

Fiche Technique | Randonnée liberté | Niveau 4/5  | 5 jours de marche

# Ossau – Balaitous : Montagnes mythiques des Pyrénées

## Votre circuit en bref

- Randonnée en liberté sans guide
- Itinéraire sportif de montagne
- Accès à une application GPS pour faciliter votre orientation et votre parcours
- Randonnez en famille, entre amis ou en couple
- Durée 7 jours / 6 nuits
- Accès et retour facilité via Etsaut et Laruns

## Les points forts

- Une partie de l'itinéraire au sein du Parc National des Pyrénées
- La vallée et le Pic du Midi d'Ossau, site emblématique des Pyrénées
- De nombreux lacs : Ayous, Bersau, Arrémoulit, Arriel, Respomuso, Batcrabère, Artouste...
- Le paradisiaque plateau de la Claou
- Le tour du Balaitous, premier « 3000 » en venant de l'Océan
- Le merveilleux vallon d'Arriel
- Le site de haute montagne d'Arrémoulit



A travers la vallée d'Ossau dans les Pyrénées Atlantiques, la vallée de Tena dans l'Aragon espagnol et le val d'Azun dans les Hautes Pyrénées, ce superbe itinéraire parcourt les deux massifs emblématiques de la partie Ouest de la chaîne des Pyrénées : l'Ossau et le Balaitous. Au sein du Parc National des Pyrénées, le chemin de la Mâtüre vous conduira tout d'abord jusqu'au magnifique site des lacs et refuge d'Ayous. Une journée entière sera consacrée à l'exploration de la vallée d'Ossau et de ses plus beaux belvédères. Puis, après avoir quitté le colosse Béarnais, vous vous aventurerez sur les merveilleux sentiers du Tour du Balaitous (3144m). Cet imposant et mythique massif aux arêtes granitiques constellé de lacs est le premier sommet culminant à plus de 3000m d'altitude en venant de l'océan. Via le splendide site de haute montagne d'Arrémoulit, vous gagnerez ensuite le refuge de Respomuso sur le versant espagnol des Pyrénées en explorant le vallon d'Arriel et ses lacs aux eaux turquoise. Après cette courte incursion sur le versant Sud des Pyrénées, l'itinéraire reviendra en France pour rejoindre le refuge de Larribet dans des décors paisibles de plateaux, torrents et lacs de montagne. Enfin, par le grand lac d'Artouste, vous reviendrez en vallée d'Ossau lors de la dernière étape de ce trek.

[www.gr10-liberte.com](http://www.gr10-liberte.com) / [www.respyrenees.com](http://www.respyrenees.com)  
[www.maison-iptuxainia.com](http://www.maison-iptuxainia.com)

Tél : (33) 5.34.14.51.50 ou (33) 6.10.97.16.54  
[info@respyrenees.com](mailto:info@respyrenees.com)

## • PROGRAMME

### **Jour 1 : Arrivée à Etsaut**

Installation à votre hébergement suivant votre heure d'arrivée.

### **Jour 2 : D'Etsaut au refuge d'Ayous**

Cette première étape partant du bas de la vallée d'Aspe impose une montée au dénivelé conséquent. Celle-ci emprunte dans sa première partie un des chemins les plus connus des Pyrénées : l'historique chemin de la Mâtüre, taillé par la main de l'homme dans une spectaculaire paroi calcaire surplombant les gorges d'Enfer. Plus haut, la traversée du plateau et du vallon de Baigt de Sencours mène en direction du col d'Ayous, point d'orgue de l'itinéraire du jour avec une superbe vue sur la fourche du Pic du Midi d'Ossau se reflétant dans le Lac Gentau. Un court aller-retour au pic d'Ayous offrira un panorama encore plus étendu sur le splendide site des lacs et refuge d'Ayous que vous atteindrez ensuite par une courte descente.

- Distance : 15km, durée : environ 6h45, dénivelé plus : +1700m, dénivelé moins : -330m.

