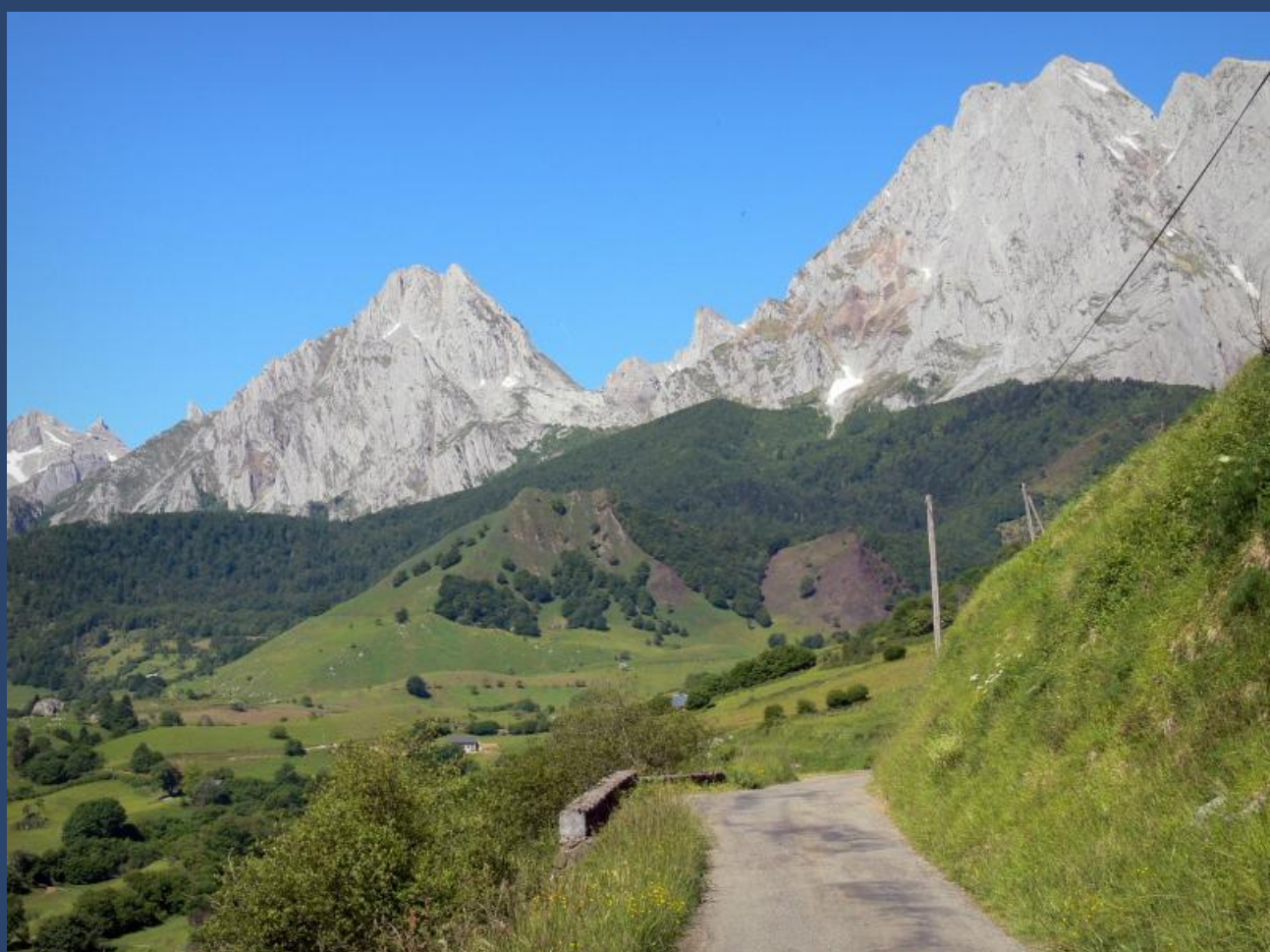


## Autour de Kakuetta

Livret voyage du circuit - Version du 3 février 2022



## Table des matières

<b>Information régionale</b> .....	<b>2</b>
Pyrénées-Atlantiques .....	2
Hautes-Pyrénées.....	4
<b>Carte du circuit</b> .....	<b>7</b>
<b>Programme du circuit</b> .....	<b>8</b>
Jour 1.....	8
Jour 2.....	9
Jour 3.....	9
<b>Fiches communes</b> .....	<b>12</b>
Accous.....	12
Borce .....	12
Eaux-Bonnes.....	13
Laruns.....	17
Lourdios-Ichère .....	17
<b>Fiches balades</b> .....	<b>19</b>
Ayous, la belle vie en refuge de montagne .....	19
Circuits Raquettes en station (sur le domaine skiable).....	20
Col d'Aubisque, la référence .....	21
Col de Suzon .....	22
Col du Pourtalet.....	23
GR 108 De de Laruns à Gabas .....	24
GR 108 De Gabas à Sallent de Gallego par le Col de Peyrelue.....	26
Le cirque d'Anéou.....	28
Le refuge d'Arlet.....	29
Le refuge d'Arrémoulit.....	30
Le refuge de Pombie .....	31
Le refuge de Pombie selon Renardo .....	32
N° 55 Col de la Cuarde .....	33
On sy col, le Col d'Aubisque .....	34
Refuge d'Arremoulit .....	35
<b>Hébergement et restauration</b> .....	<b>38</b>
Chambres d'hôtes .....	38
Locations de vacances .....	38
Hôtels .....	38



**Conditions d'utilisation:** Les informations contenues dans ce document sont indicatives, et doivent être reconsidérées pour la période de visite effective en fonction de la saison, des horaires d'ouverture, et du mode de transport. L'impression de ce document est autorisée dans le cadre d'un usage privé uniquement. Malgré le soin apporté au traitement des informations, France-Voyage.com ne peut garantir l'exactitude ou l'exhaustivité des informations mises à la disposition dans ce document. En conséquence, France-Voyage.com décline toute responsabilité pour toute imprécision ou omission portant sur ces informations. Les textes, images et photos contenus dans ce document sont protégés. Toute représentation, reproduction intégrale ou partielle sans consentement préalable est considérée comme illicite.



## Information régionale

### Pyrénées-Atlantiques



Idéalement situées entre océan et montagne, les [Pyrénées-Atlantiques](#) offrent aux amoureux de la nature, mais aussi aux amateurs de loisirs en plein air et aux férus de patrimoine bâti, une multitude de découvertes et d'activités. Un programme riche et varié, allant des beaux villages du Béarn et du Pays basque aux splendides massifs pyrénéens propices au ski et à la randonnée, en passant par les stations thermales aux eaux bienfaisantes, les villes d'Art et d'Histoire de Bayonne et de Pau, et les stations balnéaires de la côte basque bordées de longues plages de sable fin... À savourer sans modération !

#### Gastronomie

##### [Le jambon de Bayonne](#)

Spécialité du bassin de l'Adour depuis le Moyen Âge, le jambon de Bayonne, aujourd'hui protégé par une Indication Géographique Protégée, est réputé pour sa saveur et son moelleux. Issu de porcs du Sud-Ouest, ce jambon cru, salé, séché et affiné selon un savoir-faire ancestral, se déguste en tranches fines ou épaisses, à l'apéritif, en salade ou en plat, accompagné d'un verre de vin d'Irouléguy.

Chaque année, à Pâques, la célèbre foire au jambon, qui se tient pendant quatre jours au cœur de la vieille ville de Bayonne, met à l'honneur l'illustre jambon du Pays basque... et ce depuis 1462 ! Un événement haut en couleurs et en saveurs réunissant concours du meilleur jambon fermier, défilé des confréries, dégustations et animations musicales.

À la fois ludique et pédagogique, le musée du Jambon de Bayonne, situé à Arzacq-Arraziguet, est un incontournable pour connaître les secrets de ce fameux jambon, son histoire au fil des siècles, sa fabrication ou encore son affinage.

##### [Le piment d'Espelette](#)

C'est dans la région d'Espelette, au pied des Pyrénées et à une vingtaine de kilomètres de la côte atlantique, que pousse le célèbre piment du Pays basque. Estampillé AOC, le piment d'Espelette se présente sous trois formes: en poudre, en corde et en piment entier frais. Qu'il soit utilisé en lanières dans les plats, sauces et marinades, ou en poudre en fin de cuisson, ce piment épice au goût subtilement piquant et aux arômes fruités et grillés est idéal pour relever et parfumer les préparations culinaires.

N'hésitez pas à faire une halte à Espelette, ce charmant village, typiquement basque, est incroyablement pittoresque avec ses jolies maisons anciennes aux façades ornées de guirlandes de piments rouges... Ancienne demeure des barons d'Espeleta, son château abrite de nos jours une exposition consacrée au piment. Cette spécialité locale est célébrée chaque année le dernier week-end d'octobre au moment de la fête du piment qui réunit alors cérémonie d'intronisation, vente de piments et animations musicales.

##### [Le gâteau basque](#)

Typiquement basque, cette spécialité traditionnelle de la province du Labourd, dont l'origine remonte au XVII<sup>e</sup> siècle, est un biscuit rond et doré, à la fois moelleux et croquant, garni de crème pâtissière ou de confiture de cerises noires. Un délice que proposent bien sûr grand nombre de pâtisseries et restaurants du Pays basque !

Rendez-vous incontournable des gourmands, la fête du gâteau basque, qui se tient début octobre à Cambo-les-Bains, propose concours du meilleur gâteau basque amateur, défilé des confréries, atelier pâtisserie, balade gourmande, concerts et vente de gâteaux basques.

À Sare, un musée consacré au gâteau basque relate l'histoire de cette célèbre pâtisserie à travers le temps ainsi que ses différentes étapes de fabrication.



### Les vins du Jurançon

Produit en plein cœur des Pyrénées-Atlantiques, sur les collines prépyrénéennes situées entre Pau et Oloron-Sainte-Marie, le Jurançon est un vin blanc AOC, issu des cépages gros manseng, petit manseng, courbu, petit courbu et lauzet, qui se décline en version sec et moelleux. Très aromatique, le Jurançon sec, aux notes de fruits frais, est idéal pour accompagner poissons et crustacés. Doux et velouté, le Jurançon moelleux, aux arômes de fleurs blanches, de miel et de fruits confits, peut être servi dès l'apéritif, mais aussi pour accompagner foie gras, saumon fumé et fromage de brebis des Pyrénées.

Au cœur du Béarn, entre le gave d'Oloron et le gave de Pau, partez à la découverte de la Route des Vins du Jurançon et de ses domaines viticoles qui font la renommée de ce prestigieux vignoble...

### La garbure

La garbure est une soupe traditionnelle du Béarn à la texture épaisse. Elle se compose de légumes de saison que l'on fait mijoter avec du confit d'oie, de canard ou de porc. Il s'agit d'une voisine de la potée, et elle est un véritable repas à elle seule. En effet, on sert le bouillon sur une tranche de pain rassis en entrée, la viande et les légumes en plat principal, puis on termine le reste du bouillon en le mélangeant avec un peu de vin rouge qu'on boit directement dans l'assiette.

Pour préparer la garbure, on met de l'eau dans une marmite et on fait cuire du chou, des fèves, des pois, des pommes de terre, des navets..., puis on ajoute une cuisse de canard confite, du jarret de porc séché ou encore un talon de jambon de Bayonne. Les légumes varient selon la saison.

Chaque année, le premier samedi de septembre, la ville d'Oloron-Sainte-Marie organise la Garburade, un concours international de garbure ! Il est également possible d'assister à la préparation d'une garbure géante le dernier week-end de juillet lors des fêtes de Ger.

### L'Ossau-Iraty

Spécialité du Pays basque et du Béarn, l'Ossau-Iraty est un fromage traditionnel des Pyrénées, de forme cylindrique à pâte pressée non cuite dont la croûte naturelle varie du jaune orangé au gris. Fabriqué comme autrefois, à partir de lait entier provenant exclusivement des trois races de brebis locales que sont la manech tête noire, la manech tête rousse et la basco-béarnaise, l'Ossau-Iraty bénéficie d'une Appellation d'Origine Protégée. Son goût délicatement typé, sa subtile saveur de noisette et sa texture fondante en font un fromage prisé des gastronomes. À accompagner d'une tranche de pain frais, d'une touche de confiture de cerises noires et d'un bon verre de vin rouge ou blanc comme l'Irouléguay, le Jurançon ou le Pacherenc du Vic-Bilh ! Mais l'Ossau-Iraty peut aussi se déguster de bien d'autres manières: à l'apéritif, en salade sous forme de cubes ou de lamelles, râpé pour agrémenter soupes et gratins, ou de façon plus originale en entrant dans la composition de recettes créatives.

