

GR10 Étape 3 : De Lescun à Cauterets

FRANCE - PYRÉNÉES



Ce 3ème tronçon du GR10 se présente désormais à vous...

Vous allez fouler, dans les prochains jours, les sentiers du Béarn, traverser la vallée d'Aspe, basculer dans la vallée d'Ossau et son majestueux sommet emblématique, le « Jean Pierre » comme le surnomme les locaux, pénétrer au cœur du Parc National des Pyrénées, une incursion dans le val d'Azun pour finir dans la jolie petite ville au charme désuet de Cauterets...

Un périple à travers un panel de paysages riches et hauts en couleur.

Vous allez en prendre plein les yeux...



7 jours, 6 nuits, 7
jours de marche



5 à 30 personnes



Itinérant



★★★★★



Refuge - Gîte -
Hôtel



Code : 1567

LES POINTS FORTS :

- La variété des paysages
- La faune et la Flore du Parc National des Pyrénées
- Des hébergements confortables



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : LESCUN - E TSAUT

Rendez-vous à Lescun et départ depuis ce magnifique cirque calcaire. Traversée du plateau de Lhers et montée entre forêts et estives au Col de Barrancq. Descente vers Etsaut le long d'un sentier aux multiples panoramas dominant la vallée d'Aspe, le massif de Sesques et les villages alentours...

Nuit en gîte.

▲ Environ 5h30 de marche, +790m/-950m de dénivelé

JOUR 2 : E TSAUT - LACS D'AYOUS

Passage par l'impressionnant chemin de la mâtère, taillé par l'homme sur plus d'un kilomètre pour le transport des fustes de bois et ainsi éviter les parois vertigineuses.

Puis, douce montée jusqu'au Col d'Ayous (2126m) où la vue sur le Pic d'Ossau révèle toute la magnificence de cette pyramide volcanique.

Environ 6h30 de marche pour 1500 m de dénivelé positif et 300 m en négatif.

Nuit en refuge. Pas de bagages ce soir.

▲ Environ 6 h30 de marche, +1500m/-300m de dénivelé

JOUR 3 : AYOUS - GABAS

Descente paisible par les lacs d'Ayous, de Gentau et de Biou-Artigues, jusqu'à l'authentique village de Gabas. Ou variante sportive par le Tour de l'Ossau, entre lacs, cabanes et panoramas somptueux. Le temps de marche et les dénivelés de la variante sportive sont mentionnés pour une fin de randonnée à Biou-Artigues, d'où l'on peut prendre une navette bus (en juillet-août seulement) jusqu'à Gabas.

Nuit à Gabas.

▲ Environ 3h00 ou 7h00 de marche +50m/-750m de dénivelé positif et +950m/-1250m de dénivelée

JOUR 4 : GABAS - GOURETTE

Étape sportive : après une mise en jambe jusqu'au charmant pont de Goua, l'itinéraire monte dans une belle forêt avant de continuer en balcon au-dessus de la secrète vallée de Soussouéou et atteindre la Hourquette d'Arre. Descente dans le joli cirque calcaire de Gourette par les lacs d'Uziou et d'Anglas.

Nuit en chalet hôtel à Gourette.

OU

Étape facile hors GR10 : transfert aux Eaux-Bonnes et montée en forêt jusqu'à Gourette. (Tarif transfert taxi compris)

Nuit en chalet hôtel à Gourette.

▲ Etape sportive : Environ 9h00 de marche +1450m/-1140m de dénivelé OU Etape facile : Environ 4h00 de marche +1000m/-300m de dénivelé

JOUR 5 : GOURETTE-ARRENS MARSOUS

Montée boisée au col de Tortes, le cirque du Litor puis le col de Saucède. Descente jusqu'au très beau village d'Arrens-Marsous, première étape en Terre Bigourdane.

▲ Environ 6h00 de marche, +850m/-1300m de dénivelé



JOUR 6 : D'ARRENS-MARSOUS AU LAC ILHÉOU

Au départ du village d'Arrens, le sentier monte jusqu'au col d'Ilhéou, à 2242m et ensuite, une bonne descente vers le refuge d'Ilhéou et son lac éponyme.

Nuit en refuge.

Pas de bagages ce soir.

