

Organisateur : Isabelle TERRAIL

Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

Du pays basque au Béarn dimanche 30 juin au samedi 13 juillet 2019

niveau : ▲ ▲ - Moyen +

Nombre de personnes : 8 y compris l'organisatrice.

Date de validation des inscriptions : 3 janvier 2019

La randonnée proposée prend la suite de celle réalisée en 2016 dans les deux pays basques, le français et l'espagnol. Cette année nous resterons du côté français. Nous finirons la traversée du pays basque et nous traverserons le Béarn. A partir de Saint-jean-Pied-de-Port, nous grimpons sur le le haut plateau d'Iraty, qui envoie ses eaux non vers l'Adour, mais vers l'Ebre. Nous y évoluons entre 900 m et 1500 m entre les hautes hêtraies et les vastes pâturages d'été, propices à la fabrication du fromage de brebis. Puis au-delà du Pic d'Orty, les dénivelés deviennent plus importants. En chemin, nous ferons quelques escapades pour visiter des gorges ou canyons de la région ou pour parcourir une crête au-dessus de la vallée d'Ossau.

Quatre journées sont particulièrement longues, même si elles ne présentent pas de difficultés. Les deuxième troisième et treizième journées et surtout la onzième qui est constituée d'une longue montée – dénivelée positive de 1600 m-, suivie d'une courte descente pour arriver à l'hébergement. Si la dernière ascension peut être évitée, les trois autres étapes ne peuvent pas l'être. La montée se fera tout au long de la randonnée à 300 – 350 m par heure.



PROGRAMME

1^{er} jour - Dimanche 30 juin 2019 : Paris – Saint-Jean-Pied-de-Port – Esterençuby – Kaskoleta (640 m)

Train pour Saint-Jean-Pied-de-Port : 9h53 – 15 h50 (changement à Bayonne 13h47 – 14h52). Rendez-vous à la gare à 16h au plus tard.

Transfert à Esterençuby (231 m) en taxi.

Étape 1 : Montée au gîte d'étape Kaskoleta (640 m)

4,8 km ; + 400 m ; 2h

Montée à travers la forêt et des prairies jusqu'au col de Phagalçette.

Logement en gîte d'étape en 1/2 pension.

2^{ème} jour – Lundi 1^{er} juillet : Kaskoleta (640 m) – Chalets Iraty (1319 m)

+ 1305 m ; - 626 m ; 18,3 km ; 8 h.

Nous commençons la traversée de la forêt d'Iraty, située à cheval sur les deux pays basques, qui est la plus grande hêtraie d'Europe.

De Kaskoleta, on gagne la crête d'Ithurramburu que l'on franchit à un col à 820m. Descente vers les bords d'Intzarrazquy à 645 m, puis remontée à un col (1025 m) situé au pied du pic d'Irau. Traversée du haut bassin d'Archilondo, puis ascension du Pic d'Okabé (1466 m) en passant près de cromlechs. Le sentier descend ensuite sur le chalet Pedro 990 m, avant de remonter vers le chalet de Cize, puis en suivant le sentier de découverte, il franchit un col à 1205 m, redescend sur le laquet d'Olzalure, et emprunte la crête d'Héguichouri jusqu'au col éponyme. De là on arrive très vite aux chalets d'Iraty.

Logement en gîte d'étape. Nous ferons nos courses à l'épicerie du col d'Echigouri ou nous irons dîner au restaurant présent sur le site.

Ravitaillement au col Eguichouri (1319 m).

3^{ème} jour – Mardi 2 juillet : Chalets Iraty (1319 m) à Logibar (380 m)

+ 367 m ; - 1301 m ; + 15,6 km ; 8h

Cette journée, avec de longs passages sur de larges crêtes, offre une vue superbe sur les montagnes basques et le village de Larrau. Le parcours, après une courte ascension à proximité du Pic des escaliers (1425 m), offre un itinéraire en descente régulière au milieu de zones pastorales et de sites de chasse à la palombe. Possibilité d'éviter le parcours de crête en prenant au col Bagargiak (à 800 m du départ) la route forestière jusqu'à Ahusquy.

Nous continuons la traversée de la forêt d'Iraty.

En cas de mauvais temps, nous pourrions descendre directement vers Logibar à partir du col de Bagargiak en passant par Larrau.

+155 m ; - 1092 m ; 11,5 km ; 4h

Hébergement en gîte/auberge en 1/2 pension.

Pas de ravitaillement possible.

4^{ème} jour – Mercredi 3 juillet : Boucle au départ de Logibar permettant la visite des gorges d'Holzarté et d'Olhadubie

650 m ; - 650 m ; + 12 km ; 4h

La Haute-Soule est le pays des canyons et des hauts pâturages. Une géographie karstique creuse des failles impressionnantes, la montagne calcaire et les canyons sont les témoins extérieurs des réseaux hydrographiques complexes du souterrain.