Itinéraire gastronomique exceptionnel, la Route du Fromage Ossau-Iraty vous permettra, tout en partant à la rencontre des producteurs, bergeries et laiteries qui ponctuent le parcours, d'admirer les superbes paysages verdoyants, souvent parsemés de troupeaux de brebis, qui font la renommée du Béarn et du Pays basque.

### La piperade

La piperade est un mélange de piments verts doux, de tomates, d'oignons et de piment d'Espelette. Cette préparation riche en saveur et en couleurs est idéale pour accompagner une viande, un poisson, des oeufs, un jambon de pays ou encore un fromage de brebis. Elle est originaire de la province basque de la Soule, où on la confectionne avec des restes de pain rassis. Lorsqu'on y ajoute du jambon de Bayonne, on parle alors de piperade basquaise.

Chaque 15 août, la ville de Salies-de-Béarn organise la Piperadère. Il s'agit d'un grand concours culinaire qui voit s'affronter différentes équipes. De nombreuses animations et autres dégustations sont également organisées à cette occasion.



### La tomme des Pyrénées

La tomme des Pyrénées est un fromage au lait de vache pasteurisé qui bénéficie d'une IGP. Il est produit dans les Pyrénées-Atlantiques, les Hautes-Pyrénées, l'Ariège, une partie de la Haute-Garonne et une partie de l'Aude.

Il existe deux formes de tomme des Pyrénées: celle à croûte noire dont on produit environ 3100 tonnes par an, et celle à croûte dorée, qui connaît une production plus modeste de 74 tonnes par an. Elle se compose d'une pâte pressée non cuite, et sa croûte de paraffine permet d'arrêter son affinage par un système d'imperméabilisation. Ce fromage est apprécié pour sa pâte fine au goût franc et agréable.

En général, on déguste la tomme des Pyrénées en en-cas ou en fin de repas, avec un vin rouge fruité du type Côtes du Frontonnais.

### Le ttoro

Le ttoro, que l'on prononce tioro, est une soupe de pêcheurs de la côte basque. Traditionnellement, ce plat se cuisinait sur le bateau, en pleine mer, avec les rebuts du filet. Le ttoro était également préparé par les femmes de pêcheurs, avec les invendus de la journée.

Il s'agit en réalité plus d'un ragoût de poissons que d'une soupe. On mélange ainsi différentes espèces comme le merlu, le congre ou la lotte, avec des langoustines et des moules. On garde les morceaux entiers que l'on mélange avec une sauce à base de tomate, d'ail et de piment d'Espelette.

Une fête du ttoro est organisée chaque année en septembre à Saint-Jean-de-Luz, avec au programme concours culinaire, défilé folklorique, bandas...

### Le poulet basquaise

Plat emblématique du Pays basque, le poulet basquaise est une recette assez simple dans laquelle on retrouve un mélange de morceaux de poulet revenus dans de l'huile d'olive avec des piments doux ou des poivrons, des tomates, des oignons, un peu de jambon cru, du vin blanc, et le célèbre piment d'Espelette local.

Originaire de la province de la Soule, cette recette de poulet sauté a su peu à peu conquérir toute la France au point de se retrouver sur les cartes des plus grands restaurants. Le poulet basquaise se déguste à merveille avec un verre d'Iroulégu rouge.

### La poule au pot

Plat typique du Béarn, la poule au pot fut rendue célèbre par le roi Henri IV qui souhaitait voir ce mets délicieux sur toutes les tables des Français le dimanche.

Cette spécialité se compose d'une poule farcie que l'on fait mijoter dans un bouillon avec des légumes tels que des carottes, des navets ou des poireaux. La farce est quant à elle constituée des abats de la poule et d'un hachis de jambon de Bayonne ou de viande porc et de veau, avec de la mie de pain trempée dans du lait, de l'œuf, de l'ail, de l'oignon et du persil. Une fois préparée, la poule au pot se marie parfaitement avec un verre de vin rouge de Madiran ou un rosé du Béarn.

Chaque année en décembre, on célèbre ce plat à Pau, pendant la semaine de la "Poule au Pot est Reine".

### Le porc basque de la vallée des Aldudes

Au début des années 80, le porc basque, également appelé porc pie noir du Pays basque, était menacé d'extinction. Grâce à la ténacité d'une dizaine d'éleveurs, le porc basque à tête et cul noirs a retrouvé sa place et fait aujourd'hui la notoriété de la vallée des Aldudes. Une belle vallée verdoyante, à la fois paisible et tranquille, où il est possible, à travers un sentier pédagogique d'environ 1h30 au départ d'Aldudes, de découvrir un élevage de porcs basques en liberté. Après la balade, les gastronomes ne manqueront pas de s'approvisionner en saucisson, chorizo, jambon ou pâté de porc basque. Autant de produits savoureux de la vallée des Aldudes qui font le bonheur des papilles !



## Hautes-Pyrénées



### Gastronomie

Composé de paysages diversifiés, alternant vallées préservées, hauts sommets pyrénéens, coteaux viticoles et plaines agricoles, le département des [Hautes-Pyrénées](#) dispose également d'espaces naturels remarquables, dont certains, comme le site du Pont d'Espagne et les cirques de Troumouse et de Gavarnie, sont inscrits au patrimoine mondial de l'UNESCO. Outre ces atouts, les Hautes-Pyrénées recèlent un grand nombre de stations thermales et de ski propices au bien-être, à la remise en forme et à la pratique de loisirs de plein air.

#### [Le gâteau à la broche](#)

Cette spécialité traditionnelle de la Bigorre se présente sous la forme d'une pâte liquide que l'on dépose par couches successives autour d'une broche et que l'on met à cuire devant une cheminée. Délicieux nature, ce gâteau peut également se déguster accompagné de miel ou de confiture.

Chaque mois de juillet, une fête du gâteau à la broche est organisée par la confrérie spécialisée, dans la ville d'Arreau. C'est l'occasion pour les néophytes de déguster ce dessert si particulier.

#### [La garbure](#)

Typique des Pyrénées, la garbure est une soupe traditionnelle, composée principalement de haricots tarbais, de chou vert, de légumes et de confit d'oie ou de canard, que l'on laisse mijoter à feu doux. Cette spécialité, à la fois revigorante, goûteuse et riche en vitamines, s'accompagne idéalement d'une tranche de pain de campagne et d'un verre de Madiran.

#### [Le haricot tarbais](#)

Cultivé dans la plaine de Tarbes, le haricot tarbais est un haricot blanc à la peau fine, à la texture délicate et à la chair fondante. Bénéficiant du Label Rouge et de l'Indication Géographique Protégée (IGP), ce légume sec, aux multiples vertus nutritionnelles, entre dans la composition de nombreuses recettes, comme par exemple la garbure et le cassoulet.

#### [La tomme des Pyrénées](#)

La tomme des Pyrénées est un fromage au lait de vache pasteurisé qui bénéficie d'une IGP. Il est produit dans les Pyrénées-Atlantiques, les Hautes-Pyrénées, l'Ariège, une partie de la Haute-Garonne et une partie de l'Aude.

Il existe deux formes de tomme des Pyrénées: celle à croûte noire dont on produit environ 3100 tonnes par an, et celle à croûte dorée, qui connaît une production plus modeste de 74 tonnes par an. Elle se compose d'une pâte pressée non cuite, et sa croûte de paraffine permet d'arrêter son affinage par un système d'imperméabilisation. Ce fromage est apprécié pour sa pâte fine au goût franc et agréable.

En général, on déguste la tomme des Pyrénées en en-cas ou en fin de repas, avec un vin rouge fruité du type Côtes du Frontonnais.

#### [Le mouton de Barèges-Gavarnie](#)

Élevé dans le canton de Luz-Saint-Sauveur, dans les estives des montagnes pyrénéennes, le mouton de Barèges-Gavarnie bénéficie d'une Appellation d'Origine Contrôlée depuis 2003. De race Barégeoise, cet ovin est réputé pour sa viande de qualité, à la fois savoureuse et finement persillée.

A noter: la fête des côtelettes qui a lieu fin septembre à Luz-Saint-Sauveur.



### Le porc noir de Bigorre

Elevé de manière traditionnelle dans les sous-bois et prairies de la Bigorre, le porc noir, nourri d'herbes, de céréales, de glands et de châtaignes, possède une viande savoureuse, finement persillée. Son goût unique se retrouve également dans son jambon, le Noir de Bigorre, réputé pour son fondant et sa douceur en bouche.

### Le vignoble de Madiran

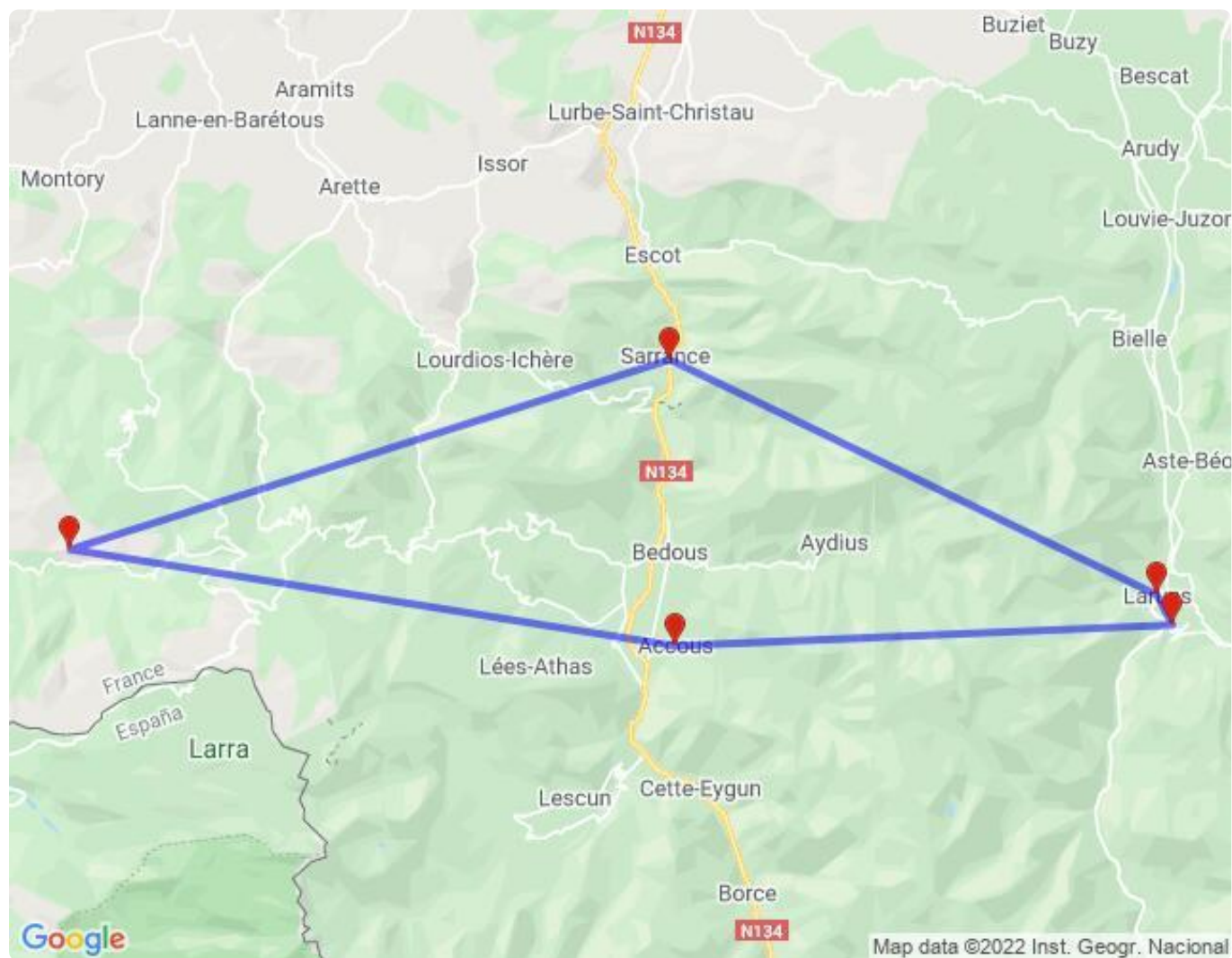
Le vignoble de Madiran, dont le territoire s'étend sur trois départements qui sont les Hautes-Pyrénées, le Gers et les Pyrénées-Atlantiques, bénéficie d'une Appellation d'Origine Contrôlée. Charnu et puissant, le vin rouge de Madiran peut se déguster accompagné de viandes rouges, de garbure, de confits ou encore de fromage des Pyrénées.