▲ Environ 7h00 de marche, +1350m/-550m de dénivélé

JOUR 7 : REFUGE D'ILHÉOU - CAUTERETS

Petite et dernière étape qui vous amènera jusqu'à la station thermale de Cauterets.

Fin du séjour à Cauterets, à votre arrivée au Village (aux alentours de 12h00).

▲ Environ 3h00 de marche, +50/-1050m de dénivélé

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

➤ Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.

➤ Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.

➤ Ce circuit s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications nécessaires au bon déroulement de ce séjour, mais nous ne pourrions en aucun cas, être tenus pour responsables d'un incident voire d'un accident, si vous n'avez pas respecté l'itinéraire indiqué, certaines précautions élémentaires d'attitude, de comportement et surtout de sécurité

Quelques règles de bonne conduite à connaître :

- Ne laisser aucun déchet errer dans la montagne, emportez toujours vos poubelles jusqu'à votre hébergement.
- Respecter les fleurs sauvages, ne pas les cueillir. Préférer les photographier ou les dessiner.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Possibilité de demander des nuits supplémentaires à Lescun (tarifs sur demande, nous consulter). Nous vous recommandons donc de nous communiquer au plus tôt vos demandes de nuits supplémentaires. Les taxes de séjour sont à régler sur place et donc non comprises dans nos prix (pour les nuits supplémentaires).

PERSONNALISER SON VOYAGE :

Autre séjour dans la même région en Liberté : [Randonnée dans les vallées d'Aspe et d'Ossau](#)

Autre séjour dans la même région en accompagné : [Rando Balnéo à Cauterets, entre lacs et cascades](#)

Autre séjour dans la même région en accompagné : [Rando Balnéo de Cauterets à Gavarnie](#)

FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

Pour marcheurs habitués et entraînés à la randonnée, ayant marché dans tous types de reliefs et pratiquant une activité sportive soutenue au moins deux fois par semaine.

Étapes de 5h à 9h00 de marche environ avec des dénivelés positifs de 750m à 1500m.

NIVEAU TECHNIQUE :

Les sentiers sont bien tracés et entretenus en montagne, avec quelques passages en crêtes, mais en règle générale aucune technique ni difficulté sur le circuit.

Si toutefois le temps venait à se gâter, il existe nombres de variantes, sur ce tronçon qui contournent les sommets et qui évitent les passages aériens !

TOPOGUIDE :

Le topo a été réalisé par un Accompagnateur en Montagne professionnel désireux de vous faire découvrir sa passion et notamment de cette fabuleuse chaîne de montagnes. C'est consciencieusement et sur le terrain que les descriptifs ont été écrits. Les dénivelés et les temps horaires ont été calculés au plus juste mais il se peut que vous constatiez des variations plus ou moins importantes, ceci est tout à fait normal.

Si toutefois, vous constatez des problèmes dans les indications, des changements sur le terrain ou d'autres impondérables, merci de nous en faire part.

Votre topo (dossier de voyage) vous sera envoyé par courrier environ 2 à 3 semaines avant votre départ, il comprend

- Une convocation,
- Des bons d'échanges à transmettre aux prestataires sur place (hébergement, taxi...),
- Une cartographie,
- Un topo-guide descriptif de la randonnée,
- si l'aérien, des étiquettes bagages.
- Questionnaire de satisfaction

Remarque : Un seul topo est imprimé et envoyé par groupe. Possibilité d'envoi de plusieurs topos (avec supplément). En cas de réservation de dernière minute ou d'adresse à l'étranger, votre topoguide sera envoyé au premier hébergement de votre séjour et vous sera remis à votre arrivée sur place.

Tous ces documents seront envoyés par courrier à l'adresse indiquée sur le bulletin d'inscription. Si vous êtes absent à cette adresse, nous vous remercions de nous indiquer où vous envoyer votre dossier de randonnée.

HÉBERGEMENT :

- En gîte : en formule dortoir, et en formule chambre, selon la disponibilité avec sanitaire et tout le confort, très bonne cuisine locale, à base de spécialités.
- En refuge de montagne : 2 nuits en formule petit dortoir. Pas de possibilité de transferts de vos bagages pendant ces 2 nuits.
- En hôtel : 1 nuit en chambre double, à lits séparés et individuelle selon la disponibilité.

RESTAURATION :

En demi-pension pendant toute la durée du séjour, petit déjeuner et dîner pris au restaurant. Les repas du midi ne sont pas compris...



TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous portez uniquement vos affaires de la journée (sauf si vous avez pris l'option sans transport de bagages).

TRANSFERTS :

Vous retrouverez tous les soirs, votre sac de voyage à l'étape suivante qui sera transporté selon la formule choisie. Pensez à bien étiqueter vos bagages avec les étiquettes fournies par nos soins.

Lorsqu'un transfert de bagages est prévu et inclus au programme nous vous demandons de déposer votre bagage à votre départ le matin dans le hall de chaque hébergement en convenant de l'endroit avec la réception. Ils seront acheminés en cours de journée par un transporteur à l'hébergement suivant, au plus tard à 17h. Ne prévoir qu'un seul bagage par personne n'excédant pas 12kg. Attention n'y mettez pas d'objets de valeur ni d'objets fragiles.

GROUPE :

Minimum 2 personnes.

RENDEZ-VOUS :

Le jour 1 à Lescun à 9h.

DISPERSION :

Le jour 7 à la fin de votre randonnée (aux alentours de 12h00) à Cauterets.

Pour quitter Cauterets :

En autobus SNCF de la gare routière, arrivée à Lourdes, trajet d'une heure. De Lourdes, correspondances pour Toulouse, Bordeaux.

MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

Accessible par l'autoroute A65 depuis Bordeaux et la France, ou par l'autoroute AP-8 côté espagnol. Les routes sont bien entretenues, mais peuvent être encombrées en été, surtout autour de Bordeaux.

Pour limiter vos frais de déplacements et d'émission de carbone, pensez au covoiturage en tant que chauffeur ou passager. Faites appel à Blablacar. C'est simple et pratique.



PARKING

PARKING POUR VOTRE VÉHICULE À CAUTERETS :

Il existe des parkings non, gardés à Cauterets : à la gare routière, Thermes César, (au centre-ville),

Vous avez aussi des parkings gardés : le municipal souterrain, Rue de Belfort,

Tél : 05 62 92 55 57

Tél : 05 62 92 50 34 (Mairie),

Tél : 05 62 92 50 50 (Office du Tourisme).

Il est important de vous renseigner auprès de la mairie, afin de savoir s'il n'y aura pas de manifestations durant votre séjour...



EN NAVETTE

En transports publics :

Pour le Béarn, vous trouverez les informations sur <https://transports.nouvelle-aquitaine.fr/>

Pour le Pays Basque des bus locaux (chronoplus, ou bus Euskotren en Espagne) desservent les principales villes, plages et villages.

Cependant la voiture reste souvent la meilleure option pour explorer les zones rurales et plus reculées.



EN TRAIN

Le TGV relie Paris à Dax puis Ter pour Pau en 4h30. Des liaisons régionales (TER) desservent les villes du Béarn et de la Bigorre comme Saint Jean Pied de Port, Pau, Oloron Sainte Marie, Lourdes.

➤ Renseignements SNCF : 3635, ou www.sncf-connect.com



EN AVION

Vous pouvez rejoindre Tarbes ou Pau en avion et louer une voiture pour rejoindre le départ des randonnées.

L'aéroport Tarbes Lourdes Pyrénées et celui de Pau Pyrénées proposent des vols vers plusieurs destinations françaises (Paris, Strasbourg) et internationales (Rome, Milan, Catane,).

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Départ possible tous les jours du 01/06/2026 mois au 15/10/2026.

➤ Prix par personne en Gîtes avec le transport des bagages

A partir de 2 participants : 710€/pers.

A partir de 3 participants : 695€/pers.

A partir de 4 participants : 645€/pers.

➤ Prix par personne en Gîtes sans le transport des bagages

A partir de 2 participants : 515€/pers.

A partir de 3 participants : 505€/pers.

A partir de 4 participants : 490€/pers.

➤ Prix par personne chambre avec le transport des bagages

A partir de 2 participants : 835€/pers.

A partir de 3 participants : 820€/pers.

A partir de 4 participants : 770€/pers.

➤ Le supplément chambre individuelle est obligatoire pour toute personne seule dans une chambre double à usage individuelle.

➤ Des frais de gestion s'appliquent en cas de réservation à moins d'un mois du départ : 40€ par dossier, ou +20€ par participant pour les groupes de 5 participants et plus (ou si 3 chambres réservées et plus).