### **Jour 3 : Du refuge d'Ayous au refuge de Pombie**

Au départ d'Ayous, via les rivages du magnifique lac Bersau, l'itinéraire gagne la frontière franco-espagnole au col des Moines (2168m). Depuis ce dernier, l'ascension du Pic des Moines (2349m) promet un panorama grandiose sur l'emblématique Pic du Midi d'Ossau, s'élançant telle une flèche vers le ciel. La vue est tout aussi belle sur l'ensemble de la vallée d'Ossau et ses lacs ainsi que sur les hautes sierras du versant espagnol des Pyrénées. Puis, après avoir rejoint le lac Castérau, le chemin file en direction du col et pic de de Peyreget avec un nouveau panorama splendide entre France et Espagne. A l'Est se dévoile le haut massif du Balaitous et le parcours des jours à venir. Vous rejoindrez ensuite le refuge de Pombie au pied de l'Ossau, seigneur des lieux.

- Distance : 14,5km, durée : environ 6h45, dénivelé plus : +1270m, dénivelé moins : -1215m

### **Jour 4 : Du refuge de Pombie au refuge de Respomuso**

Long et magnifique parcours qui quitte le massif de l'Ossau pour rejoindre celui du Balaitous. Après avoir rejoint le col d'Arrious (2259m), vous emprunterez le célèbre passage d'Orteig, chemin taillé dans la falaise plus impressionnant que difficile. Celui-ci conduit au refuge et lac d'Arrémoulit (2265m), au cœur d'un superbe site de haute montagne, au pied de l'impressionnante et élégante pyramide du pic d'Arriel. Après une courte montée au col d'Arrémoulit (2448m), l'itinéraire bascule en Espagne et explore le sublime vallon d'Arriel et ses lacs aux eaux turquoise, sous le regard du majestueux sommet du Balaitous (3144m). Puis un sentier au-dessus de la vallée d'Aguas Limpías mène au refuge de Respomuso dans un somptueux décor en bord de lac.

- Distance : 18,5km, durée : environ 7h45, dénivelé plus : +1290m, dénivelé moins : -1165m.

### **Jour 5 : Du refuge Respomuso au refuge Larribet**

Depuis le refuge de Respomuso, l'étape du jour rejoint l'agréable et bucolique plateau verdoyant de Campo Plano et son lac. Au niveau de celui-ci, s'élève un sentier permettant de repasser versant français des Pyrénées via le port de la Peyre Saint Martin (2295m). Puis au cœur du Val d'Azun, une longue descente en pente douce dans une vallée encaissée et égayée par les lacs de Remoulis, mène au Pla de Doumbblas. L'itinéraire débouche alors sur le magnifique et paradisiaque plateau de la Claou où coule le paisible ruisseau de Larribet, puis atteint le refuge du même nom. Depuis celui-ci, un aller-retour le sac léger aux lacs de Batcrabère, idéalement posés au cœur d'un décor minéral vous permettra d'admirer de près les hauts sommets du Palas et du Balaitous

- Distance : 18km, durée : environ 7h, dénivelé plus : +990m, dénivelé moins : -1060m.

### **Jour 6 : Du refuge Larribet à Fabrèges**

Après avoir contourné le Balaitous par son versant Sud espagnol puis par son versant Nord français, cette dernière journée de randonnée permet de revenir en vallée d'Ossau. Ainsi, vous irez dans un premier temps, à la découverte du sauvage cirque de Batbielh et son petit lac isolé. Puis via le col de la Lie, l'itinéraire mène au bord du grand et superbe lac d'Artouste, connu pour être le point d'arrivée du train le plus haut d'Europe. Enfin, après être remonté au col du Lurien (2342m), une longue descente conduit en bas de vallée au lac de Fabrèges, afin de prendre une navette pour Laruns.

- Distance : 13km, durée : environ 6h15, dénivelé plus : +885m, dénivelé moins : -1690m

## Jour 7 : Fin du séjour à Laruns

Après le petit déjeuner.

*Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.*

## • DATES ET PRIX

### Départ

Tous les jours de Début Juillet à Fin Septembre (pour un départ à une autre date, nous consulter).

