

HEXATREK

LA GRANDE TRAVERSÉE DE FRANCE 



Quand partir sur l'HexaTrek ?

Dans le sens **Nord-Sud**, nous conseillons de partir **après le 15 Mai et avant le 1 Juillet**. Les accumulations de neige dans les alpes sont encore très présentes jusqu'à début juillet. Un départ avant le **1 Juin** vous expose à des **difficultés d'enneigement** dès votre arrivée dans les Alpes.

Dans le sens **Sud-Nord**, la meilleure période de départ se situe entre le **1 Juin et le 15 Juillet**.

-Direction Nord-Sud (SOBO) :

Avec un départ progressif de moyenne montagne dans les Vosges, le randonneur aura le temps de faire sa forme physique et d'arriver dans les Alpes bien préparé, une fois les cols libérés de leur neige hivernale. En bonus, des couchers de soleils magnifiques sur toutes les Pyrénées, et une arrivée plus symbolique à l'océan Atlantique.

-Direction Sud-Nord (NOBO) :

Les Vosges à la fin de votre traversée, ne seront jamais couvertes de neige au point de vous bloquer le passage. Avec un départ en juin, vous traverserez directement les Pyrénées en juin et les Alpes en septembre, **deux formidables périodes hors vacances scolaires** pour profiter du meilleur des deux massifs sans les touristes.

Combien de temps ?

À rythme de **25 km par jour**, avec un jour de repos par semaine, le trek prendra en moyenne **120 jours** à être réalisé dans sa totalité. Les retours d'expériences de nos marcheurs des précédentes années indiquent une durée comprise **entre 90 et 150 jours**.

Le Bivouac est-il autorisé sur le parcours ?

Sur plus de 3000 km, vous traversez les plus belles régions montagneuses de France en autonomie et à votre rythme.

74% du sentier de l'HexaTrek, se trouve dans des zones où le bivouac est autorisé.

Pour les connaître, vous devrez faire attention aux indications sur le terrain, ou vous pouvez aussi **télécharger l'application** de l'HexaTrek qui recense l'intégralité des **zones où le bivouac est interdit**.

Quel est le niveau de difficulté du sentier ?

L'ensemble du sentier de l'HexaTrek est constitué uniquement de «**Sentier de randonnée pédestre estivale**».

C'est un parcours difficile, rejoignant de nombreux sommets se situant proche des 3000m d'altitude. Exigeant aussi bien physiquement que mentalement, les dénivelés sont très présents dans les étapes des **Alpes** et des **Pyrénées**.

Elles comportent aussi des passages délicats, mais **aucune compétence d'alpinisme n'est nécessaire pendant la saison estivale**.

Si vous partez en dehors des périodes conseillées, du matériel spécifique comme **des crampons ou piolet peuvent être nécessaire**.

Une bonne préparation physique est recommandée, mais il faut garder à l'esprit que la randonnée longue distance est une activité d'endurance accessible à tous.



HexaTrek - Le parcours complet

📍 LA GRANDE TRAVERSÉE DE FRANCE

 **Distance**
3014 km

 **Dénivelé**
141 000 m +

 **Durée**
3 - 5 Mois

À LA DÉCOUVERTE D'UN PAYS

Une épopée qui dévoile la sérénité des Vosges, la majesté des Pyrénées, la grandeur des Alpes et la diversité du centre français.

Chaque kilomètre est une aventure, chaque pas une découverte, faisant de l'HexaTrek une expérience inoubliable au cœur des montagnes françaises.

Un défi audacieux qui récompensera les marcheurs en quête d'une grande randonnée sur le territoire français.

Les 6 étapes de l'HexaTrek vous conduiront à travers la diversité offerte par notre cher hexagone.



ETAPE 1 - LE GRAND EST

 Vosges - Doubs - Jura

 670km  22100m  23 - 35 Jours



ETAPE 2 - ALPES DU NORD

 Savoie - BeaufortAin - Vanoise - Cerces

 377km  22400m  15 - 22 Jours



ETAPE 3 - HAUTES-ALPES

 Écrins - Belledonne - Maurienne - Vercors

 500km  27900m  20 - 30 Jours



ETAPE 4 - GORGES & CAUSSES

 Ardèche - Tarn - Cévennes - Languedoc

 514km  14800m  15 - 25 Jours



ETAPE 5 - PYRÉNÉES EST

 Corbières - Catalogne - Andorre - Ariège

 527km  30300m  20 - 30 Jours



ETAPE 6 - PYRÉNÉES OUEST

 Néouvielle - Parc National - Pays Basque

 413km  21400m  15 - 22 Jours



PARIS

NANTES

BORDEAUX

WISSEMBOURG

PARC RÉGIONAL DES VOSGES DU NORD

SAVERNE

LE DONON

PARC RÉGIONAL DU BALLON DES VOSGES

LAC BLANC

LE HONECK

BELFORT

PARC RÉGIONAL DU DOUBS

LE SAUT DU DOUBS

LES CRÊTES DU JURA

LA DÔLE

YVOIRE

LE CHABLAIS

SIXT-FER-A-CHEVAL

CHAMONIX

MONT BLANC

LE BEAUFORTAIN

PARC NATIONAL DE LA VANOISE

LA HAUTE-MAURIENNE

MASSIF DE BELLEDONNE

PARC RÉGIONAL DU VERCORS

MASSIF DES CERCES

COL DU LAUTARET

VIVIERS

LA DROME

PARC NATIONAL DES ECRINS

GORGES DE L'ARDÈCHE

GORGES DU TARN

PARC RÉGIONAL DES GRANDS CAUSSES

PARC NATIONAL DES CEVENNES

MONT CAROUX

PARC RÉGIONAL DU HAUT LANGUEDOC

MARSEILLE

HENDAYE

PARC NATIONAL DES PYRÉNÉES

SAINT-JEAN-PIED-DE-PORT

PIC DU MIDI D'OSSAU

GAVARNIE

SAINT LARY SOULAN

NÉOUVIELLE

LAC D'OÏO

ANDORRE

FONT ROMEU

PARC RÉGIONAL CORBIÈRES-FENOUILLEDES

GORGES DE GALAMUS

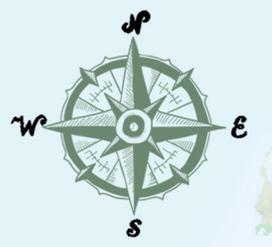
PIC DU CANIGOU

PNR PYRÉNÉES CATALANES

VALLÉES OCCIDENTALES

PARC NATIONAL DES PYRÉNÉES

PARC NATIONAL DES PYRÉNÉES





Étape 1 - Le Grand Est

 **VOSGES - DOUBS - JURA**



Distance
670 km



Dénivelé
22100 m +



Durée
23 - 35 Jours

ENTRE FORÊTS & CASCADES

Si il y bien un lieu qui intrigue, qui incite à la magie, c'est certainement le Grand Est Français. Cette étape de moyenne montagne est incroyablement diversifiée et riche en patrimoine culturel. Avec l'une des densités de châteaux-forts au km² la plus élevée au monde, vous croiserez de très nombreuses ruines qui témoignent de l'histoire tumultueuse de la région. La route des vins, la gastronomie locale et les villages pittoresques d'Alsace sauront titiller tous vos sens.

Ensemble, les Vosges, le Jura et le Doubs offrent une palette infinie de paysages où la randonnée devient un voyage à travers le temps, l'histoire et la nature sauvage.

Chaque pas révèle un nouveau trésor historique ou naturel, alors que la civilisation ne se trouve qu'à quelques km du sentier, chaque soir on a le sentiment d'avoir trouvé le lieu de bivouac idéal.



PARC RÉGIONAL VOSGES DU NORD

Les châteaux du **Fleckenstein**, **Windstein**, **Lichtenberg** et 22 autres monuments de l'ancien temps vous accompagneront dans ce parc historique. Les belvédères du **rocher de Krappenfels** ou le **Rocher des Bohémiens** vous donneront à voir sur les collines forestières à perte de vue.



PARC RÉGIONAL BALLON DES VOSGES

Aussi surnommée **les Hautes Vosges**, cette région regorge de sommets emblématiques comme celui du **Hohneck** ou du **Grand Ballon**. Les lacs aux eaux cristallines, comme ceux du **Lac Blanc** ou du **Schiessrothried** vous guideront et les villages aux couleurs typiques de l'Alsace comme **Riquewihr** vous accueilleront chaleureusement.



LES GORGES DU DOUBS

À la frontière Franco-Suisse, marchez au fil de l'eau au bord de la rivière du Doubs. Le barrage du **Chatelôt** ou encore celui du **Biaufond** façonne dans cette nature préservée de sublime paysages. Le **Saut du Doubs** est une cascade impressionnante à ne surtout pas manquer.