Une fête célébrant le vin de Madiran a lieu tous les ans, les 14 et 15 août, dans le joli village viticole de Madiran.



## Carte du circuit

La carte ci-dessous offre une vue générale du circuit. Le trajet est dessiné en bleu, alors que les étapes sont indiquées par des points rouges.





## Programme du circuit

### Jour 1



Départ depuis Sainte-Engrâce en direction de la première étape 32 min



**La vallée d'Aspe** 2h45

**Une vallée béarnaise aux paysages magnifiques !**

Coordonnées GPS: Latitude 43.0500239 ( N 43° 3' 0" ) - Longitude -0.6012547 ( W 0° 36' 5" )

Située dans les Pyrénées béarnaises, non loin de la frontière espagnole, la magnifique vallée d'Aspe enchante autant les amoureux de la nature et de la randonnée que les amateurs de patrimoine rural.

Entourée de hauts sommets, cette verdoyante vallée est ponctuée de villages typiques comme Lourdios-Ichère, Borce, Sarrance et Lescun. Ce dernier, perché au-dessus de la vallée d'Aspe, mérite incontestablement le détour, ne serait-ce que pour son environnement naturel exceptionnel: un cirque de montagnes grandiose où se profilent les silhouettes de majestueux pics dolomitiques...

Incontournable pour qui souhaite découvrir l'histoire et les traditions de la vallée, l'écomusée de la vallée d'Aspe se décline en quatre sites de visite: "Un village se raconte" à Lourdios-Ichère ; "Notre-Dame de la Pierre" à Sarrance ; "Le fromage fermier" à Accous, "Une halte sur le chemin de Saint-Jacques" à Borce.

[Pour plus d'informations, consultez les fiches communes d'Accous, Borce, Lourdios-Ichère...](#)



Déjeuner 1h30



**La vallée d'Aspe** 1h15

**Une vallée béarnaise aux paysages magnifiques !**

Suite de la visite...



Trajet jusqu'à la prochaine étape 40 min



**Le Parc National des Pyrénées** 1h50

**Paradis des randonneurs**

Coordonnées GPS: Latitude 42.9879655 ( N 42° 59' 17" ) - Longitude -0.4261923 ( W 0° 25' 34" )

Riche d'une faune et flore exceptionnelles, le Parc National des Pyrénées, d'une superficie de 45 707 hectares en zone cœur et 206 352 hectares en aire optimale d'adhésion, s'étend sur le sud-ouest des Hautes-Pyrénées et le sud-est des Pyrénées-Atlantiques. Paradis des amateurs de marche, le Parc National des



Pyrénées est sillonné d'innombrables sentiers de randonnée. Sauvage et préservé, ce territoire abrite les plus hauts sommets des Pyrénées françaises et compte pas moins de 230 lacs d'altitude !

Pour en savoir plus sur cet espace naturel protégé, les Maisons du Parc National des Pyrénées, situées à Arrens-Marsous, Cauterets, Luz-Saint-Sauveur, Gavarnie, Saint-Lary-Soulan (dans le département des Hautes-Pyrénées), Etsaut et Laruns (dans le département des Pyrénées-Atlantiques), mettent à disposition des visiteurs un grand nombre d'informations, et proposent tout au long de l'année des expositions permanentes et temporaires relatives à la montagne.

Dans les Pyrénées-Atlantiques, partez à la rencontre du patrimoine des montagnes béarnaises. Les parties supérieures des vallées d'Aspe et d'Ossau abritent une nature magnifique où évoluent marmottes, isards, faucons pèlerins et aigles royaux... Une destination idéale pour s'adonner à la marche le long des multiples sentiers, ou à la pêche dans les eaux poissonneuses des lacs et torrents du Haut Béarn. Deux lieux localisés à la frontière franco-espagnole méritent particulièrement le détour: le col du Somport et son panorama embrassant les cimes pyrénéennes ; le col du Pourtalet et sa superbe vue sur l'emblématique pic du Midi d'Ossau !

[Pour plus d'informations, consultez la fiche commune de Laruns...](#)

## Jour 2



### [Le Parc National des Pyrénées](#)

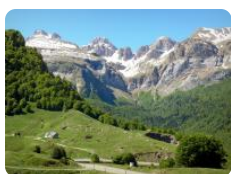
**3h15**

#### **Paradis des randonneurs**

Suite de la visite...



#### Déjeuner

**1h30**


### [Le Parc National des Pyrénées](#)

**2h55**

#### **Paradis des randonneurs**

Suite de la visite...

## Jour 3



#### Trajet jusqu'à la prochaine étape

**1h24**


### [La vallée d'Ossau](#)

**1h50**

#### **Ses lacs, ses sentiers de randonnée, son petit train touristique...**

Coordonnées GPS: Latitude 42.9801242 ( N 42° 58' 48" ) - Longitude -0.4206723 ( W 0° 25' 14" )



C'est au cœur du Béarn, dans les Pyrénées françaises, que s'étire la paisible et verdoyante vallée d'Ossau. Une destination idéale pour se ressourcer tout en profitant des joies de la nature...

Sur les hauteurs du bourg de Laruns se niche la charmante petite station thermale des Eaux-Bonnes, un lieu à ne pas manquer si l'on souhaite se reposer et profiter de l'espace aquadétente et des soins beauté et bien-être du spa thermal.

La vallée d'Ossau, c'est aussi ses merveilles naturelles que l'on pourra tranquillement admirer au détour d'un chemin ou d'un sentier de randonnée.

Parmi les sites phares de ce territoire préservé, citons le lac de Biou-Artigues, peuplé de truites fario et arc-en-ciel, qui fait le bonheur des pêcheurs ; l'espace muséographique de la Falaise aux Vautours, à Aste-Béon, pour découvrir la vie des grands rapaces pyrénéens ; les lacs d'Ayous, à contempler dans le cadre d'une randonnée à la journée ; le pic du Midi d'Ossau, prisé des sportifs passionnés de marche et d'escalade ; la station de ski d'Artouste, avec son lac de Fabrèges et son petit train touristique le plus haut d'Europe !

» Arudy en vallée d'Ossau:

- Dans cette partie du Béarn où vous pénétrez, la vallée d'Ossau vous apparaîtra sûrement comme l'une des plus attachantes pour peu que vous partiez à la découverte de la variété de ses paysages et de son patrimoine.
- Berceau de la préhistoire, le village d'Aruri ou Eruri, mentionné dès le XIII<sup>e</sup> siècle prendra son nom définitif d'Arudy à la fin du Moyen-Âge.
- C'est une station de détente et de repos. Centre administratif et commercial, Arudy possède tous les services et commerces indispensables à un séjour agréable. Arpentez les rues d'Arudy grâce à l'itinéraire de découverte de l'habitat Ossalois et découvrez son architecture urbaine.
- L'habitat traditionnel d'Ossau est adapté à une économie pastorale typique (bovins, ovins), articulée autour de la transhumance d'été vers les montagnes, d'hiver dans le piémont et le bassin aquitain.
- On retrouve à Arudy, ces maisons rurales, à côté d'habitations urbaines, près de l'église, maisons de petits nobles, d'artisans ou de négociants. Pays de carrières de marbre exploité dès l'époque Renaissance, Arudy offre à travers son architecture urbaine diversifiée, de nombreux exemples démontrant un goût et un art de bâtir indéniables, du XV<sup>e</sup> siècle à nos jours.

[Pour plus d'informations, consultez la fiche commune d'Eaux-Bonnes...](#)



Pique-nique (pensez à prévoir votre casse-croûte)

1h30



### La vallée d'Ossau

3h00

**Ses lacs, ses sentiers de randonnée, son petit train touristique...**

Suite de la visite...



Trajet jusqu'à la prochaine étape

47 min



### Accous

45 min

**Ce village de la vallée d'Aspe vous propose de découvrir son écomusée**

Coordonnées GPS: Latitude 42.9745785 ( N 42° 58' 28" ) - Longitude -0.5993128 ( W 0° 35' 58" )

Bâti au débouché du cirque d'Iseye, Accous, chef lieu du canton de la vallée d'Aspe (13 communes) se visite à pied... ou en parapente.



Ici la montagne se partage entre nature et culture: flore endémique, faune exceptionnelle ; les derniers ours des Pyrénées sont nés ici... Le pastoralisme est toujours très actif, il participe d'ailleurs à la préservation de la biodiversité. A ce titre, le sud de la vallée fait partie du Parc National des Pyrénées.

La vallée d'Aspe a une vocation de voie de passage ancestrale.

[Pour plus d'informations, consultez la fiche commune d'Accous...](#)



Retour vers Sainte-Engrâce

32 min

## Fiches communes

### Accous



Bâti au débouché du cirque d'Iseye, Accous, chef lieu du canton de la vallée d'Aspe (13 communes) se visite à pied... ou en parapente.

Ici la montagne se partage entre nature et culture: flore endémique, faune exceptionnelle ; les derniers ours des Pyrénées sont nés ici... Le pastoralisme est toujours très actif, il participe d'ailleurs à la préservation de la biodiversité. A ce titre, le sud de la vallée fait partie du Parc National des Pyrénées.

La vallée d'Aspe a une vocation de voie de passage ancestrale.

#### A voir, à faire

- » L'écomusée de la vallée d'Aspe, dans une ancienne fromagerie.
- » L'église placée sous le vocable de Saint Martin, incendiée en 1569, fut réédifiée au début du XVII<sup>e</sup> et restaurée au XIX<sup>e</sup>.
- » Le détour par le quartier de Jouers s'impose ; la chapelle romane de Saint Saturnin et ses modillons extérieurs sont incontournables. Chemin de Saint-Jacques de Compostelle.
- » La chapelle Saint-Christau d'Aulet édifée au XVII<sup>e</sup> sur les vestiges d'une plus ancienne, était fréquentée pour la pratique de rites anciens liés à l'eau (les trois sources guérissaient de tous les maux: maux des yeux, lèpre, gale...). N'oubliez pas de jeter un oeil au fond de la voûte de la fontaine des Cagots, en bordure de la route à proximité de la chapelle.
- » Loisirs et activités: randonnée, parapente (école de parapente), vélos électriques, cheval, skate park, centre de loisirs Ludopia.
- » Depuis plus de 15 ans, les moniteurs d'Air'Attitude proposent des baptêmes et des stages de formation au vol libre à Accous d'avril à octobre, selon la météo. Question tenue, il faut s'habiller comme pour une randonnée, avec un pantalon long, un coupe-vent et de bonnes chaussures. Cette activité s'adresse à tous, pas besoin d'être sportif. Renseignements au 05 59 34 50 06.

#### Évènements

- » La fête du village d'Accous donne lieu, tous les 3ème week-end d'août, à une élection originale: celle de "Miss patate". La gagnante voit son poids converti en patates !
- » Une "course à la montagne", pratique sportive pyrénéenne, envahit à cette occasion la colline du Pouey.
- » En juin et en septembre, le parapente se met en fête: deux compétitions nationales (de catégorie B) sont organisées, sur l'un des plus beaux sites de vol libre des Pyrénées.
- » Trail Montan'Aspe en juin, dans la région de Bedous. Cet événement propose 4 parcours trail: 61 km (le Raid Aspois), 35 km (le Défi de l'Ourdinse), 16 km (la Ronde de Bergout) et 9 km (la course de Soudious). Retrouvez toutes les informations sur les parcours (dénivelé, trace GPS, tarifs, date, adresse, photos, horaire...) sur le site web Trail Montan'Aspe.
- » Réintroduction et lâcher des bouquetins ibériques dans les Pyrénées le 11 avril 2019, secteur Soum d'Aoulet à Accous.

### Borce



Petit village béarnais, Borce se situe en Nouvelle-Aquitaine, dans le département des Pyrénées-Atlantiques. Installé dans la vallée de l'Aspe, il se trouve non loin d'Oloron-Sainte-Marie, sur la route de Pau.

Avec une existence attestée au moins dès le XIV<sup>e</sup> siècle, le village de Borce a toujours été à vocation agricole. Proche de la frontière espagnole, il est soumis au



traité de Bayonne de 1862 permettant à certains bergers espagnols de faire paître leurs bêtes sur le territoire de la commune.

Aujourd'hui, Borce est en grande partie tourné vers le tourisme, offrant un patrimoine architectural intéressant, ainsi que de beaux sites naturels. Les plus gourmands apprécieront également la gastronomie locale, le village faisant partie de la zone d'appellation du fromage ossau-iraty.

