (à confirmer) à l'arrivée du train de nuit en provenance de Paris-Austerlitz, ou à un autre horaire convenu en concertation avec les participants.



Équipement (liste indicative et non exhaustive, l'organisateur pourra vous conseiller sur le choix du matériel) : sac à dos de 55 à 70 litres environ, bonnes chaussures de marche en montagne, vêtements contre la pluie et le froid, guêtres, tente légère, sac de couchage performant, matelas mousse au (auto)gonflant, réchaud, matériel de cuisine, gourde(s) pour 3 litres, [Micropur](#) ou similaire, lampe (frontale), pharmacie personnelle, protections contre les ampoules et les coups de soleil, bâtons de marche (recommandés si vous en avez l'habitude), téléphone avec chargeur, licence FFCAM, carte nationale d'identité ou passeport (passages en Espagne et Andorre), argent liquide (indispensable) et carte bancaire internationale. Le portage des cartes topographiques (fournies par l'organisateur) et d'éventuels matériels communs seront répartis sur le groupe.

→ **Tout votre matériel devra être en bon état et durable pour supporter la traversée.**

Nourriture : prévoir au moins 2 jours complets de repas dès le départ. Pour les ravitaillements suivants, les informations vous seront communiquées en temps utile. Au cours du séjour il arrivera que vous ayez 5 jours de nourriture avec vous. 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, chacun devra être en mesure de s'aligner sur les règles sanitaires en vigueur au moment de la sortie, ... et n'hésitez pas à me contacter avant et après inscription pour tout renseignement complémentaire.