

## « LA TRAVERSÉE INTÉGRALE DES PYRÉNÉES – LE RETOUR » EN RANDONNÉE-CAMPING de la MER MÉDITERRANÉE à l'Océan Atlantique

En 36 étapes du samedi 11 juillet au dimanche 16 août 2026 - Itinérant niveau SP / T3  
Encadrant : Pascal BAUD, tél. 06 80 35 51 42 (Contact : voir rubrique « [KiFaiKoi](#) » sur le site du Club)

De Collioure sur la côte Vermeille à Ciboure sur la côte Basque. C'est une variante plus rapide et dans le sens Est/Ouest de l'itinéraire réalisé en [2023](#).

Au programme, les plus beaux sites des Pyrénées en France, Andorre et Espagne : les Albères, les Crêtes Catalanes, la Cerdagne, les Bouillouses, Le Capcir, les Encantats, les massifs des Posets et du Vignemale, le Cirque de Gavarnie, l'Ossau et son ancien volcan, le Pays Basque (Soule, Basse-Navarre et Labourd) et enfin la côte atlantique.



source : Pascal B.

Niveau requis : sportif et T3 (voir [définition](#) sur le site du CAF-IdF), pour randonneurs-campeurs habitués au portage de leurs effets personnels sur des étapes de 8 à 10 heures effectives de marche par jour et parfois jusqu'à 2000 m de dénivelée positive sur des sentiers de montagne généralement tracés 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 : 732 km et 39 600 m de dénivelée positive et négative, 1260 km effort.

Une grande forme physique est exigée de tout participant qui devra avoir la motivation et l'endurance nécessaire pour randonner 36 jours d'affilée, ainsi qu'une adaptabilité aux imprévus liés à la météorologie, aux conditions de nuées 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'obligent 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, ayant le pied sûr, ainsi qu'une expérience élémentaire de la montagne.

Nous dormirons 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.

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 parfois nous restaurer dans les refuges. Au niveau de l'eau pas de problème, il y a beaucoup de sources et ruisseaux, toutefois certaines étapes (notamment la première) nécessiteront de porter jusqu'à 3 litres. Nous irons aussi au restaurant de temps en temps.

**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 par l'organisateur.

<b>1<sup>ère</sup> partie (9 jours)</b>	<b>Samedi 11 juillet - dimanche 19 juillet</b>	<i>de la Côte Vermeille à la Cerdagne</i>
	Rassemblement du groupe en gare Sncf de Collioure. Petit déjeuner dans un bar puis départ réel au bord de la plage del Port d'Avall, montée vers les Albères et le Puig de Sallfort où nous rejoignons la frontière, Pic Neulos, Le Perthus, St-Laurent-de-Cerdans, les Crêtes Catalanes jusqu'au Coll de Núria, Font Romeu, Puig Carlit, le Pas de la Casa où nous quittons la France.	
<b>2<sup>ème</sup> partie (9 jours)</b>	<b>Lundi 20 juillet - mardi 28 juillet</b>	<i>de l'Andorre aux Encantats</i>
	Traversée de l'Andorre par le nord jusqu'au Port de Rat où nous retrouvons brièvement la France puis entrée en Espagne au Port de Bouet, Vall Ferrera, Espot, Massif des Encantats dans le Parc d'Aigüestortes, Hospice de Vielha.	
<b>3<sup>ème</sup> partie (5 jours)</b>	<b>Mercredi 29 juillet - dimanche 2 août</b>	<i>du Val d'Aran à Gavarnie</i>
	Parc Naturel de Posets-Maladetta dominé par l'Aneto, point culminant des Pyrénées, Port de Barroude où nous retrouvons la France, Vallée de Troumouse, Gavarnie.	
<b>4<sup>ème</sup> partie (3 jours)</b>	<b>Lundi 3 août - mercredi 5 août</b>	<i>du Vignemale à l'Ossau</i>
	Vallée d'Ossoue, montée optionnelle au Petit Vignemale, point culminant de notre parcours (3032 m), Col des Mulets, Vallée du Marcadau, petit parcours en Espagne par le Col de la Fache, Respomuso, jusqu'au Col d'Arrémoulit, passage d'Orteig, Soques, Lac de Pombie.	
<b>5<sup>ème</sup> partie (10 jours)</b>	<b>Jeudi 6 août - samedi 15 août</b>	<i>du Béarn au Pays Basque et la Côte Atlantique</i>
	Lacs d'Ayous, chemin de la Mâture, Vallée d'Aspe, col de la Pierre-St-Martin où nous pénétrons au Pays Basque, Cromlechs d'Okabe, St-Jean-Pied-de-Port, Pic d'Iparla, Sare, puis arrivée à Ciboure où nous fêterons comme il se doit notre grande traversée.	

**Dimanche 16 août : journée de repos ou de sécurité**



source : Pascal B.