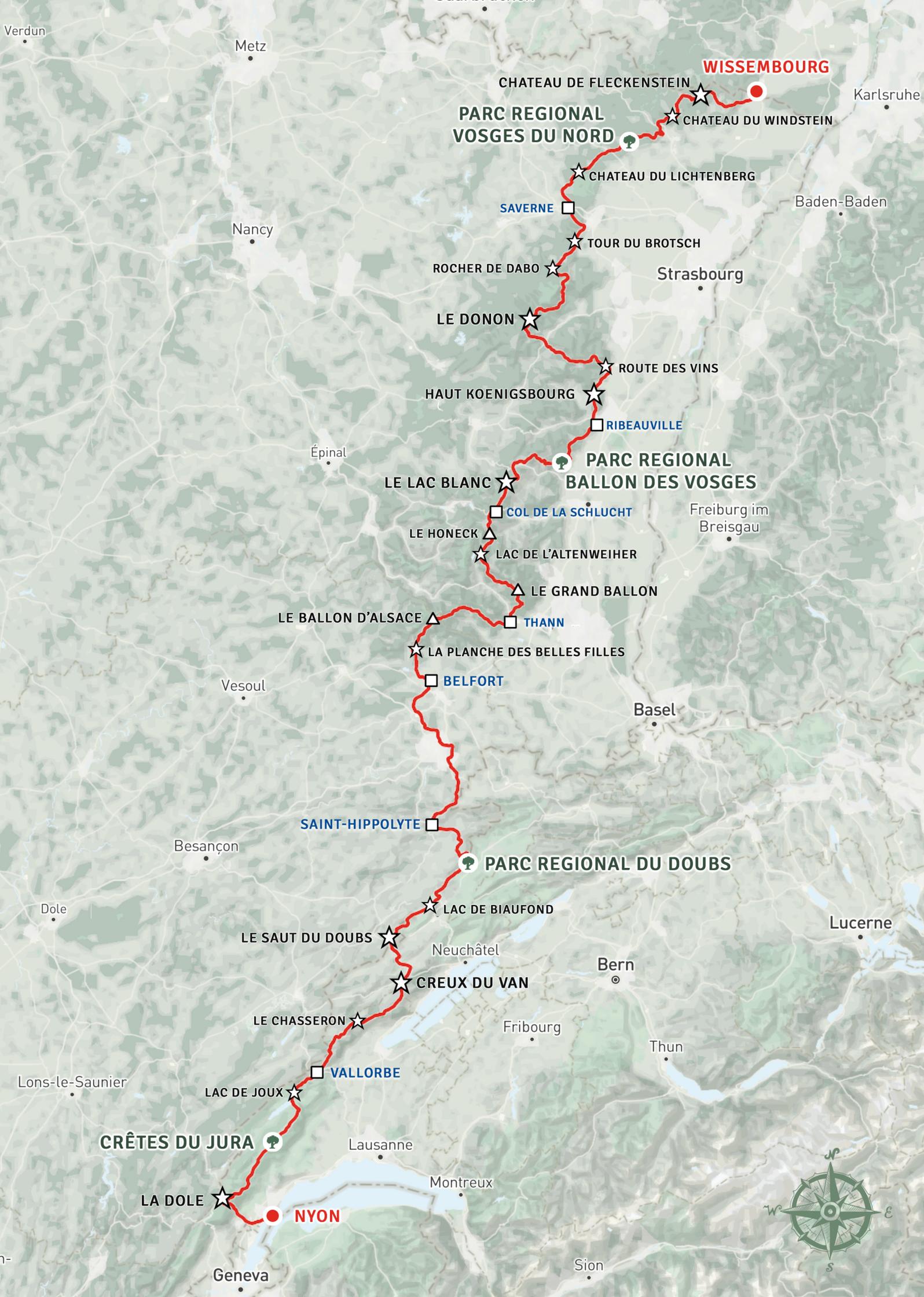


LES CRÊTES DU JURA

Les plus beaux paysages de cette région où **forêts** et **collines** s'entremêlent avec en **fond** une vue splendide sur la **chaîne des Alpes**.

Itinéraire alternatif : **Le Jura Suisse**

Le **Creux du van**, le **Mont Tendre** ou encore **les aiguilles de Baulmes**, un chemin de crête avec par beau temps **des vues imprenables** sur la chaîne des Alpes.



WISSEMBOURG

**PARC REGIONAL
VOSGES DU NORD**

CHATEAU DE FLECKENSTEIN

CHATEAU DU WINDSTEIN

CHATEAU DU LICHTENBERG

SAVERNE

TOUR DU BROTSCH

ROCHER DE DABO

Strasbourg

LE DONON

ROUTE DES VINS

HAUT KOENIGSBOURG

RIBEAUVILLE

**PARC REGIONAL
BALLON DES VOSGES**

LE LAC BLANC

COL DE LA SCHLUCHT

Freiburg im
Breisgau

LE HONECK

LAC DE L'ALTENWEIHER

LE GRAND BALLON

LE BALLON D'ALSACE

THANN

LA PLANCHE DES BELLES FILLES

BELFORT

Basel

SAINT-HIPPOLYTE

PARC REGIONAL DU DOUBS

LAC DE BIAUFOND

LE SAUT DU DOUBS

Neuchâtel

CREUX DU VAN

Bern

LE CHASSERON

Fribourg

VALLORBE

LAC DE JOUX

Thun

CRÊTES DU JURA

Lausanne

LA DOLE

NYON

Montreux

Geneva

Sion





Etape 2 - Alpes du Nord

 **SAVOIE - BEAUFORTAIN - VANOISE - CERCES**



Distance
377 km



Dénivelé
22400 m +



Durée
15 - 22 Jours

AU CŒUR DU PAYSAGE ALPIN

Une traversée des plus beaux paysages de montagne, au centre de la chaîne des Alpes. Cette étape de l'HexaTrek est une immersion au plus proche des sommets. De nombreux glaciers, des lacs de hautes montagnes et beaucoup de fromages !

Que ce soit au printemps où les fleurs changent la couleur des vallées, en été où prendre de l'altitude devient une nécessité, ou en automne quand la nature révèle ses plus belles couleurs avant d'adopter des tons plus grisonnants... Cette étape ne devrait pas compter beaucoup de déçus parmi les randonneurs amoureux de paysages alpins.

La légende dit que cette section regorge de bouquetins qui regardent passer les touristes avec dédain et de marmottes qui sifflent des airs de montagne.



MASSIF DU MONT-BLANC

Le massif du Mont-Blanc n'est plus à présenter, l'**aiguille du Midi** et les glaciers environnants sont un incontournable du parcours. Le cirque de **Sixt-Fer-À-Cheval** avec ses milliers de cascades, le **lac d'Emosson** ou le point de vue du **Cheval Blanc** sont parmi les incontournables sur L'HexaTrek.



PARC NATIONAL DE LA VANOISE

La grande traversée du cœur de la Vanoise par ses glaciers, c'est l'une des sections les plus marquantes de l'HexaTrek. Le **Lac des Vaches**, le **Vallon de la Leisse**, le **Mont Pourri** et d'autres sommets mythiques de la région vous accompagneront lors de cette traversée.



MASSIF DU BEAUFORTAIN

Si le **lac de Roselend** trône en icône de cette vallée, les sommets enneigés du Mont-Blanc en arrière plan rivalisent avec les étendues verdoyantes.

En son cœur, vous passerez au pied d'un véritable ovni géologique, la **Pierra Menta**.



MASSIF DES CERCES THABOR

Moins connu que les parcs nationaux de la **Vanoise** et des **Écrins**, ce massif sans distinction n'a rien à envier à ses plus proches voisins.

Le **Mont Thabor**, le mythique **Col du Galibier** ou encore le **Lac des Cerces** sont tout simplement sublimes et offre une expérience de pleine nature inoubliable.



YVOIRE

THONON-LES-BAINS

DENT D'OICHE

LES CORNETTES DE BISE

LA CHAPELLE D'ABONDANCE

GEOPARK DU CHABLAIS

CRÊTES DU SOLEIL

LES DENTS BLANCHES

SAMOENS

CIRQUE SIXT FER A CHEVAL

LE CHEVAL BLANC

RESERVE DES AIGUILLES ROUGES

LE LAC BLANC

LE BREVENT

CHAMONIX

GLACIER DE BIONNASSAY

MONT BLANC

LES CONTAMINES

LES LACS JOVETS

MASSIF DU BEAUFORTAIN

LAC DE ROSELEND

PIERRA MENTA

LANDRY

MONT POURRI

PARC NATIONAL DE LA VANOISE

LAC DE LA PLAGE

GRANDE CASSE

VALLON DE LA LEISSE

PRALOGNAN LA VANOISE

LAC DES VACHES

COL DE CHAVIERE

MODANE

COL DE LA VALLÉE ÉTROITE

MASSIF DES CERCES

MONT THABOR

COL DU LAUTARET

LAC DES CERCES





Étape 3 - Hautes-Alpes

 **ÉCRINS - BELLEDONNE - MAURIENNE - VERCORS - DRÔME**



Distance
500 km



Dénivelé
27900 m +



Durée
20 - 30 Jours

LES ALPES ENSOLEILLÉES

Des montagnes comme dans les Alpes du Nord, mais avec le soleil en plus, les Hautes-Alpes sont un paradis pour les randonneurs qui s'y aventurent.