#### A voir, à faire

En parcourant les ruelles du village, vous pourrez apprécier plusieurs maisons des XIV<sup>e</sup>, XV<sup>e</sup>, XVI<sup>e</sup>, XVII<sup>e</sup> et XIX<sup>e</sup> siècles. Borce abrite également des maisons fortes des XIII<sup>e</sup> et XIV<sup>e</sup> siècles, ainsi que des étables et d'anciens fours à pain.

Rénové au XIX<sup>e</sup> siècle, le fort du Portalet a été édifié au XVI<sup>e</sup> siècle, à cheval également sur la commune d'Etsaut. Dominant le gave d'Aspe, il prend place sur une falaise, face au chemin de la Mâtüre. Classé aux Monuments Historiques, il a notamment servi de lieu de détention à des personnalités politiques du régime de Vichy, notamment, très brièvement, au maréchal Pétain. Des visites guidées sont organisées par l'Office de Tourisme.

Rénovée au XVII<sup>e</sup> siècle, l'église Saint-Michel présente en son intérieur un très beau bénitier en calcaire noir décoré d'une coquille Saint-Jacques, d'un bourdon et d'un masque barbu. Borce a en effet longtemps été une étape du camino aragonés, portion d'un des chemins de pèlerinage à Saint-Jacques-de-Compostelle.

Créé en 2004, l'espace animalier de Borce est né à l'initiative de la commune, suite à la fermeture d'un premier lieu de protection des ours. On peut y découvrir plusieurs espèces sauvages préservées par des bénévoles.

Placé entre le plateau de Lhers et Borce, le col de Barrancq est notamment traversé par le GR10, grand chemin de randonnée reliant la Méditerranée à l'océan Atlantique.

#### Évènements

Courant juillet, pour la Saint-Michel, la fête de la ville est l'occasion de profiter de plusieurs animations, ainsi que d'une petite fête foraine.

## Eaux-Bonnes



- » Sur la route du col de l'Aubisque, au pied du pic du Ger, dans une forêt de hêtres centenaires, sur le gave du Valentin, Eaux-Bonnes (750 m) donne accès à des panoramas grandioses et somptueux à partir du cirque intime de Gourette à 1400 m (sa station de sports d'hiver répondant aux exigences de respect de l'environnement de la norme iso 14 001) dont les crêtes culminent à 2600 m.
- » Au printemps, Gourette laisse place à de verts pâturages fréquentés par les troupeaux de brebis et de vaches. Les premières chaleurs sont l'occasion, à l'écart des sentiers, d'observer la marmotte, véritable sentinelle des lieux. C'est aussi la possibilité pour le marcheur patient d'entrevoir le célèbre mais rare coq de bruyère. Au cours de l'été, la montagne verte d'Eaux-Bonnes porte son nom avec fierté tandis que, plus haut, les edelweiss et champs d'iris émergent, ici et là, succédant aux jonquilles du printemps. Enfin, à l'automne, saison où fleurissent les colchiques, la forêt de hêtres du Gourzy fait alors la joie des cueilleurs de champignons.
- » Les eaux d'Eaux-Bonnes:
  - Des eaux bienfaitrices depuis François 1<sup>er</sup>. Qualifiées "d'arquebusades", les eaux sulfurées d'Eaux-Bonnes sont réputées dès le XVI<sup>e</sup> siècle, époque à laquelle les béarnais, blessés à la bataille de Pavie (1525) par des arquebuses, vinrent y soigner leurs blessures. Plus tard, de nombreux médecins participèrent également à la renommée d'Eaux-Bonnes. Théophile de Bordeu publie des ouvrages et une thèse vantant les bienfaits de la station, le docteur Darralde, médecin thermal, soignera l'impératrice Eugénie tandis que le docteur Valéry Meunier, exerçant sur la station, y fera venir des personnalités: Louis Barthou,



le politicien, Francis Planté, le musicien, François Coppée, le poète... mais, c'est bien la venue fréquente (1851/1870) de l'impératrice Eugénie Maria de Montijo de Guzman, comtesse de Téba (future épouse de Napoléon III) qui donnera à la station toute sa notoriété.

- Les eaux d'Eaux-Bonnes sont dites sulfurées, chlorurées sodiques, sulfatées calciques avec une prédominance de chlorure et de sodium et une teneur élevée en silice et soufre. Ses propriétés lui octroient des vertus cicatrisantes, antiseptiques, fluidifiantes, vasodilatatrices, antalgiques et sédatives. Située à l'emplacement même des sources dénommées "vieille" et "froide". Les installations ont été réaménagées et modernisées, on y pratique aérosol sonique, humage, irrigations nasales. Le service de rhumatologie est en plein développement. On y pratique des soins traditionnels et novateurs: bains bouillonnants, douches au jet, massages sous l'eau, applications locales de cataplasme de boue...
- » Gourette:
  - C'est en 1903 que sera essayée la première paire de skis de toute l'histoire des Pyrénées. Cinq années plus tard sous l'impulsion de club alpin français de Pau aura lieu aux Eaux-Bonnes et à Gourette, le premier concours international de skis des Pyrénées les 15 et 16 février 1908, comprenant des courses de fond, de bobsleigh ainsi que du saut en tremplin.
  - Suisses, norvégiens, italiens s'affronteront en présence du roi d'Espagne Alphonse XIII. Ce concours comme ceux qui suivront jusqu'en 1914 servit à vulgariser le ski et à convertir les montagnards à ce nouveau sport venu du nord. Les premiers hôtels voient le jour dans les années 30, en 1935 Gourette aura le premier télésiège de la chaîne pyrénéenne: La boule de neige.
  - Il faudra attendre 1957 pour que la station se réveille vraiment. Des années 60 à nos jours Gourette n'a pas cessé de s'agrandir, se transformer afin d'offrir toujours plus de confort, de sécurité.
  - Située plein sud aux pieds des pistes, d'une capacité de 7000 lits, idéale pour le ski en famille, de par son esprit village et l'ensemble des services qu'elle propose. Une station de plus en plus nature depuis le tracé des pistes jusqu'aux équipements ultra modernes, tout a été repensé pour que chacun soit au cœur d'un environnement montagnard de qualité. Des hébergements sur place, une halte-garderie pour les enfants de 5 mois à 5 ans, des commerces de proximité, un établissement thermal avec remise en forme (ouvert pendant les vacances scolaires et janvier), un cinéma, une discothèque.
  - Certifié depuis 2003 en qualité, le domaine skiable répond depuis cette année aux exigences de respect de l'environnement de la norme ISO 14001 (économie d'énergie, utilisation d'huiles biodégradables, gestion des déchets, réduction des consommations d'électricité et de carburant, réduction des nuisances sonores lors de la fabrication de la neige de culture, surveillance de la qualité de l'eau restituée au milieu naturel, journée nettoyage du site...).
  - 100 hectares de ski pour tous - Plus de 1000 m de dénivelé 1350/2450 m - 30 km de pistes sur 3 niveaux de glisses - 2 pistes noires - 13 rouges - 9 bleues - 4 vertes. Une fluidité de circulation garantie par des installations ultra modernes, 150 enneigeurs assurent une neige de culture sur 60% du domaine skiable. Un espace débutant de 14 hectares entièrement réservé aux débutants, accessible en 3 mn par télécabine, équipé de 3 tapis et d'un télésiège. Snowparks, boardercross, rail park, pump park, air bag, pistes de luge.
- » Pays de traditions pastorales et de légendes, riches d'anecdotes d'hier et d'aujourd'hui, Eaux-Bonnes Gourette, ses villages authentiques, sont à découvrir en compagnie de conteurs originaires de la vallée.



- Le village des siffleurs, une particularité unique en Europe: Dans les années 1920, les bergers d'Aas utilisaient au sein de la vallée du Valentin le sifflement comme langage pour correspondre entre eux à des distances de plus de 2 km à la ronde. L'histoire raconte que l'invention de ce langage utilitaire revient à une bergère qui appela à l'aide, en sifflant, afin de sauver une génisse de son troupeau. Remplacé depuis longtemps par d'autres moyens de communication, ce langage reste très ancré dans la mémoire des habitants. Un pilier en bronze représentant les siffleurs rappelle aujourd'hui cette particularité unique en Europe (langage répertorié également en Turquie).
  - À la rencontre du berger: Une promenade initiatique originale et inattendue. Une balade d'une heure environ mène le promeneur sur les estives de Gourette lui permettant de découvrir l'environnement de la montagne et, bien évidemment, sa faune et sa flore. Ce parcours s'effectue en groupe au rythme de l'observation de la nature en compagnie d'un "raconteur de pays" passionné de météorologie nous expliquant la formation des nuages, les vents, les variations du temps en montagne... Rhododendrons, myrtilles pour décor ici, plants de réglisse et serpolet, plus haut. La dernière montée s'effectue enfin, les sonnailles des brebis et l'aboïement du chien avertissant le berger de l'arrivée des visiteurs. Dans le cuyala, cabane de berger en pierre, les anecdotes pastorales fusent pendant que l'on déguste le fameux fromage d'ossau après la visite de la salle d'affinage.
  - » Histoire, folklore et, bien sûr, traditions culinaires. La vallée d'Ossau possède de nombreux villages riches en histoire, en coutumes et en fêtes folkloriques mais également en traditions culinaires: Le fromage de brebis à l'appellation "ossau", le jambon séché sur les hauteurs de Gourette à plus de 1400 m d'altitude, le miel artisanal... c'est ici aussi que l'on peut déguster la fameuse garbure, la poule au pot, le foie gras... accompagné du célèbre jurançon moelleux avec lequel fut baptisé Henri IV.
- A voir, à faire**
- » Détente au spa thermal: espace aquadétente (piscines, sauna, hammam), espace bien-être et beauté.
  - » Architecture et patrimoine:
    - Si le premier bâtiment d'Eaux-Bonnes faisant référence au thermalisme remonte au XVI<sup>e</sup> siècle, l'actuel établissement date de 1830 ainsi que l'église à proximité et la maison du gouvernement (aujourd'hui la mairie).
    - Dans la seconde moitié du XIX<sup>e</sup> siècle, la grande époque de la station, les façades des bâtisses arborent un style "second empire" (réf. A haussmann) avec ouvertures plein cintre et briques rouges... Les hôtels particuliers de la rue Castellane et l'hôtel des Princes s'érigent alors. En 1868, une centaine de maisons sont alors recensées. C'est aussi la période où de nombreuses personnalités y séjournent: L'impératrice Eugénie, la duchesse d'Angoulême, la duchesse de Berry, Rosa Bonheur, Delacroix, Sarah Bernhard...
    - Des hameaux pittoresques à découvrir... Aas et Assouste regardent la vallée d'Ossau du haut de leurs toits d'ardoise. Autrefois, essentiellement habités par les bergers ou agriculteurs, ce sont les hameaux les plus anciens de la cité d'Eaux-Bonnes. Si Aas possède la particularité d'avoir inventé le langage particulier des siffleurs, Assouste (qui tire son nom de "lous oussales" signifiant les montreurs d'ours) est fière de posséder un ensemble monumental intéressant: une chapelle romane, l'une des plus anciennes de la vallée comportant un chapiteau sculpté, un manoir restauré du XVI<sup>e</sup> siècle, un lavoir rénové, et de vieilles demeures béarnaises typiques avec linteaux de porte caractéristiques et présence fréquente de marbre gris-noir d'Arudy ou de marbre rose de Bielle.
    - Parcours arboré des Eaux-Bonnes: Riche d'un patrimoine architectural datant du second empire qui s'était accompagné de la création en 1861 d'un jardin anglais, la commune des Eaux-Bonnes a souhaité valoriser son patrimoine naturel et permettre





une découverte du jardin darralde et de la promenade horizontale de façon ludique au travers d'une signalétique et d'un document réalisés en collaboration avec les services de l'office national des forêts.