5^{ème} jour – Jeudi 4 juillet : Logibar (380 m) – Sainte-Engrâce (620 m)

+ 1190 m ; - 959 m ; 22,2 km ; 6h30

Nous quittons la vallée de la Haute-Soule et montons jusqu'au col d'Anhaou (1383 m) que nous atteignons en début d'après-midi, en passant devant des chalets d'alpage appelés ici cayolars, avant de redescendre dans la vallée de Sainte-Engrâce. Cette vallée est étroite et encerclée par la barrière d'un cirque glaciaire que couronnent forêts et pâturages. L'église de Sainte-Engrâce est un chef-d'œuvre de la sculpture médiévale pyrénéenne.

Hébergement en gîte d'étape en 1/2 pension.

Ravitaillement possible à la Caserne de Sainte-Engrâce (6 km avant l'église, à 2 km de notre chemin).

6ème jour – Vendredi 5 juillet : Boucle autour de Sainte-Engrâce

+ 1060 m ; - 1060 m ; 14,5 km. ; 5h30

Cette boucle nous amènera à proximité de la frontière espagnole et nous permettra de traverser les gorges d'Ehujarre.

Les Gorges d'Ehujarre résultent de l'érosion de roches calcaires par l'eau qui descend des sommets environnants. Entaillé dans des calcaires du Crétacé supérieur vieux de 70 millions d'années, le canyon d'Ehujarre est l'une des merveilles du pays basque.

7ème jour – Samedi 6 juillet : Sainte-Engrâce

Journée de repos.

Possibilité de visiter à 4 km en amont de l'église les gorges de Kakuetta.

Les Gorges de Kakuetta sont classées parmi les sites les plus sauvages et prestigieux d'Europe. Cet espace naturel protégé est un paradis pour les randonneurs et les amoureux de nature.

Ouvertes au public depuis 1966, les Gorges de Kakuetta saisissent d'emblée le visiteur par leur beauté : un lac turquoise, un canyon, une cascade de plus de 20m, des parois vertigineuses luisantes d'eau fraîche, une végétation luxuriante.

8ème jour – dimanche 7 juillet : Sainte-Engrâce (620 m) – Refuge Jeandel (1642 m)

+1234 m ; - 167 m ; 14,5 km ; 5h

Peu après Sainte-Engrâce, nous quittons le pays basque pour le Béarn.

La voie normale nous fait passer par le col de la Pierre-Saint-Martin à 1760 m après une longue montée dans le bois de Lèche où nous sommes à la frontière espagnole. Vaste panorama sur le massif du pic d'Anie. Nous redescendons à travers les pâturages de la Pierre-Saint-Martin jusqu'à la station d'Arette-La Pierre-Saint-Martin.

Si le temps est mauvais, nous prendrons un autre chemin, qui nous fera éviter le col (5h).

Hébergement dans un refuge en 1/2 pension.

Ravitaillement à la station.

9ème jour – Lundi 8 juillet : Refuge Jeandel (1642 m) – Gîte de Lescun (880 m)

+384 m ; - 1099 m ; 15,5 km ; 5h

Le sentier circule parmi les rochers des Arres de Camplong, suit un défilé et après une brèche, atteint un premier col (1930 m) puis un second (1900 m). Belle vue sur les montagnes de la vallée de l'Aspe. Après une nouvelle brèche, nous traversons un replat de lapiaz. Il est suivi d'un raidillon où on met les mains qui conduit au pas de l'Osque (1922 m). Après avoir franchi le pas d'Azuns (1873 m) nous descendons vers les cabanes d'Azuns avec une belle vue sur la plaine d'Oloron et les pics environnants (Soumcouy, Anie, Coutendé), puis vers le refuge de Labérouat après avoir traversé une hêtraie.

Descente vers Lescun, qui est situé au pied de pics calcaires.

Hébergement dans un gîte en 1/2 pension.

Ravitaillement.

10ème jour – Mardi 9 juillet - Gîte de Lescun (880 m) – Etsaut (597 m)

+826 m ; - 1084 m ; + 16,3 km ; 6h

Nous descendons dans le vallon du Barbot avant de remonter pour changer de vallée et arriver à Lhers.

Ensuite, nous montons vers le col boisé de Barrancq (1601 m).

A 200 m à droite du col, beau panorama : vallée d'Aspe, massif du Sesques, pic du midi d'Ossau.

Descente sur le versant est, qui est un site pastoral dominé par une muraille calcaire.

On atteint Etsaut qui est situé sur le Gave d'Aspe.

Hébergement dans un gîte-auberge en 1/2 pension.

Ravitaillement.

11ème jour – Mercredi 10 juillet – Etsaut (597 m) – Refuge d'Ayous (1947 m)

+ 1595 m ; - 231 m ; 15 km ; 6h

Après avoir quitté le gave d'Aspe, nous empruntons le chemin de la mâtère qui suit le ravin du torrent du Sescoué. Ce chemin a été taillé à mi-chemin de la falaise pour permettre le passage des arbres en provenance des hautes futaies béarnaises, que Colbert a voulu exploiter pour en faire des mâts de bateaux. Ce chemin, parfois vertigineux, est toujours large et bien tracé. Il nous permet d'atteindre le plateau de la Baigt-de-Saint-Cours ou de la Baigt-Sencours à 1100 m d'altitude.