Inscription à partir de 2 personnes (randonneur solitaire, nous consulter).

Nous consulter pour une version guidée.

### Prix du 01/07/2022 au 30/09/2022 :

Prix/pers pour un groupe de 2 personnes	<b>430€</b>
Prix/pers pour un groupe de 3 personnes	<b>420€</b>
Prix/pers pour un groupe de 4 personnes	<b>415€</b>
Prix/pers pour un groupe de 5 personnes	<b>410€</b>
Prix/pers pour un groupe de 6 personnes	<b>405€</b>

### Suppléments :

- Supplément transfert retour à Etsaut : 95€/transfert

- Supplément transfert retour à Etsaut Dimanche et Jours Fériés : 110€/transfert

### Le prix comprend :

- L'hébergement en demi-pension

- Le dossier de voyage avec cartes et topoguide

- Les traces GPS sur demande + accès à l'itinéraire détaillé sur l'application mobile GPS Mhikes

### Le prix ne comprend pas :

- Les assurances

- Les transferts non compris dans le programme

- La navette du jour 6 (2€/pers)

- Les douches parfois payantes dans les refuges de montagne

- Les boissons et les pique-niques

- 15€ de frais de dossier

## • PERSONNALISEZ VOTRE SEJOUR

Les itinéraires sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent être modifiés selon vos objectifs. Nos séjours sont toujours pensés pour apporter la meilleure qualité, au prix le plus juste.

### Que vous vouliez :

- améliorer votre type d'hébergement,
- augmenter ou réduire la durée de votre séjour,
- organiser vos propres visites et activités,
- bénéficier d'un transfert depuis l'aéroport,
- organiser une soirée avant ou après votre séjour

**Contactez Gaëtan**

Tél : 05 34 14 51 50

[gaetan@respyrenees.com](mailto:gaetan@respyrenees.com)

## • ORGANISATION

Nous nous chargeons des réservations de vos différents hébergements sur le circuit. Nous vous fournissons un dossier complet avec cartes et topos détaillés pour 2 à 4 personnes ainsi qu'un accès à l'itinéraire détaillé sur l'application mobile GPS Mhikes. De plus, durant votre randonnée notre équipe d'assistance pourra également répondre à toutes vos questions et vous apporter si nécessaire les conseils utiles au bon déroulement de votre séjour.

## • INFOS TECHNIQUES

### Niveau 4/5

Pour randonneurs entraînés. Randonnées sur bons sentiers mais aussi sur terrains accidentés (éboulis, pierrier...) parfois non balisés nécessitant une expérience de la randonnée et de l'orientation en montagne. De plus, une bonne forme physique et un bon niveau d'endurance sont aussi souhaitables, du fait de la distance et de la dénivelée positive de certaines randonnées. Les temps de marche mentionnés sont donnés à titre indicatif, ce sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause. Nous fournissons une application GPS (incluse dans le tarif) avec itinéraire détaillé et guidage. Son utilisation est vivement conseillée.

### Encadrement

Randonnée en liberté, sans encadrement.

### Portage

Portage de toutes vos affaires nécessaires à un trekking de 5 jours.

## • HEBERGEMENT/NOURRITURE

### Hébergement

Demi-pension

2 nuits en gîte d'étape en dortoir partagé les jours 1 et 6

4 nuits en refuge de montagne en dortoir partagé les jours 2, 3, 4 et 5

Possibilité de nuits en chambre privative les jours 1 et 6 avec supplément : nous consulter

Pour les nuits en dortoir, prévoir un drap de sac. Couvertures sur place.

Attention, selon la réglementation Covid-19 qui sera en vigueur dans les refuges en 2022, il est possible que les couvertures ne soient pas fournies. Dans ce cas il sera nécessaire de prévoir un sac de couchage pour ces nuits-là. Cela vous sera spécifié au plus tôt avant votre séjour.

### Les repas

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture).
- Repas du soir à base souvent de spécialités de la région, incluant une entrée, un plat et un dessert.
- Pique-niques non inclus. Achat sur place possible.
- Boissons non comprises.