Le dénivelé au km de cette étape est l'un des plus élevés de l'HexaTrek. Une étape difficile avec des passages délicats, mais une immersion en pleine nature assurée.

Moins touristique que son voisin le plus proche, les Hautes-Alpes se découvrent peu à peu lors de cette grande traversée avant de rejoindre les Pré-Alpes, la région du Vercors et des Baronnies.

Des parois abrupts où chaque effort est récompensé par des panoramas à couper le souffle.

Entre Isère, Savoie et Drôme, le sentier relie autant de paysages variés que de culture et d'endroits où l'histoire a marqué les alentours de ces sommets escarpés.



PARC NATIONAL DES ÉCRINS

Le Tour des Écrins est le seul endroit du parcours où l'HexaTrek s'octroie la permission d'un petit détour de 140 km pour voir le meilleur de ce lieu. **Le plateau d'Emparis, la Meije, le lac du Lauvitel...** Le tour des Écrins, c'est presque 8000m de dénivelé dans un endroit coupé du monde.



MASSIF DE LA HAUTE MAURIENNE

Entre le **glacier de Saint-Sorlin**, les sentiers perdus de la **Cime de la Valette**, les **Aiguilles d'Arves** ou encore le **Lac Guichard**, la traversée de la **Haute Maurienne** sur le sentier de l'HexaTrek c'est une succession de surprises qui raviront les yeux des randonneurs qui s'y aventurent.



MASSIF DE BELLEDONNE

Découvrez les trésors cachés de ces montagnes. Les lacs des **Sept Laux**, le **col de la Pra** ou encore le **lac Crozet**, cette chaîne de montagne est aussi surprenante depuis son ancre que par les points de vue qu'elle offre sur le massif de la **Chartreuse** ou des **Bauges**.



PARC RÉGIONAL DU VERCORS

Véritable ovi de l'HexaTrek, le **Mont Aiguille** se dresse en statue au milieu du décor chaotique des falaises du Vercors. Et c'est surtout **l'emblème de l'HexaTrek !** Les **Hauts Plateaux** sont un havre de paix en dehors du temps et le **cirque d'Archiane** un chef-d'œuvre de la nature.





Étape 4 - Gorges & Causses

 **ARDÈCHE - TARN - CÉVENNES - LANGUEDOC**



Distance
514 km



Dénivelé
14800 m +



Durée
15 - 25 Jours

AU FIL DE L'EAU

Cette région du sud du Massif central est pleine de surprises. Les gorges qu'elle abrite ont façonnées les paysages au fil du temps et de l'eau.

Créant de hauts plateaux entre les jonctions de ces rivières, ces reliefs offrent aux randonneurs de l'HexaTrek d'incroyables points de vue sur les 4 parcs naturels traversés.

Les Gorges de l'Ardèche ou du Tarn sont faisables suivant le sens de marche en Canoë, de quoi laisser pour quelques heures les jambes aux repos et profiter d'un moment suspendu.

C'est aussi l'occasion de découvrir une autre France, celle de la gastronomie où l'on retrouve les marchés du dimanche, l'église au milieu du village, le bar PMU qui fait l'angle, une France où chaque village est presque un cliché de notre patrimoine.



PARC NATIONAL DES CÉVENNES

Un passage au pied du **Mont Cassini**, une baignade au **Pont du Tarn** et une pause fraîcheur à **Quezac**, avec un nombre d'habitants au m² le plus bas de France, le plus sauvage des parcs nationaux français c'est bien les **Cévennes**.



LES GORGES

Ardèche - Tarn - Dourbie - Jonte

Le Chaos de **Montpellier-le-vieux**, Le **Pas de Soucy**, le **Point Sublime**, les journées défilent, mais les paysages ne se ressemblent pas. Les Gorges de la **Dourbie** n'ont rien à envier à ses plus proches voisines, celles du **Tarn**, où l'ascension vers les **Corniches du Rajol** est un passage immanquable sur l'HexaTrek.



PARC RÉGIONAL DES GRANDS CAUSSES

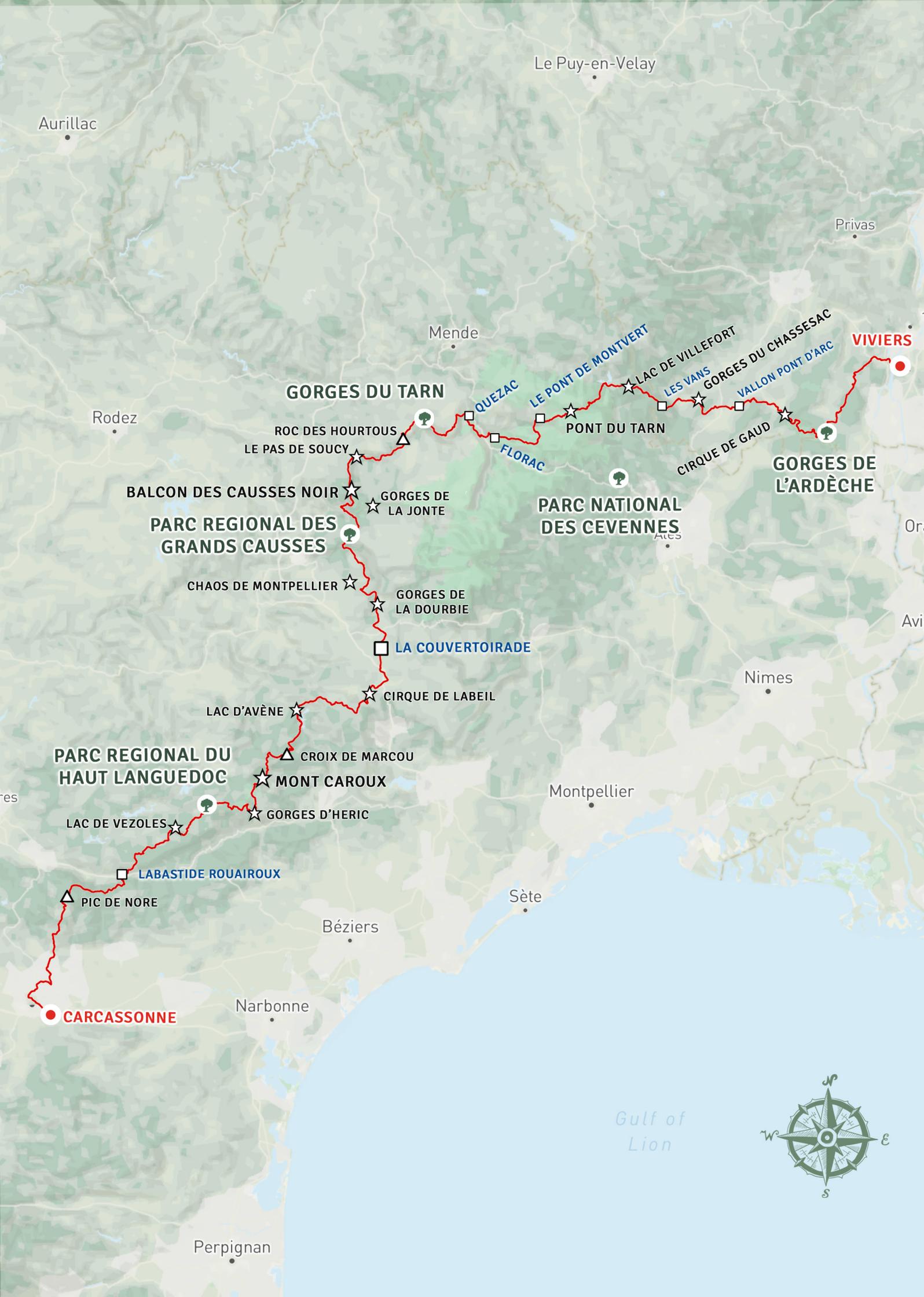
La réserve des Grands Causses est le troisième plus grand parc naturel de France.