Association loi de 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne  
Bureaux : 12 rue Boissonade 75014 Paris – Courrier : 5 rue Campagne Première 75014 Paris

APE : 93.12Z — SIRET : 784 354 482 00050 — RNA : W751099740  
[www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com) +33 (0)1 42 18 20 00

**Pour se rendre sur place** : chaque participant est libre de son transport. Train de nuit de Paris-Austerlitz (départ le vendredi soir) pour Collioure. Vous pouvez aussi voyager le vendredi en TGV et dormir à Perpignan (hôtels à des prix abordables dans le quartier de la gare) et prendre un TER pour Collioure le samedi matin. Le retour se fera au départ de la gare de St-Jean-de-Luz — Ciboure, horaires à définir quelques jours avant la fin de la randonnée.

**Rendez-vous** : samedi 11 juillet à la gare de Collioure au plus tard à l'arrivée du train de nuit en provenance de Paris.

**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, si possible gourde filtrante, éventuellement pastilles de désinfection (Aquatabs ou similaire), lampe (frontale), pharmacie personnelle, protections contre les ampoules et les coups de soleil et les moustiques, bâtons de marche (fortement recommandés), téléphone avec chargeur et batterie externe, licence FFCAM papier, carte vitale, carte européenne d'assurance maladie, carte nationale d'identité ou passeport (passages en Espagne et Andorre), argent liquide (indispensable) et carte bancaire internationale.

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

**Nourriture** : prévoir au moins 3 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.

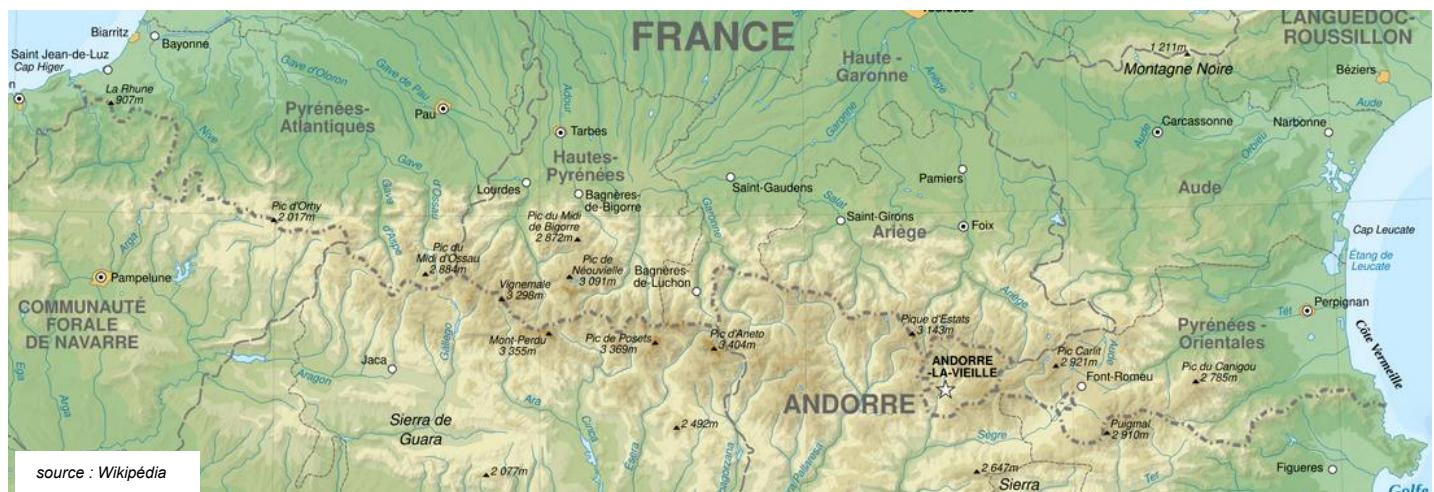
**Inscription, coût** : dès la diffusion de cette fiche vous pouvez postuler pour une inscription en ligne sur le site internet du CAF Ile-de-France ou auprès du secrétariat en retournant le bulletin d'inscription. L'accord de l'organisateur sera requis. Un règlement de 14 € vous sera alors demandé pour les frais administratifs. Ouverture officielle de la sortie le vendredi 23 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**.

Si vous souhaitez vous désinscrire de la sortie, merci de prévenir le secrétariat ([cliquez ici](#)), ainsi que l'[encadrant](#).

**Budget** : le transport et toutes les dépenses sur place (ravitaillement, restaurants, bars, nuitées en refuges, gîtes d'étape, hôtels, etc) sont à votre charge, comptez une moyenne d'environ 50 € par jour car nous ne camperons pas tous les jours.

→ **Prévoir suffisamment d'argent liquide** car vous ne pourrez pas toujours utiliser votre CB.

**En cas d'accident grave** : si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles avec le lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.



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