- » Activités été:
  - Montagnes douces et sommets se côtoient offrant des activités de plein air s'adressant aussi bien aux jeunes qu'aux moins jeunes, aux sportifs qu'aux adeptes du farniente: balades en famille sur sentiers balisés, ascension de cols pour marcheurs aguerris, initiation à l'escalade, pêche dans les lacs, circuits VTT, remise en forme...
  - Parcours à travers les arbres: dans une forêt épaisse aux multiples essences (hêtres, sapins, épicéas ...), parcours à travers les arbres en toute sécurité et autonomie. Selon les âges et l'envie, des parcours de 4 à 14 m au dessus du sol. Installations multiples et variées: étriers, filets, tyroliennes de plus de 200 m...
  - Via ferrata: sensations assurées ! Chemin suspendu, équipé d'échelles, à même la paroi, pour 1 à 3 heures d'escalade avec un dénivelé de 150 m. Unique dans la région.
  - Tyrolienne géante: 200 m aller / 180 m retour.
  - VTT, initiation à l'escalade sur site: Pistes de VTT aménagées avec variantes selon les niveaux, descentes sur pistes de ski (600 m de dénivelé) ; escalade sur blocs, rochers et sorties avec guide.
  - Parcours santé - Squash - Pan d'escalade intérieur - Mur d'escalade extérieur - Tennis - Fronton.
  - Spa thermal du lundi au vendredi de 14h à 20h et le samedi de 15h à 20h: Détente et relaxation (piscine, sauna, soins d'hydrothérapie...) et soins appropriés: douches au jet, massages aux huiles parfumées...
  - Télésiège de Gourette 1350/2000 m ouvert en juillet et août.
  - Crèche de 5 mois à 3 ans, centre de loisirs de 4 à 12 ans.
  - Exposition artisanale, miellerie, atelier de meubles et jouets en bois.
- » Activités hiver:
  - 28 pistes - 16 remontées - Boardercross, 2 snowparks, rail park, pump park, air bag, espace débutant, piste de luge.
  - Le télécabine de Bézou accessible aux piétons pour découvrir le panorama, circuit raquette, restaurant d'altitude.
  - Piste raquettes balisées - Balades raquettes accompagnées.
  - Activités nordiques: nuit en igloo, bain nordique, sauna extérieur, balade raquettes en nocturne ; traîneau à chiens.
  - Visite guidée de la station, pot d'accueil, rencontre avec un berger.
  - Squash - Pan d'escalade intérieur - Mur d'escalade extérieur à la Maison de Gourette.
  - Salle d'animation - Discothèque - Cinéma.
  - Spa thermal du lundi au vendredi de 14h à 20h et le samedi de 15h à 20h: Bain en piscine, sauna.
- » Évènements
  - » Mi-janvier: Les Hivernotes: rencontre musicale au sommet, un échange de partition sur un air de fête.
  - » Dernier week-end de janvier: Télémark: Week-end initiation et rassemblement international.
  - » Fin mars: Pyrénéa triathlon, Pau - Gourette, 18 km à pied, 35 km à vélo et ski de randonnée au col de Cinto (dénivelé de 1000 m).
  - » Fin mars ou début avril: La "gouretteoise", course de ski d'alpinisme, comportant un dénivelé de 1000 m à 1600 m avec deux options, le parcours élite et le parcours de masse.
  - » En juin:
    - Course pédestre Arudy/Eaux-Bonnes (semi-marathon).
    - Fête de la Saint Jean.
  - » En juillet:
    - Le 13 juillet: Concert - Spectacle pyrotechnique et musical.
    - Le 14 juillet: Course à la montagne verte: Ascension traditionnelle, 400 m de dénivelé effectués en 20 mn ! Bal en plein air et Toro de Fuego.

## Évènements



- » En août:
  - Début août: Fête du village d'Aas: Folklore et chants ossalois, repas en plein air, jeux...
  - Fête des fleurs: Corso fleuri, animations musicales, jeux pour enfants, marché...
  - La Montée de l'Aubisque: course pédestre (marcheur, coureur, handi).

## Laruns



Bourg des Pyrénées-Atlantiques, en région Nouvelle-Aquitaine, Laruns prend place à quarante kilomètres de Pau, à proximité de la frontière espagnole. Intégrée au Parc National des Pyrénées, la commune se situe également à la limite des Hautes-Pyrénées, dans la vallée d'Ossau.

Ancienne dépendance du baillage d'Ossau, Laruns a connu une occupation humaine dès la Préhistoire, notamment grâce à la présence de tribus de chasseurs-cueilleurs puis d'éleveurs. Longtemps cité agricole, la commune a connu un important développement au XVII<sup>e</sup> siècle avec l'accès à l'industrie des mines et des carrières de marbre. Sous l'influence de Napoléon III et de son épouse, l'impératrice Eugénie, Laruns se tourne au XIX<sup>e</sup> siècle vers le thermalisme et le tourisme des sources chaudes, auxquels s'ajoutent les stations de sports d'hiver ouvertes dans le courant du XX<sup>e</sup> siècle.

Encore aujourd'hui, le bourg de Laruns continue d'attirer les amateurs de vie en plein air et les amoureux de loisirs naturels.

### A voir, à faire

Plusieurs édifices religieux prennent place à Laruns, site sur lequel s'arrêtaient les pèlerins en route pour Saint-Jacques-de-Compostelle. Vous pourrez admirer l'église Saint-Pierre de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle ou découvrir après une randonnée la Vierge du Hourat.

Ne manquez pas de vous rendre dans les différents hameaux qui forment la commune de Laruns, et d'apprécier la station thermale des Eaux-Chaudes, ou encore les saloirs (caves d'affinage des fromages fermiers de la vallée d'Ossau) et la chapelle du XII<sup>e</sup> siècle de Gabas. Sur place, vous pourrez vous rendre à la Maison du Parc National pour en apprendre un peu plus sur la faune et la flore des environs.

Une station de sports d'hiver prend également place à 20 km de Laruns, celle d'Artouste. A 1 km de la station de ski, sur le site de Pont de Camps, une boucle de 8 km accueille les amateurs de ski de fond. En saison d'été, Artouste propose une excursion en train touristique à 2 000 mètres d'altitude et permet la pratique de la randonnée, du canyoning et de l'escalade, des descentes en mountain kart, en VTT, la pratique du trail sur des itinéraires fléchés et balisés.

Les amateurs de randonnée en montagne apprécieront les différents sites naturels à parcourir à l'instar du col de Sobe, du col des Moines, du lac d'Artouste ou encore du lac de Bious-Artigues dans des zones pastorales ou transhumant les troupeaux en été.

### Évènements

- » Le marché se tient le samedi matin, toute l'année. Un marché nocturne artisanal est organisé les jeudis soir en juillet et août.
- » La transhumance en vallée d'Ossau se déroule chaque année au début du mois de juillet.
- » La fête de Notre-Dame à Laruns prend place au 15 août, dévoilant notamment des chants et des danses ossaloises en costumes traditionnels.
- » La foire au Fromage se tient chaque année le premier week-end d'octobre.



## Lourdios-Ichère



Lourdios-Ichère est une commune des Pyrénées-Atlantiques, en région Nouvelle Aquitaine, à 20 km au sud d'Oloron-Sainte-Marie.

La localité dont le territoire est vaste de 16 km<sup>2</sup> appartient à la vallée d'Aspe, une des trois vallées du Haut Béarn avec celles d'Ossau à l'est et de Barétousa à l'ouest. Arrosé par différents affluents du gave d'Aspe, Lourdios-Ichère a été créé en 1820 par la fusion de deux entités : Lourdios qui dépendait d'Osse-en-Aspe et Ichère qui relevait de Sarrance.

Le village lui-même est situé à 450 m d'altitude mais la commune culmine à 1627 m et compte de nombreux hameaux ou fermes isolées en raison de ce qui a toujours été son activité première : l'élevage de bovins et ovins et la production de fromages de brebis d'appellation Ossau-Iraty.

L'environnement verdoyant (pâturages et bois) de la commune, l'implantation d'un écomusée dédié à l'histoire du pastoralisme et le large choix de sentiers de randonnées qu'il offre aux visiteurs en font une étape ou destination appréciés des amateurs de tourisme vert en moyenne montagne.

### A voir, à faire

L'église Saint-Isidore, édifiée au XVII<sup>e</sup> siècle, rénovée au XIX<sup>e</sup>, la ferme de Casteig, qui date en partie du XVIII<sup>e</sup> notamment, les communs (étable, porcherie, poulailler) constituent le patrimoine bâti le plus notable de la localité. Mais on appréciera évidemment l'architecture typique du Haut-Béarn des maisons d'habitation et des exploitations.

Une visite s'impose naturellement à l'écomusée où est présentée une exposition consacrée au pastoralisme au gré des saisons, "Un village se raconte". Y est retracée la vie agricole et pastorale du XIX<sup>e</sup> siècle à nos jours. L'ensemble s'appuie sur les mémoires de Jean Barhou, instituteur et secrétaire de mairie au XIX<sup>e</sup> siècle, mais aussi des photos et des objets de jadis. Un film est projeté consacré aux "secrets des bergers" et un espace est enfin dédié à la fabrication des sonnailles (clochettes attachées autour du cou des brebis ou vaches). Ouvert tous les jours en juillet et août et durant les congés scolaires le reste de l'année. Entrée gratuite. Informations au 05 59 34 44 84 ou 05 64 19 00 10.

Le territoire joliment vallonné de la commune, ses environs proches et les sommets voisins constituent un paradis pour les amateurs de randonnées. Les petits ruisseaux et les espaces boisés (notamment la forêt d'Issaux jadis exploitée pour ses sapins et hêtres transformés en mats pour les navires), qui jalonnent ces paysages préservés ajoutent au plaisir des marcheurs... Cartes des sentiers, documentation et renseignements au 05 59 34 57 57.

Pour les pêcheurs, enfin, ces petits cours d'eau riches en truites sont réputés. Contacter le 05 59 84 98 50 afin de connaître les détails de la réglementation.

### Évènements

Le premier samedi de juin, fête de la transhumance à l'occasion de la montée des troupeaux vers les sommets pour l'estive. Au programme, repas convivial, chants, marquage des bêtes et pose des cloches, puis randonnée éventuelle à la suite des troupeaux...



## Fiches balades

### Ayous, la belle vie en refuge de montagne



Cette balade va t'amener dans l'univers de la haute montagne ! Tu vas découvrir de grands lacs uniquement accessibles à pied, ainsi qu'un refuge où tu pourras rencontrer des randonneurs qui traversent toutes les Pyrénées. Le secteur des lacs d'Ayous est également propice à la rencontre d'animaux sauvages, isards ou marmottes. Et si le coeur t'en dit (et si tes jambes te le permettent...) tu pourras atteindre un sommet à 2 288 m !



**Commune de départ**

Laruns

**Type de balade**

Randonnée pédestre

**Difficulté**

Facile

**Durée moyenne**

3h05

**Kilométrage**

6 km

**Altitude au départ**

1414m

**Dénivelé**

624m

**Accès**

Départ depuis la commune de Laruns, latitude 42.869079 (N 42° 52' 9"), longitude -0.448005 (W 0° 26' 53")

**Itinéraire**

- » Plaine de Bious
  - Du parking du lac de Bious-Artigues, prends la piste en dur qui monte, mais qui est interdite aux voitures (sauf autorisations spéciales). Elle monte pendant près de 3 km. Puis tu arrives à un endroit très caractéristique, plat et herbeux, traversé par une rivière tranquille. C'est la plaine de Bious.
- » Clairière
  - Mais toi, tu ne te diriges pas vers la plaine. Tu ne traverses même pas le pont. Tu vas suivre un sentier qui monte à droite, dans le bois. Un panneau t'indiquant les lacs et le refuge d'Ayous. Le sentier monte régulièrement. Puis, tu vas trouver une succession de lacets qui débouche sur une vaste clairière recouverte de fleurs et parfois, d'animaux au pâturage. Il y a même une cabane.
- » Lac Roumassot
  - Le sentier se poursuit, toujours en montant, mais cette fois, tu es trop en altitude pour être protégé par l'ombre des arbres. Gare aux coups de soleil ! Tu vas vite arriver au premier lac, qui s'appelle le lac Roumassot. Au-dessus, tu montes près d'une belle cascade. Tu peux en profiter pour te rafraîchir.
- » Refuge d'Ayous
  - Ensuite, tu arrives au deuxième lac, qui est tout petit en comparaison des autres. C'est le lac du Miey. Encore un petit effort et tu arrives au troisième des lacs d'Ayous, le lac Gentau. Il te suffit de le contourner pour atteindre le refuge d'Ayous.



- » Pic d'Ayous
  - o Te voilà arrivé ! Allongé sur les pelouses, entre le refuge et le lac, tu peux profiter de la vue sur le pic du Midi d'Ossau, cette belle montagne emblématique, l'un des deux seuls volcans (éteints, rassure-toi...) de la chaîne des Pyrénées. Si tu n'es pas trop fatigué, tu peux monter au pic d'Ayous (2 288 m) qui surplombe le refuge, ou redescendre en boucle par les lacs Bersau et Casterau au lieu de revenir par le même itinéraire.