Le village fortifié de la **Couvertorade**, la vue depuis le **Pas de l'Escalette** ou le sauvage plateau de la **Lozère** seront vos guides dans ce parc unique en France.



PARC RÉGIONAL HAUT-LANGUEDOC

Situé à la limite sud du Massif Central, ce parc est un merveilleux **balcon sur la Méditerranée**. La variété de ses paysages et de ses reliefs permet en quelques kilomètres de **changer totalement d'univers et de décor**. Traditions, gastronomie, savoir-faire locaux s'entremêlent dans cette région encore peu connue des touristes.



GORGES DU TARN

PARC REGIONAL DU HAUT LANGUEDOC

PARC REGIONAL DES GRANDS CAUSSES

PARC NATIONAL DES CEVENNES

GORGES DE L'ARDÈCHE

Gulf of Lion





Étape 5 - Pyrénées Est

 **CORBIÈRES - CATALOGNE - ANDORRE - ARIÈGE**



Distance
527 km



Dénivelé
30300 m +



Durée
20 - 30 Jours

SUR LES CRÊTES SAUVAGES

L'itinéraire traverse continuellement des frontières, entre la France, l'Andorre et l'Espagne, dans le but de rester au cœur du massif pyrénéen. Les forêts de l'Ariège et l'arrière-pays pyrénéen offriront aux randonneurs des paysages à couper le souffle.

Le Pic du Canigou, visible depuis le parc des corbières, se dresse comme un phare pour les randonneurs qui ont hâte de retrouver la haute montagne et les paysages sauvages.

La Variante par la Haute Route des Pyrénées (HRP) vous conduira à travers la région des «1000 Lacs» et le Parc National de Aiguestortes, un florilège de ce que les Pyrénées ont de plus beaux à offrir. Bien que l'itinéraire alternatif comporte moins de dénivelé que le parcours officiel, cette section est la plus sauvage de l'HexaTrek, la plus reculée et comporte des passages délicats nécessitant une bonne orientation et un pied sûr.



PARC RÉGIONAL DES CORBIÈRES

Bastion avancé de l'est des Pyrénées, ses **châteaux cathares** et sa géologie exceptionnelle font de cette région un nouveau-né parmi les Parcs Régionaux de France. Inauguré en 2021, ne manquez pas le Château de **Peyrepertuse**, un immanquable sur l'HexaTrek.



PARC RÉGIONAL DES PYRÉNÉES CATALANES

Avec pour emblème le **Pic du Canigou**, et comme étendard le **lac des Bouilleuses**, ce territoire, partie la plus orientale de la chaîne des Pyrénées, a des caractères à la fois montagnards et méditerranéens.

Découvrez les **réserves de Py, Mantet et la vallée d'Eyne** en évoluant sur les crêtes orientales



ANDORRE

Traversée un pays en une journée, c'est possible sur L'HexaTrek. Le sentier trouve son chemin de l'autre côté de la frontière pendant quelques dizaines de kilomètres, en Andorre, à la découverte de l'**étang de Juclar** ou encore le **parc de Sorteny**.

Profitez en pour découvrir la culture de ce petit pays aux grands paysages.

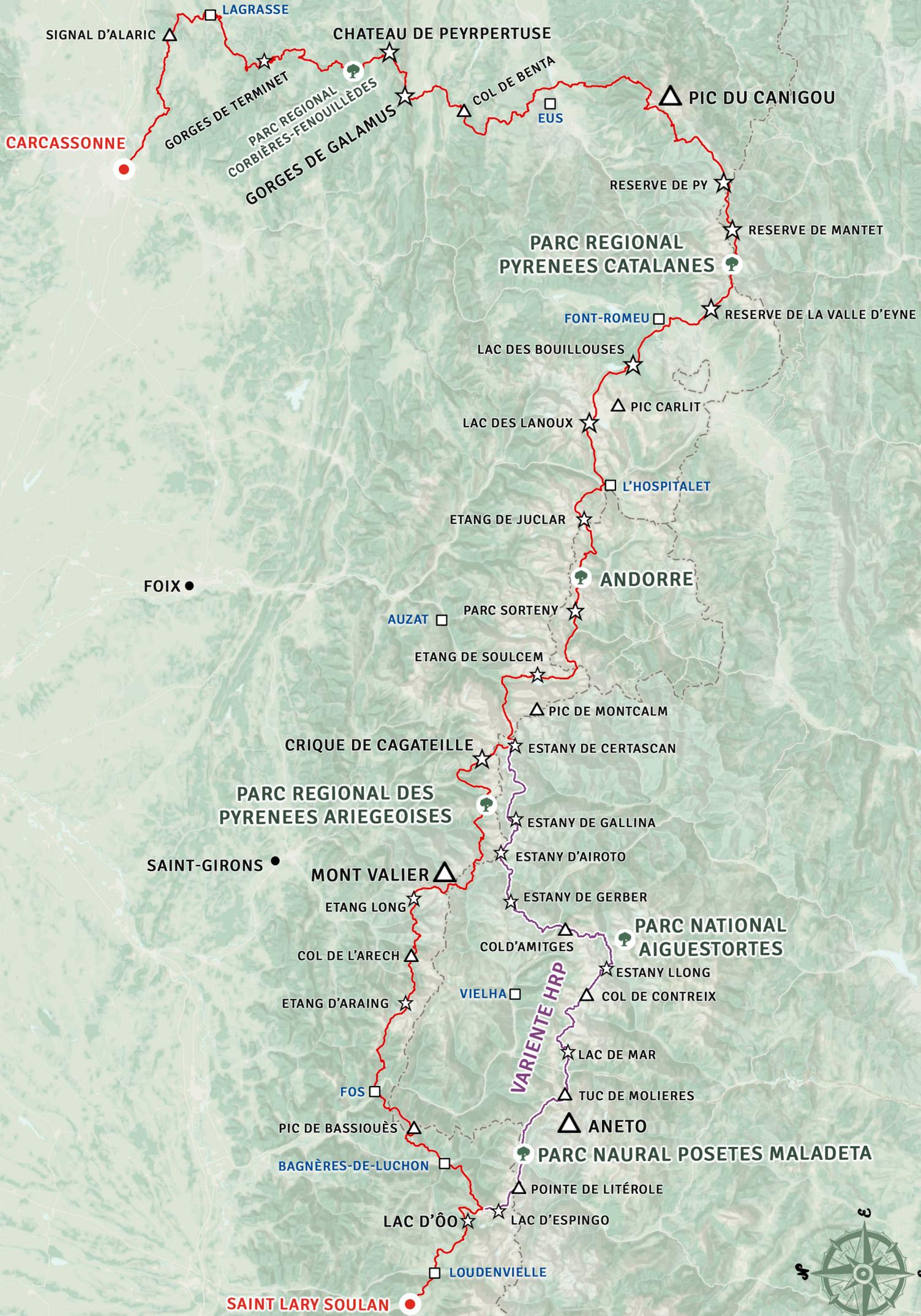


PARC RÉGIONAL DES PYRÉNÉES ARIÉGEOISE

Petits villages, lacs d'altitude, crêtes majestueuses, troupeaux en estive : ici tout est authentique.

Le **Cirque de Cagateille**, le **Mont Valier** ou l'**étang d'Araing** font parties des immanquables de la région.

Une dernière carte postale en souvenir avec le fameux **lac d'Ôo**.



CARCASSONNE

LAGRASSE

SIGNAL D'ALARIC

CHATEAU DE PEYRPERTUSE

GORGES DE TERMINET

PARC REGIONAL
CORBIÈRES-FENOUILLEDES

GORGES DE GALAMUS

COL DE BENTA

EUS

PIC DU CANIGOU

RESERVE DE PY

RESERVE DE MANTET

PARC REGIONAL
PYRENEES CATALANES

FONT-ROMEU

RESERVE DE LA VALLE D'EYNE

LAC DES BOUILLOUSES

LAC DES LANOUX

PIC CARLIT

L'HOSPITALET

ETANG DE JUCLAR

FOIX

ANDORRE

AUZAT

PARC SORTENY

ETANG DE SOULCEM

PIC DE MONTCALM

CRIQUE DE CAGATEILLE

ESTANY DE CERTASCAN

PARC REGIONAL DES
PYRENEES ARIEGEOISES

ESTANY DE GALLINA

SAINT-GIRONS

MONT VALIER

ETANG LONG

ESTANY D'AIROTO

ESTANY DE GERBER

PARC NATIONAL
AIGUESTORTES

COL DE L'ARECH

COLD'AMITGES

ETANG D'ARAING

VIELHA

ESTANY LLONG

COL DE CONTREIX

VARIANTE HRP

FOS

LAC DE MAR

PIC DE BASSIOUÈS

TUC DE MOLIERES

ANETO

BAGNÈRES-DE-LUCHON

PARC NAURAL POSETES MALADETA

POINTE DE LITÉROLE

LAC D'OO

LAC D'ESPINGO

SAINT LARY SOULAN

LOUDENVIELLE





Étape 6 - Pyrénées Ouest

 **NÉOUVIELLE - PARC NATIONAL - BÉARN - PAYS BASQUE**



Distance
413 km



Dénivelé
21400 m +



Durée
15 - 22 Jours

ENTRE OCÉAN ET MONTAGNE

Les plus hauts sommets des Pyrénées se dressent ici.

