

# PYRÉNÉES À SAUTE-FRONTIÈRES DE L'OSSAU AU VIGNEMALE



Lacs innombrables, sommets grandioses, ambiances minérales, vertes pelouses...

Ce parcours sportif emprunte la fameuse HRP, la Haute Randonnée Pyrénéenne qui dans cette zone se situe plutôt côté français, puis le GR 11 côté espagnol. Deux itinéraires sauvages et contrastés, avec de nombreuses portions hors sentier.

- ▶ Randonnée en itinérance de niveau sportif
- ▶ 9 jours - 8 nuits - 8 journées de marche
- ▶ 6 à 9h de marche par jour, dénivelés positifs moyens de 1000 à 1500m.
- ▶ Terrain rocailleux et accidenté, souvent hors sentier
- ▶ Portage : affaires pour les 8 jours, eau, pique-nique
- ▶ Hébergement : refuges de montagne
- ▶ Nombre de participants : 5 à 10 personnes

Le circuit fait le tour de plusieurs sommets mythiques, le Pic du Midi d'Ossau, le Balaitous, le Vignemale, franchit des cols d'altitude, avec sans doute quelques sommets au passage... de quoi se dégourdir les mollets en se régaland les yeux!!!

**Période :**  
**mi-juillet-septembre**

**À partir de 1150 €**

**Niveau sportif**

**Séjour encadré par**  
**Coralie Gousot 06 74 50 26 62**

# PROGRAMME

## Jour 1 : accueil à Laruns

Accueil à 18h au gîte l'Embaradère à Laruns en vallée d'Ossau. Nuit en gîte.

## Jour 2 : Caillou de Socques - refuge du Larribet

Transfert matinal jusqu'au parking du Caillou de Soques près du col du Pourtalet. Montée au refuge d'Arrémoulit par le passage aérien du Pas d'Orteig, col du Palas, descente le long des beaux lacs de Batcrabère sur le refuge du Larribet, situé dans un cadre sauvage au pied du Balaïtous.

+1300m, -600m, 6h

## Jour 3 : refuge du Larribet - refuge Wallon

Descente dans la vallée ou passage sauvage par le col du Pabat, col de la Peyre Saint Martin puis col de Cambalès, et descente sur le refuge Wallon entre les nombreux lacs de Cambalès.

+1200 à 1600m, -1400 à 1800m, 7 à 9h

## Jour 4 : refuge Wallon - refuge de Bayscellance

Incursion en Espagne entre le col d'Arratille et le col des Mulets, pause au pied de l'impressionnante face Nord du Vignemale pour remonter au refuge de Bayscellance. A/R en option au Petit Vignemale.

+1400m, -600m, 7 h

## Jour 5 : refuge de Bayscellance - refugio de Bujaruelo

Descente tranquille dans le vallon d'Ossoue, remontée au col de la Bernatoire et arrivée en Espagne par un antique chemin de transhumance sur San Nicolas de Bujaruelo.

+500m, -1800m, 6 h

## Jour 6 : refugio de Bujaruelo – refugio de Bachimaña

Une longue remontée de la vallée d'Ara, puis traversée, soit entre lacs et moraines par Bramatuero, soit au-dessus des Bains de Panticosa vers le refuge de Bachimaña.

+1300m, -500m, 6 à 8h

## Jour 7 : refugio de Bachimaña - refugio de Respomuso

Etape technique entre lacs et pierriers, par le Collado del Infierno et le Collado de Peirafita, jusqu'au refuge de Respomuso agréablement situé au bord d'un grand lac.

+600m, -650m, 5 à 6h

## Jour 8 : refugio de Respomuso - refuge de Pombie

Retour en France par le col d'Arrémoulit ou de Soba, passage au Caillou de Socques et remontée vers le refuge de Pombie juste au pied des grandioses parois du Pic du Midi d'Ossau.

+1100 à 1500m, D-1500 à 1600m, 7 à 8h

## Jour 9 : refuge de Pombie - tour de l'Ossau - retour parking

Nous laissons quelques affaires au refuge et partons sacs légers vers les magnifiques lacs d'Ayous et leur point de vue imprenable sur l'Ossau, un final en beauté pour notre périple. Redescente sur le parking et retour à Laruns pour 18h.

+1400 m, -1900 m, 8h

## DÉPART ET ARRIVÉE

- ▶ Accueil le J1 à 18h au gîte de l'Embaradère à Laruns
- ▶ Fin du séjour le J9 à 18h au même endroit.
- Attention, avant de prendre des billets non remboursables, assurez-vous auprès de moi que le circuit est bien confirmé.
- Contactez-moi en cas de problème d'horaires
- Possibilité d'arriver le premier soir à 19h30 à l'arrivée du bus de Pau (seulement pour ceux qui arrivent en bus)
- Possibilité de venir vous chercher à la gare de Pau si besoin, me contacter
- Si vous restez le dernier soir à Laruns : gîte de l'Embaradère ([www.gite-embaradere.com](http://www.gite-embaradere.com))
- Possibilité de laisser (en quantité limitée) des affaires au gîte de Laruns