## • INFOS PRATIQUES

**Début** : Le jour 1 selon votre heure d'arrivée à Etsaut (64).

**Fin** : Le jour 7 à Laruns (64) après votre petit déjeuner.

### Comment se rendre à Etsaut :

- Par train :

Train de plusieurs grandes villes (Bordeaux, Paris, Toulouse...) jusqu'à Pau. Train de Pau à Oloron Sainte Marie. Puis bus d'Oloron Sainte Marie à Etsaut. Consulter le site internet de la SNCF pour confirmation des horaires selon la période sélectionnée : <https://www.oui.sncf/>

- Par avion :

Aéroports : Aéroport de Lourdes-Tarbes

Aéroport de Pau-Pyrénées

Aéroport de Toulouse-Blagnac

Aéroport de Bordeaux - Mérignac

#### **Parking véhicule :**

Pas de problème pour laisser le véhicule à Etsaut :

Place de l'Eglise ; Parking en face de la Mairie.

Si vous laissez votre véhicule durant toute la durée de votre séjour merci de vous renseigner auprès de l'office du tourisme pour savoir si des manifestations (fêtes, marchés...) seront organisées sur votre lieu de stationnement.

#### **Comment quitter Laruns :**

Bus de Larun à Pau (ligne 806). Puis correspondances SNCF vers de nombreuses villes (Toulouse, Bordeaux, Paris...).

### **•A EMPORTER DANS VOS BAGAGES**

#### **Le sac à dos**

La taille du sac est très importante elle peut varier en fonction du type de séjour.

- Pour une randonnée dite sans portage : 30L minimum
- Pour une randonnée avec portage allégé ou partiel : 50L minimum
- Pour une randonnée avec portage : 60L minimum

Ce dernier devant contenir :

- Fond de sac (vêtement de pluie, vêtement chaud, tee-shirt de rechange, lunettes de soleil, drap de sac, crème solaire, trousse à pharmacie, nécessaire de pique-nique, objets personnels, ...)
- Déjeuner pique-nique du jour (prévoir une boîte plastique)
- Eau en suffisance (gourde minimum 1,5 litres)

#### **Les chaussures**

C'est l'un des éléments les plus importants. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable. Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite, car vos pieds auront tendance à gonfler. Pour les petites randonnées nous vous recommandons des chaussures de marche souples de type trekking avec une bonne semelle et un bon contrefort. Pour les randonnées en montagne de plus de 4h, prévoir des chaussures à tiges hautes, avec une semelle assez rigide. Attention, à vos chaussures restées trop longtemps dans un placard. La durée de vie d'une chaussure est de 2 à 5 ans. Au bout d'un certain temps les semelles se décollent et les coutures peuvent se déchirer.

#### **Les vêtements spécifiques pour la randonnée**

- Une veste coupe-vent imperméable (type goretex)
- Une veste polaire ou pull
- Un pantalon pour la marche, un short, des tee-shirts (privilégiez des matières respirantes)
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Une serviette de type microfibre
- Pour le début et fin de saison prévoir des gants fins et un bonnet pour les randonnées en altitude

#### **Le couchage**

- Un drap de sac est essentiel pour tous les séjours impliquant des nuits en gîte, en refuge (couvertures fournies). Attention, selon la réglementation Covid-19 qui sera en vigueur dans les refuges en 2022, il est possible que les couvertures ne soient pas fournies. Dans ce cas il sera nécessaire de prévoir un sac de couchage pour ces nuits-là. Cela vous sera spécifié au plus tôt avant votre séjour.
- Des bouchons d'oreille.

**Le pique-nique**

- Une boîte hermétique en plastique (0,8 L) pour transporter les salades des pique-niques.
- Couverts (fourchette, couteau pliant)
- Gourde 1,5 L minimum ou camel bag bien plus pratique...

**Petit matériel**

- Une paire de tennis, ou de sandalettes pour le soir
- Une paire de bâtons télescopiques (**vivement conseillée**)
- Lunettes et crème solaire
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo...
- Batterie externe
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale
- Du papier hygiénique
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, Compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos... une couverture de survie.