

« ENTRE ASPE ET OSSAU » (RANDONNÉE-CAMPING)

Pont du Samedi 8 au Mardi 11 novembre 2008 - Itinérant niveau M<sup>+</sup> ▲ ▲

Organisateur : Pascal BAUD, tél. 01 30 45 29 01 - 06 80 35 51 42 - pascal-baud@wanadoo.fr

*L'Aspe et l'Ossau sont deux vallées du Béarn orientées plein sud en direction de l'Espagne ; au loin se dresse cet ancien volcan qu'est le Pic du Midi d'Ossau. L'automne est une belle saison pour randonner dans cette région sauvage des Pyrénées.*

*Le programme prévu n'est pas définitif car nous adapterons notre itinéraire selon l'enneigement :*

- 1) l'automne est encore bien présent mais il a déjà neigé en altitude : nous irons randonner du côté du bucolique Plateau du Benou. C'est le parcours le plus plausible, il est décrit page suivante.*
- 2) les neiges sont précoces : nous resterons dans le piémont (tour de la Vallée d'Aspe par exemple).*
- 3) les neiges ne sont pas encore arrivées : nous envisagerons de faire le superbe tour du Pic du Midi d'Ossau.*



Niveau requis : moyen<sup>+</sup> ; pour randonneurs-campeurs habitués au portage de leurs effets personnels sur des étapes de 5 à 7 heures effectives de marche par jour sur et hors sentiers montagnards (altitude 345 à 1782 m) et accoutumés aux contraintes du bivouac (manque de confort, marche plus longue pour trouver un terrain adapté, intempéries, poids du sac, froid nocturne lié à l'altitude...). La totalité du trajet est d'environ 60 km, 3000 m de dénivelée montante et autant en descente.

Inscription : il est recommandé de vous pré-inscrire auprès du secrétariat du CAF Ile-de-France **dès la diffusion de cette fiche** en retournant le bulletin d'inscription et un paiement de 13 € pour les frais administratifs. Ouverture officielle des inscriptions le 1<sup>er</sup> août selon modalités en vigueur. 8 participants maximum y compris l'organisateur. Prévenir le secrétariat dès que possible en cas de désistement (pensez aux candidats en liste d'attente).



Village d'Aydius

Pour se rendre sur place : chaque participant est libre de son transport. En train depuis Paris prévoir billet SNCF aller/retour Paris/Oloron-Ste-Marie selon détail ci-dessous. **Ne pas prendre à l'avance le billet A/R de car Sncf.**

Celui-ci sera pris à Pau en fonction du choix de l'itinéraire, qui ne sera décidé qu'au dernier moment.

Rendez-vous vendredi 7 novembre à 22h45 sous le tableau des départs de la salle intérieure à Austerlitz, sinon à Pau.

Trajet aller :  
Vendredi 7 novembre  
**Paris Austerlitz**  
Pau  
**Oloron-Ste-Marie**  
Bedous

**départ 23h11**, train couchettes n° 4055  
arrivée 07h20 (le samedi 8 novembre) / départ 09h05, TER n° 67443  
**arrivée 09h43** / départ 09h50, car Sncf n° 30839  
arrivée 10h15

Trajet retour :  
Mardi 11 novembre  
Sarrance  
**Oloron-Ste-Marie**  
Pau  
**Paris Montparnasse**

départ 13h45, car Sncf n° 30832  
arrivée 14h08 / **départ 14h28**, TER n° 67450  
arrivée 15h06 / départ 15h22, TGV n° 8563  
**arrivée 20h35**

Description du parcours n° 1 : à titre indicatif, modifiable selon le niveau du groupe, les aléas d'itinéraires et la météo ; la découpe précise des étapes n'est pas figée.

- 1<sup>ère</sup> étape Samedi 8 novembre.  
Arrivée en gare de Pau. Petit déjeuner pris dans un bar près de la gare ou peut-être en ville car nous aurons le temps, puis TER pour Oloron-Ste-Marie et car jusqu'à Bedous, début de la randonnée. Montée au village d'Aydius, cabane de Cure-det-Cam, recherche d'un lieu sauvage pour l'installation du camp.
- 2<sup>ème</sup> étape Dimanche 9 novembre.  
Col d'Arrioutort (1698 m), Col des Arques (1714 m), cabane d'Ibech, Pont de Bihères, Chapelle de Houndas, Plateau du Benou. Installation du camp.
- 3<sup>ème</sup> étape Lundi 10 novembre.  
Une petite boucle sur le Plateau du Benou puis départ vers le Col d'Aran (1654 m), cabane de la Cuardone. Installation du camp.
- 4<sup>ème</sup> étape Mardi 11 novembre.  
Descente de la montagne, arrivée à Sarrance, fin de la randonnée, déjeuner (facultatif) à l'Auberge de Sarrance, car, TER puis TGV pour retour sur Paris.

Équipement (liste non exhaustive) : sac à dos de 60 litres environ, bonnes chaussures étanches de marche en montagne, vêtements contre la pluie et le froid (neige possible à cette époque), bâtons de marche (fortement conseillés), guêtres, tente légère, sac de couchage performant, matelas mousse ou autogonflant, réchaud, matériel de cuisine, gourde(s) pour 3 litres, produit désinfectant l'eau, lampe (frontale), pharmacie personnelle, protections contre les ampoules, de la monnaie pour les petites dépenses (bar, restaurant, ...).

Cartes facultatives : IGN TOP25 n° 1546 OT, 1546 ET et 1547 OT ou celle de Rando Éditions au 1:50 000<sup>ème</sup> « Pyrénées n° 3 ».

Nourriture : prévoyez tous vos repas dès le départ (sauf celui du mardi midi si vous choisissez l'option restaurant), prenez des aliments lyophilisés et énergétiques si vous voulez limiter le poids. Ne pas compter sur des ravitaillements sur le parcours.

**Nota : chaque participant devra être autonome en matériel et nourriture.**

*N'hésitez pas à me contacter pour tout renseignement complémentaire.*



Voir fiche horaire page suivante pour vous aider à réserver votre train.

## ALLER : le Vendredi 07/11/2008

Gares de départ et d'arrivée	Horaires	Train(s)	Durée : 10h32
PARIS AUSTERLITZ PAU GARE	23h11 07h20	 4055	
PAU GARE OLORON STE MARIE	09h05 09h43	 67443	 <a href="#">Valider cet aller</a>

## RETOUR : le Mardi 11/11/2008

Gares de départ et d'arrivée	Horaires	Train(s)	Durée : 06h07
OLORON STE MARIE PAU GARE	14h28 15h06	 67450	
PAU GARE PARIS MONTPARNASSE	15h22 20h35	 8563	 <a href="#">Valider cet aller</a>