## Circuits Raquettes en station (sur le domaine skiable)



Gourette propose 2 circuits raquettes qui vous fera osciller entre deux mondes: d'une part le fourmillement d'activités proposées sur l'espace Bezou, d'autre part le calme blanc de la forêt. Le pass raquettes est vendu 6€ et comprend l'accès au plateau par la télécabine. On peut aussi monter gratuitement en empruntant le parcours raquettes, un itinéraire balisé entre la station et le plateau. -Un départ station jusqu'au plateau du Bezou : suivre le balisage violet - 300 mètres de dénivelé – 3 km Environ 1h30 de montée (parcours un peu sportif). - Un départ depuis Bezou – Accessible par la télécabine (prendre un forfait piéton):boucle de 2km – 50 m. de dénivelé (parcours facile -ouverture soumise aux conditions météorologiques) -Pour les plus aguerris les deux circuits peuvent être enchaînés.

### Commune de départ

Eaux-Bonnes

### Type de balade

Randonnée raquettes à neige

### Difficulté

Facile

### Durée moyenne

3h05

### Kilométrage

5 km

### Altitude au départ

1563m

### Dénivelé

422m

### Accès

Départ depuis la commune d'Eaux-Bonnes, latitude 42.951364 (N 42° 57' 5"), longitude -0.339521 (W 0° 20' 22")

### Itinéraire

- » Le lac gelé
  - o A la sortie de la télécabine de Bézou, longer le restaurant d'altitude, le Cairn: la borne indiquant le départ du circuit raquettes se situe à l'ancienne arrivée du tapis "du Coq". Descendre à droite, puis continuer en face en suivant les piquets rouges disposés tout le long du circuit. L'itinéraire amorce sa remontée, et arrive de l'autre côté d'une retenue d'eau
- » Le couloir d'avalanche
  - o La balade se poursuit en entrant rapidement dans un bois où le sentier serpente. Un peu plus loin, le circuit forme une large boucle vers la gauche, afin d'éviter un couloir d'avalanche indiqué par un panneau
- » Le sommet
  - o Le sentier va sortir peu à peu du bois, ouvrant la vue vers deux sommets, le pic de Ger à droite, reconnaissable à ses grandes dalles inclinées, et le pêne Médée à gauche. Lorsqu'on arrive en vue des pistes vertes, le circuit raquettes propose un aller-retour vers un petit sommet.



- Ce petit sommet offre un beau panorama sur ce plateau de 14 hectares appelé le plateau du Bezou. C'est l'occasion de faire son choix entre les multiples activités proposées: ski, restaurant, découvertes de la nature, nuit en igloo ou en tente de prospecteur, bain nordique ou sauna, tour en dameuse... Un large choix tout à l'honneur de la station de Gourette, qui n'oublie pas que 40% des visiteurs des stations ne skient pas.

## Col d'Aubisque, la référence



Un grand classique du Tour, avec une rampe à 4-5% jusqu'à Eaux-Bonnes, pour attaquer ensuite les pentes sérieuses jusqu'à Gourette (souvent à 8%) avant le décor final de haute montagne aux milieux des prairies d'altitude et au pied des pics altiers de Ger et de Médaa, avec les 4 derniers km à 9% réguliers.

### Commune de départ

Laruns

### Type de balade

Circuit VTC

### Difficulté

Sportive

### Durée moyenne

2h25

### Kilométrage

19 km

### Altitude au départ

506m

### Dénivelé

1859m

### Accès

Départ depuis la commune de Laruns, latitude 42.988084 (N 42° 59' 17"), longitude -0.426537 (W 0° 25' 36")

### Itinéraire

- » Eaux-Bonnes
  - Du parking près de la mairie, prendre la rue indiquée "toutes directions", tourner deux fois à gauche, puis au stop à droite. Petite descente jusqu'au pont (Lauguière) puis remonter à la fourche de routes: Aubisque-Pourtalet (km 1,8). Prendre à gauche vers Eaux-Bonnes et l'Aubisque (beaux séquoias en bordure de route) en montée à 4/5% environ
  - sous couvert forestier jusqu'à Eaux-Bonnes.
- » Rampe du col
  - La pente est brièvement plus raide pour faire le tour du jardin public (sens unique) et bien profiter de la courte descente avant de tourner à droite vers Gourette. Dès la sortie du village, l'aperçu des pentes régulières à 8% est de mise avant le petit répit du lacet à droite du pont d'Iscoo puis le lacet suivant à gauche presque à plat. Bien récupérer sur les derniers hectomètres faciles du col (km 7,8 et 820 m). 3Voici la Rampe du col !: 300 m à 13% suivi en sortie de bois de 2,5 kms assez réguliers à 8,5/9 %.
- » Gourette
  - Un léger replat avant le pont de Goua et son lacet à droite permet de se relancer pour franchir les 3,5 km suivants à 8,5% en décrivant les 3 lacets menant sous des paravalanches et avec une jolie vue sur la cascade du Valentin à la station de Gourette, blottie au pied des pics de Ger et de Médaa.
- » Arrivée
  - Vous allez décrire à gauche le fameux lacet de Gourette qui marque une accentuation de la pente mais toujours dans la régularité à 9% jusqu'aux lieu-dit des crêtes blanches



qui paraissaient si hautes depuis le pont du Goua ! Le sévère virage à droite après l'hôtel marque la fin de l'ascension (1,5 km à 9%) parmi les paisibles prairies de Puchéoux et souvent au milieu des moutons ayant vus passés des cyclistes légendaires; mais toujours dans un effort soutenu pour rejoindre le mythe: belle récompense des efforts avec la vue à l'ouest sur la vallée de Laruns et au nord-est sur le cirque pastoral et la vallée de l'Ouzom.

## Col de Suzon



Le lendemain, Renardo revint musarder autour de la Tanière des Hommes à Dos Bossu. Surprise ! il y avait déjà là un autre jeune renard. Ils se reniflèrent et se plurent. Son nouvel ami, en lui désignant un large passage côté patte droite de la Grande Paroi, lui demanda "veux-tu aller voir les Scheeeeeeeeeeee ?" et sans même attendre sa réponse, il l'entraîna sur le sentier qui passait devant la Petite Tanière, descendait ensuite vers l'eau-qui-ne-trotte-pas et remontait de quelques panards\* pour s'engager dans le Grand Eboulement.

### Commune de départ

Laruns

### Type de balade

Randonnée pédestre

### Difficulté

Facile

### Durée moyenne

1h25

### Kilométrage

2 km

### Altitude au départ

2016m

### Dénivelé

365m

### Accès

Départ depuis la commune de Laruns, latitude 42.83546 (N 42° 50' 8"), longitude -0.42669 (W 0° 25' 36")

### Itinéraire

- » Grand Eboulement
  - Renardo n'avait jamais parcouru pareil chemin, entièrement couvert de pierres. A n'en pas douter c'était un chemin des Hommes, car il avait leur odeur. Pour ça, il n'était pas dur à suivre et c'était drôle de sauter d'une pierre à l'autre. Cela dura un moment puis ils quittèrent le Grand Eboulement.
- » Col de Suzon
  - Alors son ami se retourna vers lui: "chut ! fit-il, à partir de maintenant, c'est plein de Rats-Sans-Queue\*...". En continuant à monter au milieu des champs de Poireaux-Bleus-Brûlants\*, ils entendirent souvent la fuite des Rats-Sans-Queue mais ne parvinrent pas à en attraper un seul. Par contre ils gobèrent une foule de Mange-Crotes\* qui se traînaient sur le chemin, sur les traces des Bêtes Blanches. Ils parvinrent ainsi jusqu'au passage.
- » Panorama
  - A peine l'avaient-ils atteint qu'ils entendirent, venant de l'autre côté, "scheeeeeeeeeeee !". Plusieurs groupes de Scheeeeeeeeeeee les épiaient avec méfiance. Au bout d'un moment ils se turent et se remirent à dévorer l'herbe, sauf les jeunes qui jouaient à poursuis-moi. Renardo et son ami restèrent longtemps là-haut puis s'en revinrent par le même chemin. A un moment, Renardo s'étonna de ce que le Grand Eboulement, sous eux, fût ridé



comme la peau du ventre de sa mère après qu'il eût tété... mais son ami lui répondit qu'il n'avait jamais vu personne téter le Grand Eboulement. Près de la Tanière, ils se trouvèrent un trou et dormirent l'un contre l'autre, se réveillant juste pour uriner, se laver, écouter les bruits et sentir les odeurs qui leurs parvenaient et observer les Hommes-Araignées pendus au bout de leur fil dans la Grande-Paroi.

## Col du Pourtalet



Le col en "marche d'escaliers": une pente très irrégulière comportant 3 rampes successives à 7% environ alternant avec de nombreux faux plats. Vous traverserez de belles gorges et des villages typiques, vous longerez un beau lac et aurez des points de vue remarquables sur la montagne pour une arrivée en Espagne !

### Commune de départ

Laruns

### Type de balade

Circuit VTC

### Difficulté

Sportive

### Durée moyenne

3h05

### Kilométrage

30 km

### Altitude au départ

506m

### Dénivelé

1905m

### Accès

Départ depuis la commune de Laruns, latitude 42.988069 (N 42° 59' 17"), longitude -0.426509 (W 0° 25' 35")

### Itinéraire

- » Gorges du Hourat
  - o Du parking près de la mairie, prendre la rue indiquée "toutes directions", tourner deux fois à gauche, puis au stop à droite. Petite descente jusqu'au pont (Lauguière) puis remonter à la fourche de routes: Aubisque-Pourtalet. Prendre à droite vers le Pourtalet et l'Espagne en montée à 5% environ puis en faux-plat à travers les gorges du Hourat jusqu'au pont Crabé (km 3).
- » Centrale de Miégebat
  - o La pente douce (3 à 4%) amène à la station des Eaux Chaudes puis au pont d'Enfer (km 6). Les 4 km suivants sont vallonnés: succession de petites côtes et descentes jusqu'un peu après la centrale de Miégebat (km 10). Voici la première "marche d'escaliers": 2 km à 7,5 % et avec 2 beaux lacets en forêt nous font arriver sur un faux plat avec vue sur le pic du midi d'Ossau.
- » Lac de Fabrèges
  - o Filer presque en roue libre avant une courte remontée, puis traverser le hameau de Gabas (km 14). La 2ième "marche" est plus longue: 3,5 km en moyenne à 6% avec passage à 7%, bien continuer sur la route principale à gauche au carrefour de Bious-Artigues. Après les 2 lacets sous le barrage, rejoindre le plat en bordure du lac de Fabrèges.
- » Cabane de Soques
  - o Bien profiter de la pente douce puis d'une descente en bordure du lac (belle ambiance de montagne bucolique) jusqu'au carrefour avec la station de Fabrèges (km 19). 6 La route s'élève peu à peu au-dessus du gave de Brousset en moyenne à 4-5% jusqu'à





la cabane de Soques (gros bloc caractéristique sur la gauche, km 23).

» Col

- Voici la 3ième et dernière "marche": la plus longue, 6 km à 6,5 % de moyenne avec des passages fréquents à 7,5%. Passer sous les paravalanches et remarquer le joli défilé de Tourmont (km 26, gorges calcaires) avant un petit faux plat. Le dernier 1,5 km à 7% délivre de belles vues sur le cirque pastoral d'Anéou dominé par le magistral Midi d'Ossau, bon petit effort (car ici, le vent est souvent en face) avant l'Espagne et ses "Ventas".

## GR 108 De de Laruns à Gabas



Laissant derrière elle la large vallée à fond plat, cette deuxième étape du Chemin d'Ossau relève le délicat défi de gravir une portion de paysage où la géomorphologie pyrénéenne n'a laissé que vallées encaissés et gorges profondes. Le cheminement se joue finalement des difficultés et, par des sentes discrètes sous couvert de buis, il retrouve un havre de vie au hameau de Gabas, célèbre pour ses saloirs à fromage.