Les randonneurs peuvent s'attendre à d'importants dénivelés, mais leurs efforts ne seront pas vains puisque récompensés par d'incroyables paysages authentiques tout autant que leurs habitants.

Dernière étape dans le sens Nord-Sud, elle laissera aux randonneurs de l'HexaTrek un des plus beaux souvenirs du parcours et une arrivée à l'océan marquant la fin.

Première étape dans le sens Sud-Nord, elle ouvrira le bal de la meilleure des manières pour les mois de marche à suivre.



RÉSERVE DE NÉOUVIELLE

Une traversée où les sommets et leurs lacs environnants mènent un rude combat pour obtenir la palme du plus beau paysage.

Entre Le **Pic de Bastan** et le **Turon de Néouvielle**, les **lacs d'Aubert** et **d'Aumar** ont trouvé ici leurs refuges.



PARC NATIONAL DES PYRÉNÉES

Difficile de contenir en une petite phrase toutes les merveilles naturelles de ce haut lieu des Pyrénées.

Le **cirque de Gavarnie**, le **Vignemale** et son glacier, le **Lac de Gaube** ou encore la **Brèche Roland** sont parmi les incontournables à voir sur l'HexaTrek.



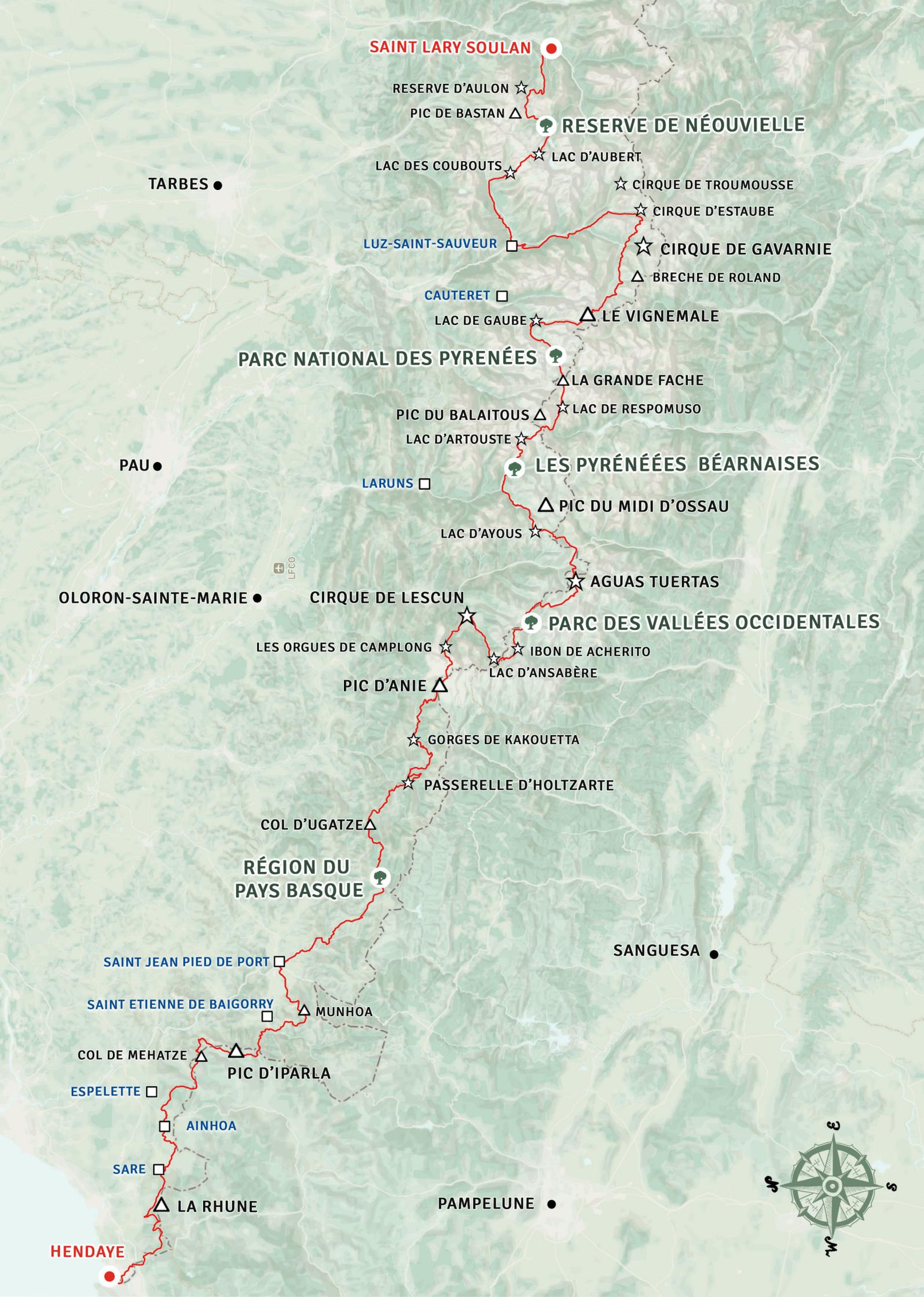
LES PYRÉNÉES BÉARNAISES

Le **Pic du Midi d'Ossau**, **Lescun**, le **Pic d'Anie**... Vous croiserez dans cette section autant de merveilles naturelles qu'il n'y a de jour sur votre calendrier de marche. Un crochet coté espagnol vous conduira à **Aguas Tuertas** et ses eaux sinueuses. Les couleurs rouges du **Castillo de Acher** au coucher du soleil sont **inoubliables**.



LE PAYS BASQUE

Parmi les villages les plus emblématiques de cette région de France, il y a **Ainhoa**, **Sare**, **Espelette** ou **St-Jean-Pied-de-Port**. Mais le pays basque, c'est aussi un environnement de moyenne montagne ou les collines vertes des alentours accueilleront l'Hexatrekkeur(euse) de longue date jusqu'à la ligne d'arrivée, au bord de l'atlantique, dans la ville **d'Hendaye**.



SAINT LARY SOULAN

RESERVE D'AULON

PIC DE BASTAN

RESERVE DE NÉOUVIELLE

LAC DES COUBOUTS

LAC D'AUBERT

CIRQUE DE TROUMOUSSE

TARBES

CIRQUE D'ESTAUBE

LUZ-SAINT-SAUVEUR

CIRQUE DE GAVARNIE

BRECHE DE ROLAND

CAUTERET

LÉ VIGNEMALE

LAC DE GAUBE

PARC NATIONAL DES PYRÉNÉES

LA GRANDE FACHE

PIC DU BALAITOUS

LAC DE RESPOMUSO

PAU

LARUNS

LES PYRÉNÉES BÉARNAISES

PIC DU MIDI D'OSSAU

LAC D'AYOUS

OLORON-SAINTE-MARIE

CIRQUE DE LESCUN

AGUAS TUERTAS

PARC DES VALLÉES OCCIDENTALES

LES ORGUES DE CAMPLONG

IBON DE ACHERITO

PIC D'ANIE

LAC D'ANSABÈRE

GORGES DE KAKOUETTA

PASSERELLE D'HOLTZARTE

COL D'UGATZE

RÉGION DU PAYS BASQUE

SANGUESA

SAINT JEAN PIED DE PORT

SAINT ETIENNE DE BAIGORRY

MUNHOA

COL DE MEHATZE

PIC D'IPARLA

ESPELETTE

AINHOA

SARE

LA RHUNE

PAMPELUNE

HENDAYE





LE VIGNEMALE

PARC NATIONAL DES PYRÉNÉES

Culminant fièrement à 3 298 m d'altitude, le Vignemale fascine. Le plus haut sommet des Pyrénées françaises offre une vue époustouflante sur la fameuse chaîne de montagne et mérite toutes les éloges faites à son égard.