Séjours liberté - fonctionnement avec Chemins du Sud :

Nous procédons aux réservations auprès de nos fournisseurs dès le paiement de votre acompte. Dès la validation de chacun d'entre eux, nous vous contactons pour confirmer votre séjour.

Nous vous tenons informés au plus vite si des modifications devaient intervenir en cas d'indisponibilité : les dates ou les prestations peuvent être ainsi modifiées, et dans ce cas, le prix de votre séjour peut être ajusté (à la hausse ou à la baisse). Par exemple, si nous sommes contraints de réserver un hébergement ou un type de chambre de catégorie différente, ou impliquant des transferts supplémentaires.

En cas de faible hausse, nous prenons le supplément à notre charge par courtoisie.

REMISES ET PRIVILEGES CHEMINS DU SUD

Remise fidélité -5%

Remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi !). Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée.

Remise adhérents FFRandonnée et Fédération Française de la Retraite Sportive -5%

Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de ces 2 fédérations.

Remise Salons -5%

Chemins du Sud a un stand dans plusieurs salons du Tourisme en France (Paris, Lyon et Toulouse). Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous y rendant visite.

Remise Groupes constitués de -8% à -15%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.

➤ Si vous avez de jolies photos de votre séjour, ou d'un autre séjour de notre brochure, vous pouvez nous les adresser par mail à photos@cheminsdusud.com. Si nous les publions, nous vous offrons un avoir de 100€.

Pour plus de précisions sur les conditions d'application, consulter la page [Remises et Privilèges](#)



NOTRE PRIX COMPREND :

- L'hébergement en demi-pension durant le séjour,
- Le transport des bagages, selon l'option choisie,
- Les cartes IGN avec le tracé surligné, le topo-guide, protège carte, + bons d'échanges,
- La taxe de séjour.

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les boissons.
- Les pique-niques.
- L'hébergement la veille du départ.
- La visite des monuments.
- Tout ce qui n'est pas dans "le prix comprend".

FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

EN OPTION :

- Supplément chambre individuelle : 130€ par personne (selon disponibilité au moment de la réservation).
- Option Transfert Retour Lescun : 300€ (de 1 à 4 personnes)



ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

- ✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes ; préconisée pour les séjours avec transports publics prévus lors des transferts). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
- ✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).

VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire..

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir.



MATÉRIEL :

POUR LES HEBERGEMENTS (Hôtel, gîte et refuges)

- ✓ Un sac de voyage pour vos affaires à transporter
- ✓ Un drap ou sac à viande, pour les nuits en refuge
- ✓ Une trousse de toilettes
- ✓ Une paire de chaussures légères pour le soir
- ✓ Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

POUR LA RANDONNÉE

- ✓ Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- ✓ Une housse de protection du sac à dos (souvent intégrée dans celui-ci)
- ✓ Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville
- ✓ Une pochette étanche pour vos papiers, téléphone etc...
- ✓ Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos
- ✓ Protection solaire (crème et stick à lèvres)
- ✓ Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4
- ✓ Une boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- ✓ Une gourde
- ✓ Couverts, couteau et gobelet
- ✓ Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- ✓ Papier toilette avec une petite poche (pour ne pas le laisser dans la nature)
- ✓ Un briquet
- ✓ Couverture de survie
- ✓ Une paire de lacets de rechange
- ✓ Une frontale

PHARMACIE :

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains



FORMALITÉS

FORMALITÉS :

➤ Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

SANTÉ :

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs. Cependant, nous recommandons d'être à jour des vaccinations.

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour (calculée sur le montant total du dossier).

Assurance annulation : 3% (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).

Assurance assistance rapatriement : 2%

Assurance annulation + rapatriement : 4%

Document d'Information sur le Produit d'Assurance consultable lors de votre réservation en ligne et envoyé sur demande.



INFORMATIONS DESTINATION

ADRESSES UTILES :

- Comité Départemental du Tourisme Béarn – Pays Basque :
Petite Caserne, 2 allée des Platanes - 64100 BAYONNE - tel : 05 59 30 01 30 ; infos@tourisme64.com
- Secours en montagne : PGHM Oloron-Sainte-Marie, tél 05 59 10 02 50
- Secours : 112



NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du lundi au vendredi de 9h à 18h, et le samedi de 9h à 17h
(de novembre à janvier inclus : fermeture le samedi)
En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 23/02/2026