### Commune de départ

Laruns

### Type de balade

Randonnée pédestre

### Difficulté

Sportive

### Durée moyenne

7h35

### Kilométrage

15 km

### Altitude au départ

517m

### Dénivelé

1525m

### Accès

Départ depuis la commune de Laruns, latitude 42.98799 (N 42° 59' 17"), longitude -0.426331 (W 0° 25' 35")

### Itinéraire

» Eaux-Chaudes

- Depuis la place centrale de Laruns, au coin de la mairie et des halles, prendre la rue du Port (sens interdit). Au bout, passer le pont sur l'Arriussé et, à l'angle de la centrale du Hourat, emprunter la première route à droite. Elle grimpe au-delà des dernières maisons, se glisse entre deux falaises (stèle et oratoire), puis entre dans la haute vallée du gave d'Ossau (légère descente sur goudron).
- Sans emprunter le pont Crabé (1,8 km / 0h35), donnant sur la D934, s'engager à droite sur un sentier balisé. Il passe sous une ligne électrique et ondule sur ce versant boisé. Avancer sur l'unique trace, jusqu'à rencontrer une passerelle sur le gave d'Ossau. Traverser et monter sur l'autre rive pour rejoindre très vite la D934. Traverser la route (prudence, forte circulation) et poursuivre par le sentier en face. Après quatre lacets au-dessus la route, il traverse discrètement dans des pentes abruptes (passage étroit au pied d'une falaise, prudence par temps humide) et retrouve la route 800 m plus loin. Couper à nouveau la D934 (prudence, forte circulation) pour descendre maintenant sur un chemin herbeux. Un sentier prend le relais en frôlant le gave d'Ossau et débouche à l'ombre d'une dizaine de hêtres remarquables. Avancer sur une petite route vers la droite. A la station d'épuration, un nouveau sentier grimpe fort sur la gauche jusqu'à la route. Longer la D934 à droite (prudence, forte circulation) pour entrer dans les Eaux-



Chaudes. 100 m avant l'église, choisir la rue à droite pour rallier l'esplanade des thermes des Eaux-Chaudes.

- » Passerelle sur le gave d'Ossau
  - Franchir le gave par la passerelle métallique et, sur l'autre rive, opter pour l'allée piétonne vers la gauche (séries de marches). Un sentier prend le relais ; passer une cascade et rejoindre ainsi la D934 à la sortie des Eaux-Chaudes. Laisser le pont d'Enfer à gauche et faire 50 m sur la route, jusqu'à trouver le départ, sur la droite, d'une voie partiellement goudronnée (fléchée « GRP Tour de la Vallée d'Ossau »). Rester sur cette ancienne route aujourd'hui interdite à la circulation ; elle monte en plusieurs lacets. Parvenir dans un virage de la route de Goust, sous une ligne à haute tension: ignorer le balisage jaune et rouge pour descendre sur la route à gauche sur plus d'un kilomètre. Dans un virage en épingle (parc à bétail), quitter le goudron pour le sentier à main droite. Il passe sous les buis et retrouve la D934 un peu plus loin. Longer celle-ci vers la droite un instant (prudence, forte circulation). Traverser la route vers une aire de pique-nique côté gauche de la D934 (8,1 km / 2h45). Emprunter la passerelle sur le gave d'Ossau.
- » Torrent du Soussouéou
  - Sur l'autre rive, un sentier prend le relais vers la droite. En face de la centrale électrique de Miégebat, une passerelle en bois vous aide à enjamber les trois conduites d'eau ; le ruisseau qui suit se franchit à gué. La trace gagne ensuite de l'altitude en décrivant de courts lacets, puis elle entreprend une traversée forestière dans une végétation généreuse. Passé un point haut (800 m), le sentier redescend dans une buxeraie vers le torrent. Avancer en compagnie du gave, au milieu d'imposants et énigmatiques blocs rocheux couverts de mousses. L'itinéraire finit par s'éloigner de la rivière en prenant de la hauteur dans la forêt, bientôt sur un chemin rectiligne bordé de ronces. Aux deux granges du Hourc (830 m), poursuivre sur le chemin en face. Après une construction, emprunter le premier pont (torrent du Soussouéou).
- » Gabas
  - En bas, ignorer le pont sur le gave d'Ossau (11,7 km / 3h55) pour suivre vers la gauche une voie goudronnée (route du Piet). Au premier virage, prolonger en face sur le sentier pastoral. Dallé, il grimpe dans la forêt avec le gave à main droite, puis frôle un lacet de la route, sans l'emprunter. Juste avant d'atteindre le bitume pour la seconde fois (920 m), rester à droite sur le sentier qui gravit une croupe boisée dominant la route. A l'intersection de sentiers en T (940 m), bifurquer vers la droite. L'itinéraire décrit une traversée dans la hêtraie-sapinière, puis redescend vers le gave. De l'autre côté d'une passerelle, remonter l'unique chemin jusqu'à la route. Laisser en face le sentier du lac d'Er pour longer la D934 vers la gauche sur 200 m, pour trouver sur la droite le départ d'un chemin doté d'un parc à bétail. Traverser le parc en refermant les barrières et marcher droit devant. Conclure l'étape sur la route, à suivre en face, jusqu'à la Chapelle à l'entrée du hameau de Gabas.

## GR 108 De Gabas à Sallent de Gallego par le Col de Peyrelue



Pour rejoindre l'Espagne, une alternative au col des Moines et col du Somport consiste à prendre la direction de la vallée du Brousset et du col de Peyrelue. Un itinéraire emprunté dès le XVI<sup>e</sup> siècle par marchands et pèlerins, en marche vers Sallent de Gallego et la vallée de Tena, comme en témoignent les ruines d'une ancienne auberge rencontrée en chemin.



### Commune de départ

Laruns

### Type de balade

Randonnée pédestre

### Difficulté

Sportive

### Durée moyenne

6h20

### Kilométrage

14 km

### Altitude au départ

1020m

### Dénivelé

1115m

### Accès

Départ depuis la commune de Laruns, latitude 42.890905 (N 42° 53' 27"), longitude -0.428439 (W 0° 25' 42")

### Itinéraire

- » Artouste-Fabrèges
  - o Depuis la chapelle de Gabas, traverser le hameau par la D934. Après le pont sur le gave de Bious (panneau de sortie de Gabas), des deux sentiers qui se présentent côté droit de la chaussée, prendre le sentier de gauche (fléché GR108A). Il rejoint la route du Pourtalet un peu plus haut ; traverser (prudence) pour un nouveau chemin en face. Il passera près d'un captage d'eau puis retrouve la D934. Longer le bitume vers la gauche, en montée (prudence, circulation importante). A l'entrée d'Artouste, laisser à gauche le balisage du GR10 pour continuer en bord de route le long des installations hydroélectriques, puis au-delà sur 500 m. En sortie d'un virage à droite, on découvre le barrage du lac de Fabrèges ; quitter la route pour un sentier discret sur la gauche, juste avant un bâtiment bleu (2,2 km / 0h40). Descendre le long de la clôture pour trouver une passerelle, puis un sentier qui escalade la rive opposée, en lacets dans une hêtraie-sapinière. En haut, prendre pied sur une plateforme herbeuse (ancienne carrière et terrain de tennis) ; faire quelques pas à droite pour le point de vue. L'itinéraire se prolonge sur le large chemin vers la gauche. Il coupe un ruisseau puis vous guide en descente vers la station d'Artouste. Parvenus dans le virage d'une route, suivre celle-ci vers la gauche pour passer sous la télécabine et rejoindre une intersection à l'entrée du parking d'Artouste-Fabrèges.
- » Cabane des Quèbes
  - o Faire 30 m sur la route d'accès à la station puis descendre à droite sur un chemin herbeux, bientôt horizontal et dominant le lac sur toute sa longueur. Au bout, couper la route et grimper un talus pour continuer sur le chemin balisé en contre-haut de la route. Après un passage sous une conduite d'eau, il redescend vers la D934. Emprunter à droite le Pont de Camps (prudence) et tourner aussitôt après à gauche sur une voie goudronnée secondaire (fléchée « Port Vieux de Sallent »). Dans le premier virage, abandonner le bitume pour le chemin en face ; il entre dans le Parc National des Pyrénées (panneau). Le balisage est désormais plus léger ; avancer sur le large chemin herbeux du vallon du Brousset (gave à main gauche). Passer une cabane et slalomer



au milieu des blocs rocheux du Brousset. Intersection après la cabane des Quèbes (7 km / 2h30). Ignorer le pont à gauche et poursuivre par le chemin herbeux ascendant à main droite. Ignorer plus loin une passerelle et marcher toujours tout droit en fond de vallée.

» Col frontière de Peyrelue

- Intersection de sentiers sous le Caillou de Soques (8,7 km / 3h00). Laisser à gauche une passerelle et à droite le chemin du refuge de Pombie, pour continuer en face sur un sentier légèrement ascendant, entre bosquets et pelouses (garder la sente la plus marquée). A la sortie d'un petit bois de buis, on découvre les ruines de la Caze Brousset (1390 m). Continuer sur le chemin ascendant dominant les ruines. Dix minutes plus haut, traverser une prairie par son milieu (cairns) puis, avant d'atteindre le bois de hêtres, veiller à bien monter dans l'herbe à droite, en lisière de bois (hors sentier). Sur la partie haute de la clairière (vers 1490 m), suivre le sentier qui entre dans la forêt à gauche (remarquer un dolmen). Il perdra quelques mètres pour rejoindre une passerelle récente et imposante sur le gave (10,5 km / 3h45). Sur la rive opposée, emprunter le sentier vers la gauche ; il grimpe en courts lacets vers un gros bloc, puis se décale légèrement à main droite pour passer sous la route, qu'il ne tarde pas à rejoindre en amont d'un paravalanches. Monter en bordure de la D934 sur 500 m (prudence). Juste avant le pont en pierre de Peyrelue, quitter le bitume pour le sentier balisé à gauche (direction cabane de Peyrelue). Il s'extirpe d'un bois clair puis prend de la hauteur en courts lacets. A la cabane de Peyrelue (point d'eau), rejoindre le fond de vallée et marcher sur l'une des sentes horizontales en direction du sud. Passant d'une rive à l'autre du ruisseau, l'itinéraire vous rapproche de la frontière. Garder le cap lorsque la vallée s'élargit, pour avancer dans l'herbe (ignorer une cabane en hauteur sur la gauche). Contourner une zone humide par la gauche pour rallier le col frontière de Peyrelue (14,1 km / 5h00), peu marqué (clôture). Une sente prend le relais au milieu des blocs et iris pour descendre sur le versant espagnol.



## Le cirque d'Anéou



Que retiendras-tu de ta balade dans le cirque d'Anéou ? Peut-être cette mystérieuse rivière sortant d'une grotte que tu verras dans la descente ? Ou bien tes rencontres avec les animaux sauvages, isards ou marmottes, qui se savent en sécurité au coeur du Parc National ?

### Commune de départ

Laruns

### Type de balade

Randonnée pédestre

### Difficulté

Facile

### Durée moyenne

2h15

### Kilométrage

6 km

### Altitude au départ

1713m

### Dénivelé

288m

#### Accès

Départ depuis la commune de Laruns, latitude 42.815322 (N 42° 48' 55"), longitude -0.418194 (W 0° 25' 5")

#### Itinéraire

- » Cabane Lalague
  - Traverse la route et suis la piste. Elle traverse un pont puis te dirige vers un ensemble de cabanes. C'est un centre pastoral, que tu contournes par la droite. La piste monte, puis serpente entre les rochers. Arrivé à une grande prairie verte, tu vois une cabane sur ta droite. Tu peux y faire un détour: c'est la cabane Lalague.
- » Col de la Glère
  - Reviens sur ton trajet initial et continue ton chemin vers les hauteurs. Plus tu montes, moins le sentier est visible. Mais si tu continues toujours tout droit, tu finis par atteindre le col de la Glère. Courage, de là, tu as fini la montée ! Au col, tu trouves un tout petit lac.
- » Gouffre
  - Tu contournes la montagne visible sur ta droite. Au bout de 5 minutes, tu vois un sentier un peu à gauche. Rejoins-le, mais fais attention, car il passe à côté d'un gouffre.
- » Grotte
  - Traverse le petit ruisseau et dirige-toi vers le plus gros rocher que tu vois sur la prairie. Derrière ce rocher, il y a ton sentier du retour que tu prends vers la droite. Tu vas traverser le ruisseau de la Glère, puis passer sur un petit plateau. Arrivé au bout de ce plateau, la vue se dégage et tu peux même voir les toits du centre pastoral. Tu descends sur une grande pelouse en forme de triangle, pointe dirigée vers le bas. Avant d'arriver à la pointe, fais un détour vers la grande grotte que tu aperçois sur ta droite.
  - Puis tu reprends ton chemin vers une cabane au toit de tôle. Tu traverses la passerelle, puis tu reprends la piste du début.



## Le refuge d'Arlet



Le refuge d'Arlet, bâti au bord du lac éponyme, est le seul refuge gardé de la vallée d'Aspe. Il donne l'occasion d'une belle promenade dans des paysages diversifiés: forêts, pâturages et falaises vertigineuses.