Ibon de Achérito



Les eaux sinueuses de Aguas Tuertas



Lac Primer - Andorre

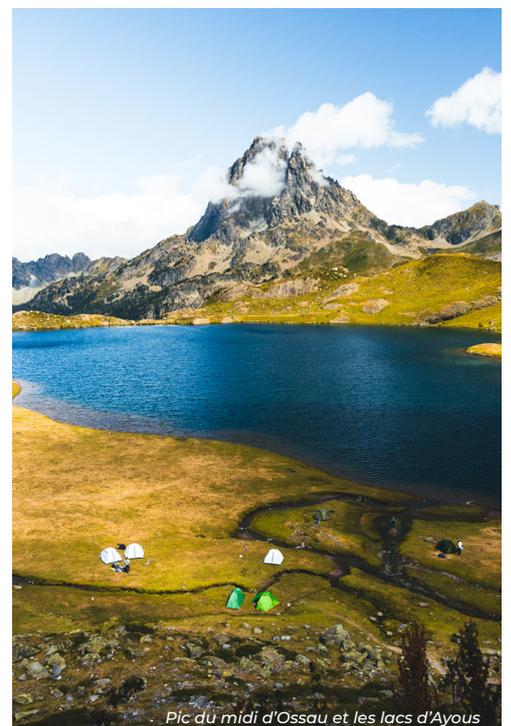


Le mythique Cirque de Cavarnie

«La vie ce n'est pas seulement respirer, c'est aussi avoir le souffle coupé.» - Alfred Hitchcock

Pourquoi marchons-nous ? La réponse à cette question pourrait être aussi variée que les pas que nous foulons sur le chemin. En fin de compte, nous marchons parce que c'est dans notre nature de le faire. Depuis les premiers pas de l'humanité jusqu'à nos jours.

C'est un acte simple et universel, accessible à tous, qui nous relie les uns aux autres et au monde qui nous entoure. Et c'est pour toutes ces raisons, et bien d'autres encore, que nous continuerons à marcher.



Pic du midi d'Ossau et les lacs d'Ayous



LAC DES BOUILLOUSES

UN SITE CLASSÉ ET PRÉSERVÉ

Tourbières, étangs et rivières, les lacs qui jonchent le sommets du Pic Carlit offrent des nuances de couleurs différentes entre chaque point d'eau.



LAC D'ÔO

UN DÉCOR FÉERIQUE

À une altitude de 1500 mètres, cette superbe chute d'eau de 275 mètres de haut déverse bruyamment les eaux des lacs d'Espingo, de Saussat et du Portillon

«La montagne nous offre le décor... à nous de trouver l'aventure.»

- William Blake

Lorsque ce sentier a été imaginé, nous avons tenté de trouver un itinéraire qui permette de passer le plus de temps dans les endroits sauvages, et nous nous sommes donc posés la question si nous devions prendre à droite plutôt qu'à gauche.

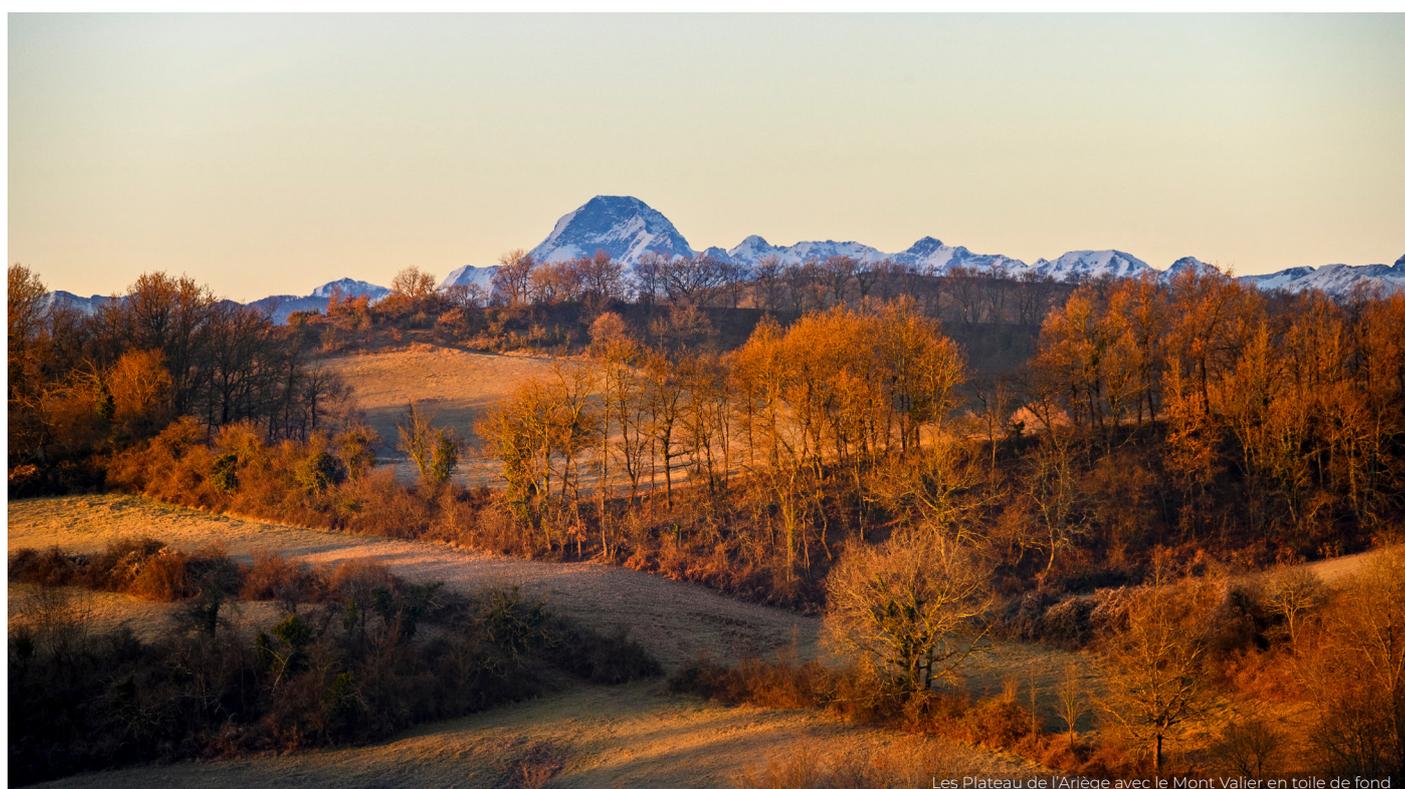
Dans les Pyrénées, c'était l'inverse, c'était pourquoi passé à droite plutôt qu'à gauche tant les deux alternatives sont sublimes.

Ici, la nature déploie son spectacle grandiose, offrant aux voyageurs un tableau vivant d'une beauté saisissante, chaque virage réserve une surprise, chaque sommet offre une perspective unique sur la grandeur des Pyrénées.

La tradition et la culture des villages de l'Ariège sont des héritages précieux, chéris par les habitants comme des trésors transmis de génération en génération.