## Pour se rendre à Laruns :

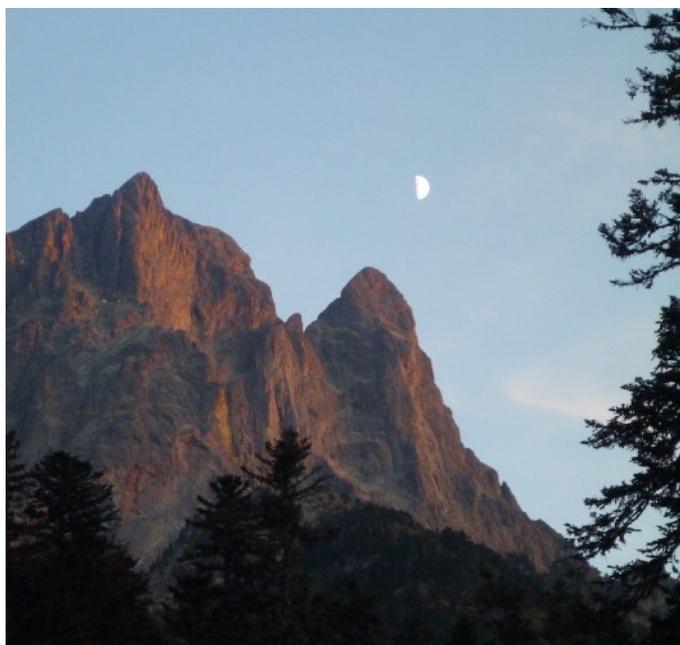
- En train : trains réguliers Paris-Pau puis bus Pau-Laruns
- En voiture : depuis Pau (sortie Soumoulou juste avant Pau si vous venez de Toulouse) : suivez Jurançon, Gan puis la D934 direction Laruns et col du Pourtalet

## HÉBERGEMENT

Refuges de montagne : dortoirs, douche chaude ou froide. Prévoir un sac à viande mais pas de sac de couchage.

## REMARQUES

- ▶ Les baignades se font sous votre propre responsabilité
- ▶ Programme donné à titre indicatif, car les étapes ou itinéraires pourront être modifiés pour des raisons de météo, de sécurité, de logistique ou tout événement inattendu



## Le prix comprend :

- L'hébergement et la restauration durant le séjour + les en-cas
- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne diplômée d'Etat

## Le prix ne comprend pas :

- Les boissons
- Le transfert depuis chez vous jusqu'à Laruns
- L'assurance annulation et l'assistance rapatriement

## ÉQUIPEMENT À EMPORTER

Vous allez porter : vos affaires pour la semaine + l'eau et le pique-nique du jour + les en-cas pour la semaine = **pas plus de 8-10kg tout compris !!**

### Pour la journée :

- Un sac à dos de 45 à 55 litres, avec un sursac protecteur imperméable
- De bonnes chaussures de rando : avec un bon maintien de la cheville et une bonne adhérence de la semelle, étanches, ni trop usées, ni trop neuves !
- 2 T-shirts ou 3 max ! (1 sur vous, 1 de rechange et/ou 1 pour le soir)
- 1 short ou pantacourt
- 1 pantalon de marche léger et qui sèche vite (pas de coton)
- 2 ou 3 paires de chaussettes et jeux de sous-vêtements, pas plus !!!
- 1 micro polaire ou équivalent
- 1 doudoune légère (à défaut 1 polaire chaude et légère)
- 1 veste type Gore-tex légère à portée de main dans le sac et 1 surpantalon léger et imperméable (pas de poncho)
- Bonnet et gants : obligatoires, à portée de main dans le sac. Les sous-gants fins ne suffisent pas (vous pouvez en prendre aussi)
- Casquette ou chapeau, lunettes de soleil protection 3, crème solaire
- Gourde(s) ou camel-back : de quoi avoir minimum 2 litres d'eau
- 1 couteau de poche + 1 cuillère
- Bâtons plus que vivement recommandés
- Sacs plastiques : 1 grand pour emballer vos affaires (ou sac étanche), des petits pour servir de poubelles.
- Couverture de survie si vous en avez une
- Papier toilette

### Pour les soirées et nuits en refuge :

- Sac à viande obligatoire
- Lampe frontale avec piles neuves ou récemment changées et boules Quiès
- Une tenue chaude pour le soir : haut à manches longues type Mérinos, collant type Mérinos et chaussettes chaudes (+ votre pantalon de marche)
- Il y a normalement des sabots ou Crocs dans les refuges
- Affaires de toilette réduites à leur plus simple expression: mini-brosse à dents, mini-dentifrice, mini-savon-shampoing écologique, et contenant léger type sac congélation.
- Mini-serviette légère et qui sèche vite

### Pharmacie :

- Inutile de vous surcharger car j'ai une pharmacie, mais prenez de quoi soigner les ampoules (compresses désinfectantes, pansements double peau + Elastoplaste), et vos médicaments personnels.
- Il est de la responsabilité de chacun d'entre vous de m'avertir de tout problème médical.
- N'oubliez pas non plus de me signaler à l'avance une éventuelle allergie alimentaire ou régime particulier.

### Et aussi :

- N'oubliez pas de prendre de l'argent liquide pour les boissons en refuge...
- Inutile de prendre tous vos papiers mais veillez à avoir sur vous papier d'identité + carte Vitale + carte d'assurance(s). Le tout dans une pochette étanche avec votre argent
- Possibilité de charger des appareils et couverture réseau très limitées
- Cartes : IGN 1:25000 1647OT Vignemale et 1547OT Vallée d'Ossau, Cartes pyrénéennes 1:25000 Sua Editions Miguel Angulo « Balaitous Vignemale » et « Gavarnie »