Nous suivons le ruisseau éponyme jusqu'à la cabane de même nom, où nous entrons dans le parc national des Pyrénées. Nous continuons à monter vers le col de la Hourquette de Larry (2055 m). Nous ne le franchissons pas, mais nous continuons vers l'est par le sentier qui, après une légère montée, atteint le col d'Ayous (2185 m). Le pic d'Ayous et ses 2288 m sont à portée ... de pieds, en 30 mn.

Vue sur le massif triangulaire du pic du Midi d'Ossau. En contrebas du col se trouve le cirque lacustre d'Ayous.

Descente par un bon chemin jusqu'au lac, au bord duquel se trouve le refuge d'Ayous.

Hébergement au Refuge d'Ayous, Maison du parc national, en 1/2 pension.

Pas de ravitaillement.

12ème jour – Jeudi 11 juillet : Refuge d'Ayous (1947 m) – Eaux chaudes (643 m)

+ 218 m ; - 1537 m ; 19,5 km ; 5h30

Nous descendons la vallée du gave de Biou et longeons le lac Roumassot, puis le lac de Biou-Artigues, au pied des falaises du pic du midi d'Ossau. Nous traversons des pâturages avant d'atteindre la lisière de la forêt à 1704 m. Nous continuons notre descente à travers la forêt jusqu'à Gabas (1067m).

Nous y quittons le GR 10 et empruntons le GR 108 le long du gave d'Ossau jusqu'à Eaux chaudes.

Hébergement dans une auberge-gîte, en 1/2 pension.

Pas de ravitaillement.

13ème jour – Vendredi 12 juillet : Eaux Chaudes (643 m) – Laruns (502 m)

+ 1280 m ; - 1424 m ; 19,6 km ; 8h

Cette journée nous permet de gravir le pic Gourzy (1917 m) et le pic Chirpou (1938 m) et de randonner en crête une partie de la journée. Très beau panorama dans toutes les directions (Vallée d'Ossau, Pics de Ger, Pambassibé, de Césy, de Sesques, massif d'Ossau ...). Descente sur Laruns à travers bois, où nous passons la dernière nuit de cette randonnée.

Hébergement dans un gîte-auberge, en 1/2 pension.

14ème jour – Samedi 13 juillet : Laruns (521 m) – Paris (30m)

Bus 806 à 12h51, arrivée à Pau à 13h40.

TGV 14h47 - 19h08 – 110 €.

Train Pau-Paris Montparnasse.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisatrice se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions de terrain présentant un danger, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe, de météo taquine, et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.

Transport libre Paris – Saint-Jean-Pied-de-Port. Retour de Laruns/Pau.

Coût prévisionnel : 540€ comprenant :

- les frais CAF,
- les frais de l'organisatrice,
- 12 demi-pensions
- 1 nuitée sans petit-déjeuner et sans dîner
- les frais de taxi ,

mais ne comprenant pas un petit-déjeuner et un dîner, ni les repas de midi, ni les en-cas et boissons diverses en journée.

Paiement en trois fois :

150 € lors de l'inscription, qui seront encaissés lors de la validation de l'inscription ;

200 € le 1er mars,

190 € le 1^{er} juin.

RENSEIGNEMENTS

Niveau technique : des passages exposés. Randonnée sur sentiers souvent bons, mais parfois seulement cairnés.

Niveau physique : Pouvoir randonner pendant 12 jours en portant son sac. Le rythme est de 300 m à l'heure en montée.

Aller : 30 juin 2019 – départ de Saint-Jean-Pied-de-Port.

Retour : 13 juillet 2019 – départ de Laruns.

Repas du midi : à tirer du sac et à la charge des participants. Ils seront pris sur le terrain.

Hébergement : gîtes et refuges.

Équipement et matériels à emporter : Il pourra déjà faire chaud en basse montagne, mais il pourra encore y avoir de la neige au-dessus de 2000 m. Polaire, pantalon, sur-pantalon éventuellement, bonnet et gants, veste goretex, T shirts, sous-vêtements, éventuellement cape de pluie, chapeau de pluie et de soleil. Nécessaire de toilette et de soins, crème solaire. Drap sac. Chaussures montantes. Chaussures ou sandales et vêtements pour le soir. Chargeurs. Gourde. Couverts. Lampe frontale. Carte CAF + papier d'identité + carte vitale. **N'oubliez pas de voyager léger.**

Inscription : demande en ligne, par courrier ou auprès du secrétariat du CAF Île de France dès la parution de la fiche technique et validation des inscriptions à partir du 3 janvier 2019, (selon la règle des priorités si places insuffisantes le jour de validation). L'inscription n'est effective qu'après le versement de 540€ . Il existe une assurance annulation, se renseigner auprès du secrétariat du CAF. Date limite d'inscription le 4 juin 2018.

Sortie avec accord de l'organisateur : Cette sortie étant avec accord de l'organisateur vous devrez avoir reçu celui-ci pour être inscrit, y compris sur la liste d'attente.

Procédez de préférence par demande d'accord en ligne lors du processus d'inscription.