Étang de Soulcem - Massif du Montcalm



Les Plateau de l'Ariège avec le Mont Valier en toile de fond

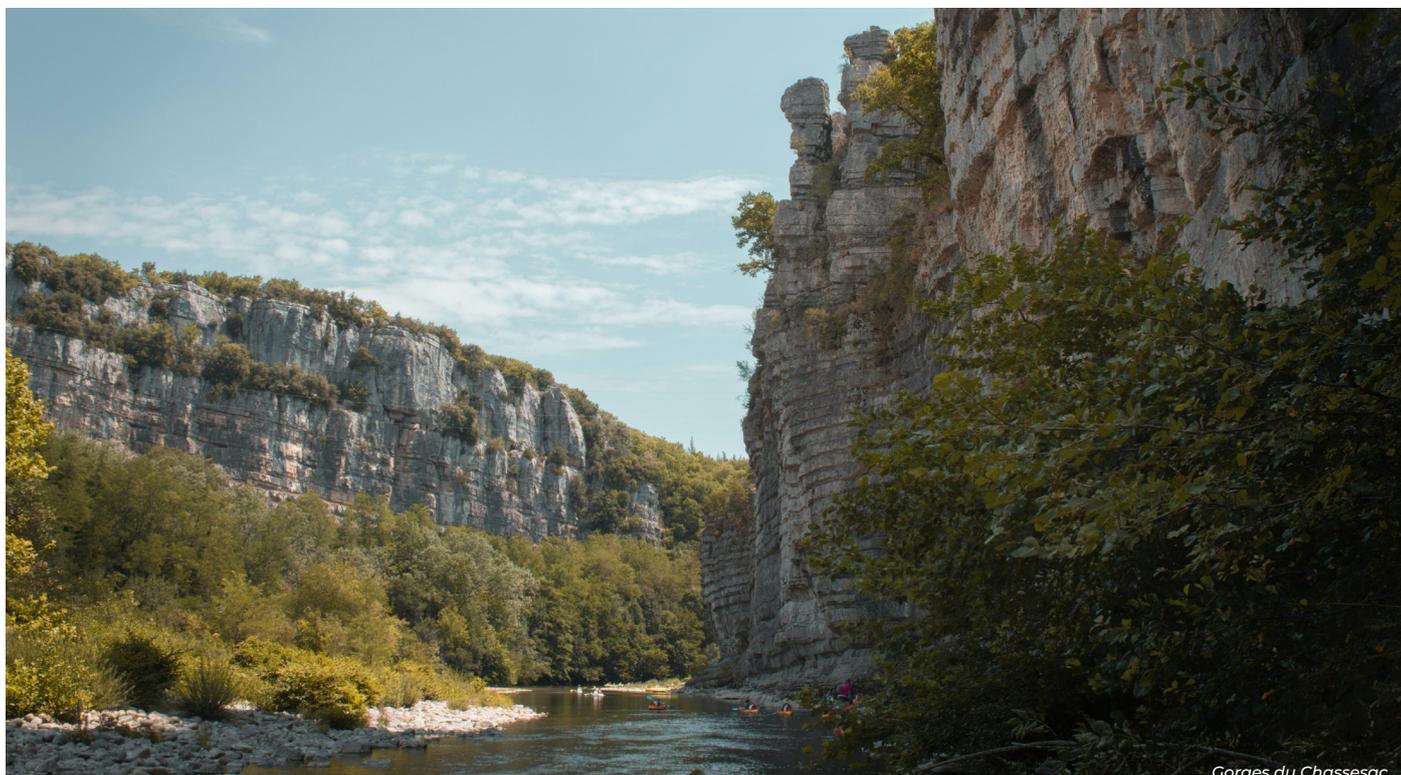
GORGES DU TARN

PARC NATIONAL DES CÉVENNES

Les Gorges du Tarn, joyau naturel niché au cœur du sud de la France, offrent un spectacle grandiose où la puissance de la nature se révèle à chaque détour.

Sculptées par des millions d'années d'érosion, ces gorges spectaculaires creusent leur chemin à travers les plateaux calcaires, offrant un décor à couper le souffle.





Gorges du Chassesac

«En marchant, on découvre le monde, mais surtout on se découvre soi-même.» Stevenson

Voilà une section où l'on aimerait passer le plus clair de son temps à se baigner plutôt qu'à marcher tant les rivières et gorges qui se trouvent en son antre invitent à la flânerie.

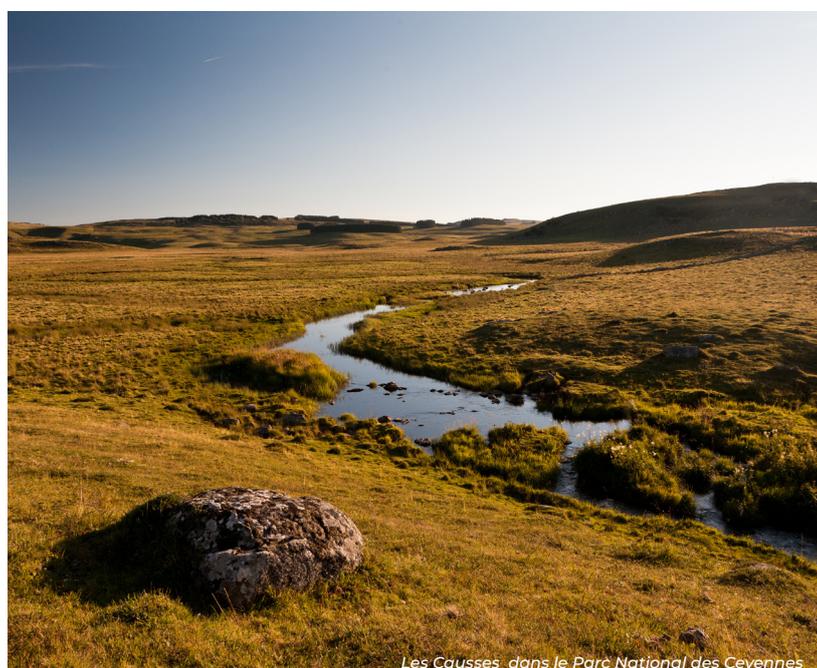
Même si sur le papier, cela semble être l'étape la plus simple de l'HexaTrek, il est parfois difficile de trouver la force de marcher sous les insoutenables canicules estivales rendant cette portion la plus chaude de tout le parcours.

Les nombreux villages où l'on trouve des artisans glaciers, un banc à l'ombre sur la place et des vendeurs ambulants de fruits frais apparaissent pour les randonneurs fatigués comme un mirage pourtant bien réel.

Et puis en été, les journées sont longues, rien ne vaut de profiter de ces paysages aux premières et dernières lueurs de la journée.



Mont Caroux - Haut-Languedoc



Les Causses dans le Parc National des Cévennes

PLATEAU D'EMPARIS

PARC NATIONAL DES ÉCRINS

Perché majestueusement face à la Meije dans le massif des Écrins, le plateau d'Emparis s'étend comme un tapis de verdure aux reflets dorés.

À près de 2000 mètres d'altitude, ce plateau d'alpages offre un spectacle grandiose où les cimes rocheuses côtoient les prairies aux couleurs éclatantes.

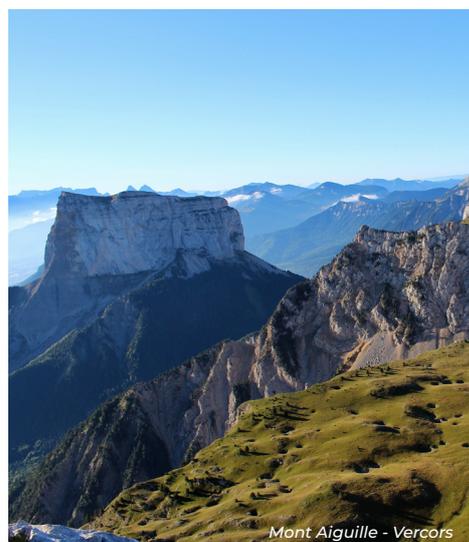




La Meije et le village de la Grave dans les Écrins



Les Aiguilles d'Arves - Haute-Maurienne



Mont Aiguille - Vercors

«En montagne, on ne conquiert pas les sommets, on se conquiert soi-même.» - Edmund Hillary

Les Alpes sont un livre ouvert sur l'histoire de notre planète, un musée où chaque rocher, chaque vallée, chaque glacier raconte une histoire vieille de millions d'années.

Marcher dans ces montagnes, c'est parcourir les pages de ce livre géant, c'est découvrir les secrets les mieux gardés de notre terre et les trésors cachés de notre passé. C'est se laisser imprégner par la majesté de ces paysages intemporels, par la beauté brute de cette nature sauvage et préservée.

Peu importe que vous soyez partis du sud au nord ou l'inverse, l'arrivée au Grand Veymont et sa vue sur l'emblème de l'HexaTrek, le Mont Aiguille, marque symboliquement que vous avez déjà parcouru la moitié de l'HexaTrek et que le meilleur reste à venir !



Cime de la Vallée - Haute Maurienne

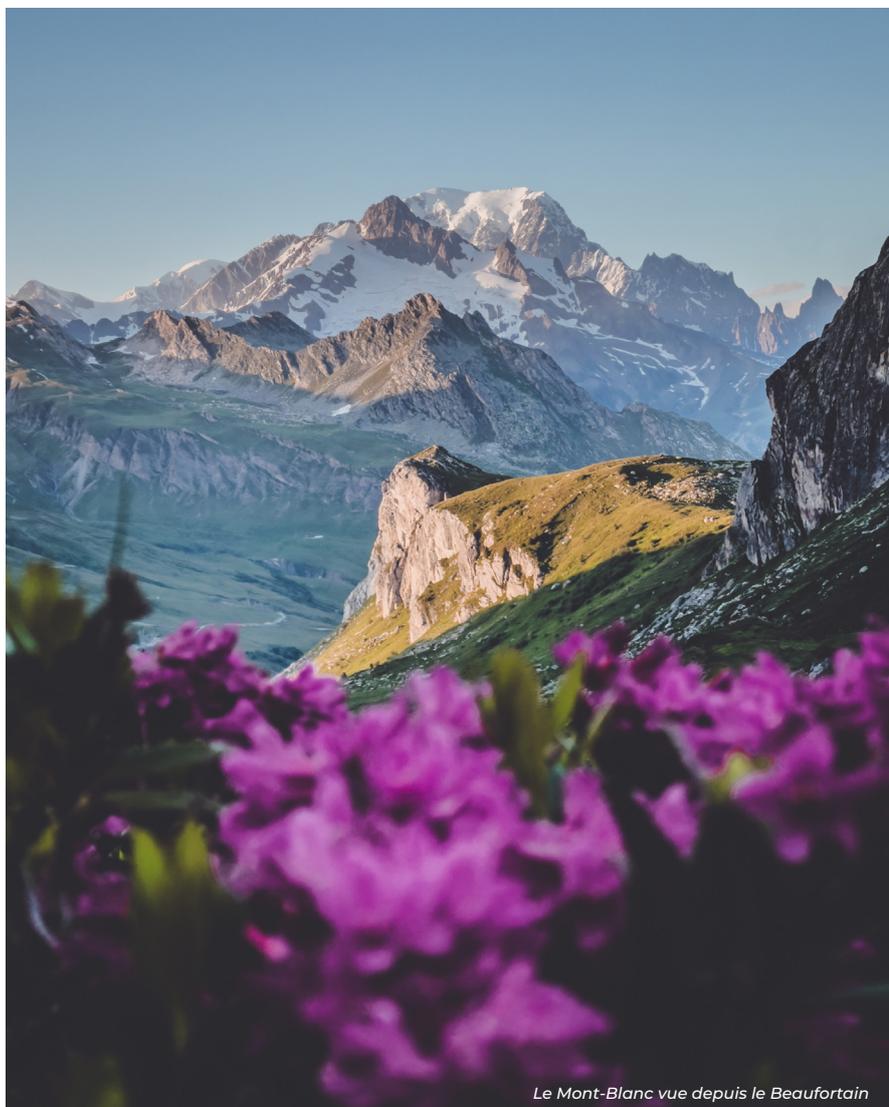
LA PIERRA MENTA

Massif du Beaufortain

Perchée majestueusement dans le massif du Beaufortain, la Pierre Menta se dresse comme un symbole immuable de la beauté alpine.

Son nom résonne dans les cercles des passionnés de montagne comme une invitation à l'aventure et à la découverte.

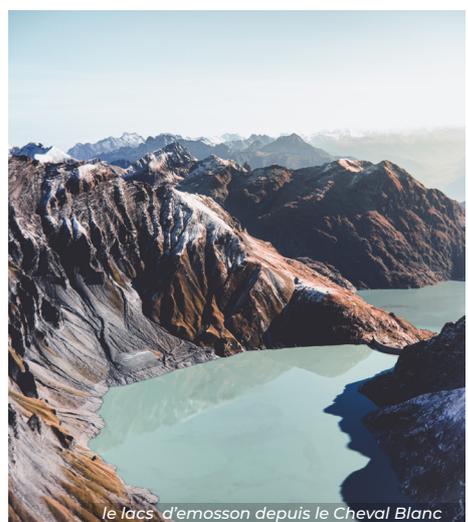




Le Mont-Blanc vue depuis le Beaufortain



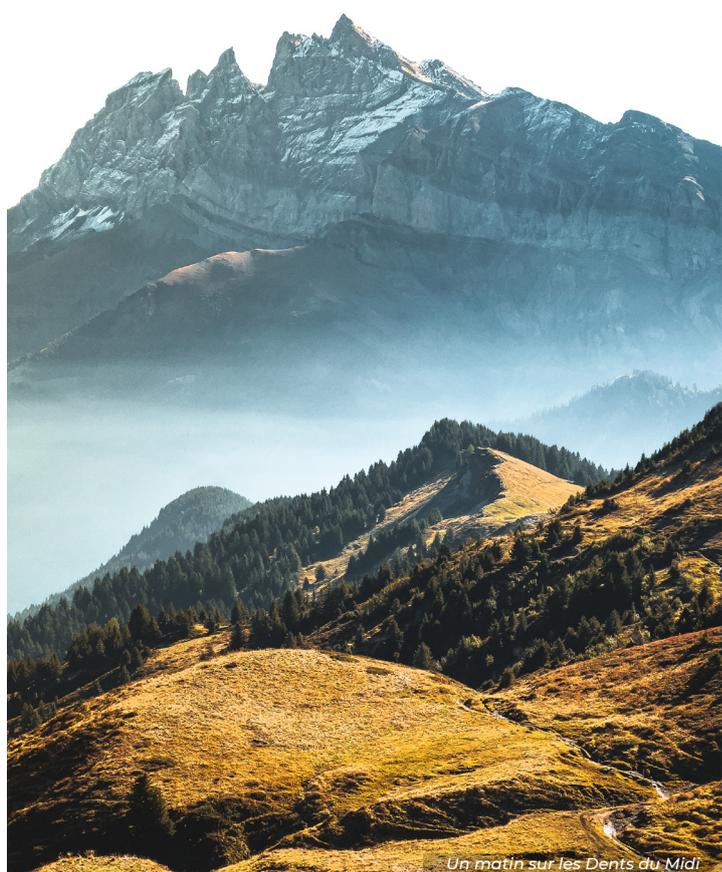
Refuge de la Vogealle - Réserve de Sixt



le lacs d'emosson depuis le Cheval Blanc

Les vallées alpines, bordées de forêts denses et de prairies verdoyantes, abritent une biodiversité exceptionnelle, où le chamois côtoie le bouquetin et où l'aigle royal plane majestueusement dans les cieux. Chaque saison révèle un nouveau visage des Alpes : l'éclat éblouissant de l'hiver, la renaissance printanière des fleurs alpines, la fraîcheur estivale des lacs de montagne et la splendeur flamboyante de l'automne.

Les Alpes ne sont pas seulement un terrain de jeu pour les amateurs de sports d'hiver ou les passionnés d'alpinisme. Elles sont également le berceau d'une riche culture montagnarde, où les traditions séculaires se mêlent à la modernité avec une harmonie unique. Les villages perchés sur les flancs des montagnes, avec leurs chalets en bois et leurs églises centenaires, racontent l'histoire fascinante des habitants qui ont su s'adapter à un environnement aussi exigeant que magnifique.



Un matin sur les Dents du Midi

LA CHARTE HEXATREK

UNE APPROCHE RESPONSABLE DE LA RANDO

Parce que la préservation de la nature doit être la priorité du randonneur, nous avons listé 4 règles importantes à connaître avant de se lancer dans l'aventure.

1 ÊTRE PRÊT

- Informez-vous des **conditions météorologiques extrêmes**, des dangers d'incendies et d'autres événements exceptionnels.
- **Équipez-vous en conséquence**, votre maison sera votre sac à dos
- **Gardez votre sac léger**. Vous remercerez cette règle tous les 1000 mètres de dénivelé.
- Avant de dépasser **vos limites**, soyez sûre de les connaître.

3 ÊTRE PROTECTEUR

- **Marchez uniquement sur les sentiers**, la biodiversité vous entoure.
- **Laissez les animaux**. Ne les suivez pas, ne les approchez pas, ne les nourrissez pas.
- **Réduisez votre volume sonore**, la nature vous écoute et le bruit n'est pas son ami.

2 ÊTRE UN BON CAMPEUR

- Si vous trouvez des traces d'un ancien bivouac, ne créez pas un nouvel emplacement, **réutilisez-le**.
- Utilisez des **surfaces durables** pour installer sa tente (roche, gravier, herbes sèches, sol érodé, neige...).
- **Protégez les cours d'eau** en campant à au moins 100 mètres des lacs et des ruisseaux.
- **Prenez soin de laisser deux choses** lorsque vous quittez un lieu de bivouac. Premièrement : **rien**. Deuxièmement : **ses remerciements**.

4 ÊTRE PROPRE

- **La nature n'est pas une poubelle**, tout ce que vous prenez avec vous doit rester avec vous.
- **La nature n'est pas une salle de bain**, tous vos déchets humains doivent être enterrés.
- **La nature n'est pas un fleuriste**, les plantes qui s'y trouve ne sont pas à prendre.



EN SAVOIR +

RETROUVEZ NOUS EN LIGNE

Sur notre site, vous trouverez des **conseils pratiques** pour vous préparer à vivre **votre propre aventure** sur le sentier et toutes les informations relatives à l'HexaTrek.

Née en 2022, l'HexaTrek est une association à but non lucrative loi 1901.

Si vous souhaitez nous soutenir, **devenir membre** ou **rejoindre la communauté** grandissante de l'HexaTrek, scannez le lien du site internet ci-dessous.

SITE INTERNET

Retrouvez toutes les informations sur le parcours, les traces GPX et les liens utiles avant de vous lancer sur le parcours.



LE FILM

Pendant plusieurs mois, nous sommes partis à la rencontre de ces randonneurs qui traversent la France à pied pour immortaliser leurs récits et leurs aventures sur le parcours.



DISCORD

Rejoignez la communauté de l'HexaTrek. Plus de 3000 HexaTrekeurs nous ont déjà rejoint.