### Commune de départ

Borce

### Type de balade

Randonnée pédestre

### Difficulté

Moyenne

### Durée moyenne

4h40

### Kilométrage

8 km

### Altitude au départ

1149m

### Dénivelé

1062m

### Accès

Départ depuis la commune de Borce, latitude 42.87501 (N 42° 52' 30"), longitude -0.579102 (W 0° 34' 45")

### Itinéraire

- » La cabane Pacheu
  - Au départ, poursuivre la route qui se transforme en piste caillouteuse juste après le parking. Après quelques centaines de mètres, au niveau d'une prise d'eau, elle devient un sentier qui monte un petit bois.
  - Ce sentier débouche très vite dans un petit vallon, qu'il traverse dans la longueur, sur la rive gauche du Baralet. Tout au fond, on aperçoit d'impressionnantes falaises qui semblent tout droit sorties du Grand Canyon ! Après ce premier vallon, le sentier traverse une hêtraie-sapinière.
  - Après le bois, le sentier sort sur un deuxième vallon plus ouvert
- » Le plateau de Banasse
  - On y croise la cabane Pacheu avec, à la saison, le berger et ses bêtes. Après la cabane, traverser le pont sur le Baralet pour monter un sentier assez pentu. Après avoir passé quelques arbres, l'itinéraire offre une très belle vue sur les falaises que l'on avait en ligne de mire au début de la balade. De moins en moins ardu, le sentier finit par tirer quasiment à l'horizontale en direction d'une cascade.
  - L'arrivée se fait alors sur le plateau de Banasse
- » Le refuge d'Arlet
  - En remontant vers la droite, contourner entièrement cette vaste cuvette où vaches, brebis et chevaux paissent ensemble sans se gêner. La marche se poursuit en direction d'un col peu marqué, point culminant de la balade, qui ouvre alors la vue vers le lac et le refuge d'Arlet.
  - De là, quelques minutes de marche suffisent pour accéder au refuge . Ouvert de juin à septembre en fonction des conditions, le refuge d'Arlet propose 44 couchages.
  - Le retour s'effectue par le même itinéraire. Compter entre 2h et 2h30 pour redescendre à la voiture.



## Le refuge d'Arrémoulit



Il existe plusieurs façons de rejoindre le refuge d'Arrémoulit. La version proposée, avec le Petit Train d'Artouste, présente l'avantage de rendre la haute montagne accessible aux familles et ludique.

### Commune de départ

Laruns

### Type de balade

Randonnée pédestre

### Difficulté

Facile

### Durée moyenne

2h00

### Kilométrage

3 km

### Altitude au départ

1914m

### Dénivelé

477m

### Accès

Départ depuis la commune de Laruns, latitude 42.863964 (N 42° 51' 50"), longitude -0.334832 (W 0° 20' 5")

### Itinéraire

- » Le bout du lac
  - Impossible de s'égarer sur cette randonnée: dès la gare d'arrivée du Petit Train d'Artouste, l'itinéraire est particulièrement bien fléché. Et pour cause, ce train rouge et jaune, créé en 1924 pour acheminer les hommes et le matériel nécessaire à la constitution du réseau hydroélectrique de la vallée d'Ossau, transporte en moyenne 100 000 touristes par an ! La balade débute par une montée sur un sentier où un escalier est par endroit creusé à même la roche, de sorte qu'on arrive assez vite aux barrages du lac d'Artouste.
  - Un sentier en balcon longe le lac sur le côté droit. Il offre un panorama agréable sur le lac tout en garantissant la sécurité par ses aménagements, notamment des garde-corps. On chemine ainsi plus ou moins à plat jusqu'au bout du lac
- » Le refuge d'Arrémoulit
  - Place maintenant à la partie la plus raide de la randonnée. Le chemin commence à monter en direction d'une belle cascade. Il est conseillé de bien rester sur le sentier pour ne pas manquer la fourche située un peu plus haut.
  - Prendre à gauche en direction des lacs d'Arrémoulit. La montée se poursuit sur un sentier bien marqué, au milieu d'un paysage herbeux et rocailleux, jusqu'au refuge situé au centre d'un réseau de lacs. Le refuge d'Arrémoulit, ouvert de juin à septembre et géré par le Club Alpin Français (CAF) de Pau, est un refuge de haute montagne planté à 2 305 m d'altitude.
  - Pour les montagnards aguerris, il est le point de départ de quelques ascensions comme le Palas ou le Balaïtous. Il permet aussi de rejoindre le lac voisin d'Arrious par le célèbre et vertigineux passage d'Orteig, à réserver aux plus téméraires !
  - Le retour s'effectue par le même itinéraire. Compter 1h pour la descente.



## Le refuge de Pombie



Le refuge de Pombie est le point de passage traditionnel des candidats à l'ascension du pic du midi d'Ossau. Sans tenter cette aventure qui requiert des techniques de haute montagne, la balade au refuge permet d'admirer le volcan littéralement à son pied.



### Commune de départ

Laruns

### Type de balade

Randonnée pédestre

### Difficulté

Facile

### Durée moyenne

5h15

### Kilométrage

10 km

### Altitude au départ

1706m

### Dénivelé

1095m

#### Accès

Départ depuis la commune de Laruns, latitude 42.815157 (N 42° 48' 55"), longitude -0.418149 (W 0° 25' 5")

#### Itinéraire

- » La cabane de Senescau
  - Remonter la piste qui s'engage vers le verdoyant cirque d'Anéou. Des panneaux rappellent la réglementation du Parc National, notamment l'interdiction d'accès aux chiens. La piste traverse un premier pont en direction du centre pastoral visible dès le départ. Avant cette grande cabane, un panneau indique de quitter la piste pour un sentier à droite qui passe en vue d'une petite cabane et qui mène rapidement à la cabane de Senescau où l'on peut acheter du fromage en saison.
- » Le col du soum de Pombie
  - C'est là que la montée commence réellement. L'itinéraire dessine quelques lacets au milieu des herbes et... des myrtilles ! On prend assez vite de l'altitude, en restant en vue de la route et de l'ancienne frontière avec l'Espagne. Des cairns indiquent le sentier, très bien marqué, qui traverse des ruisseaux. Le pic du midi d'Ossau est de plus en plus visible, jusqu'à offrir l'intégralité de sa face granitique depuis le col du Soum de Pombie
- » Le refuge de Pombie
  - Il suffit désormais de suivre le chemin bien tracé jusqu'au refuge de Pombie que l'on voit au pied de l'immense pierrier descendant de l'Ossau. Le refuge surplombe un petit lac aux eaux couleur émeraude gorgées de poissons. Vous y rencontrerez des montagnards se préparant à l'ascension de l'Ossau. Peut-être l'occasion d'évoquer cette montagne à deux pics principaux, surnommée Jean-Pierre, en référence aux prénoms donnés à l'aîné et au cadet dans les familles béarnaises pour respecter l'équilibre entre l'église de Rome et celle de Jean-Baptiste. A moins que ce ne soit par détournement de l'expression « géant de pierre » ? A vous de juger !
  - Le retour s'effectue par le même itinéraire. Compter environ 1h30 pour revenir au parking.





## Le refuge de Pombie selon Renardo



Et si tu allais au refuge de Pombie ? Comme Renardo, un petit - renard, quand il a fait son premier grand voyage ? Dans - le récit suivant, Renardo te raconte le chemin - qu'il a suivi et des aventures. Bien sûr, il - fait avec des mots de petit renard, qui ne - sont pas tout à fait ceux des hommes. Alors pour trouver le refuge de Pombie, il te faudra regarder la montagne comme Renardo et traduire ce qu'il - dit.



### Commune de départ

Laruns

### Type de balade

Randonnée pédestre

### Difficulté

Moyenne

### Durée moyenne

2h20

### Kilométrage

4 km

### Altitude au départ

1713m

### Dénivelé

519m

#### Accès

Départ depuis la commune de Laruns, latitude 42.815188525 (N 42° 48' 55"), longitude -0.418126893 (W 0° 25' 5")

#### Itinéraire

- » Grand Chemin Blanc
  - o D'ici, gagne en longeant le Grand Chemin Noir l'endroit où les Hommes rangent leurs quatre-pattes-roulantes. De l'autre côté du Grand Chemin Noir, descend le Grand Chemin Blanc.
- » Tanière des Hommes Siffleurs
  - o 90 panards\* après qu'il aura volé au dessus de l'eau, va côté patte droite dans un sentier qui, peu après, vole lui aussi au dessus de l'eau puis commence à grimper. Suis le longuement dans l'herbe, traverse près d'un gros rocher une trace laissée par les quatrepattes-roulantes et continue jusqu'à trouver côté patte gauche une tanière des Hommes Siffleurs.
- » Col de Soum de Pombie
  - o Ces hommes dormiront à l'heure où tu passeras mais méfie-toi des Cousins qui les gardent: ils ne rêvent que de te mordre. Je ne te parle pas des Bêtes Blanches que tu y verras, tu les connais et tu en as même mangé un morceau de toute petite... Renifle bien, tu pourras peut-être trouver un morceau de pâté de lait abandonné - oui comme celui que ta grand-mère avait chipé au corbeau, mais encore meilleur - ou bien du lait maigre dans l'auge des Bêtes à Gros Museau Rigolo ou encore des épinards tendres". Tout se déroula comme sa mère le lui avait annoncé et, le ventre plein et plein de confiance, Renardo poursuit son voyage. "Continue dans la même direction et lève le museau. Dans la pente en face, repère le Serpent Géant. Continue... au pied de cette pente, tu trouveras le bout de la queue du Serpent Géant. Monte dessus, il te conduira tranquillement jusqu'à son sommet.
- » Refuge de Pombie
  - o En haut col de Soum de Pombie, 2127 m, près de la tête du Serpent Géant, ne t'occupe pas du chemin côté patte gauche et descend celui derrière ta truffe. Mais avant, retourne-toi, pour me faire un adieu... et oui de là haut tu pourras me voir près du terrier où tu es né !". Renardo repéra en effet sa mère et l'entendit même lui demander, au milieu



de tous les menus bruits qui montaient vers lui, "tout va bien ?". Il lui répondit "tout est bien". Il vit aussi le Grand Chemin Noir, beaucoup de Bêtes Blanches ... Depuis la tête du Serpent Géant jusqu'à la Tanière des Hommes à Bosse dans le Dos, le chemin sembla bien court à Renardo, car ce côté de la montagne était bien différent de ce qu'il avait jusque-là parcouru et il fut très occupé à ses découvertes. Il poussait notamment là quantité de petits-soleils que Renardo renifla les uns après les autres. Beaucoup étaient nouveaux pour lui mais il reconnut quand même près des sources les petits-soleils mange-mouches\*, les petits-soleils feuille-de-farine\* et, dans l'herbe, les petits-soleils papillon-jaune\* et les petits-soleils-qui-regardent-en-bas\*. Arrivé à proximité de la Tanière, Renardo huma longuement l'air puis, n'ayant identifié aucun danger, s'approcha. Sa mère n'avait pas menti: il trouva de délicieux restes de proies abandonnés par les Hommes à Bosse dans le Dos et put même surprendre un jeune Rat-des-Champs affairé à grignoter un de ces restes. Pour le dessert, Renardo s'empiffra d'oeufs de Coa-Coa qu'il pêcha en bordure de l'eau-qui-ne-trotte pas. A l'aube il se retira non loin dans une cavité entre de gros blocs où il dormit tout le jour d'un sommeil peuplé de rêves de proies délicates, de courses sur les chemins et de rencontres...

## N° 55 Col de la Cuarde



Le balisage étant interdit dans la zone coeur du Parc National des Pyrénées, une partie de l'itinéraire n'est pas balisée par des traces peintes mais par des panneaux directionnels. Le chemin de la liberté, quelle belle image pour intituler un itinéraire ! C'est pourtant en hommage aux personnes qui ont franchi ce col en 1940 pour fuir l'occupation et préparer la libération. En ces temps, aidés de passeurs, ils remontent depuis le plateau de Lhers le vallon verdoyant. Après avoir arpenter les estives, une longue traversée sous la crête frontière les mène au col libérateur. Une stèle commémorative est érigée au Col de la Cuarde.

### Commune de départ

Accous

### Type de balade

Randonnée pédestre

### Difficulté

Sportive

### Durée moyenne

7h40

### Kilométrage

15 km

### Altitude au départ

1154m

### Dénivelé

1552m

### Accès

Départ depuis la commune d'Accous, latitude 42.89144897 (N 42° 53' 29"), longitude -0.63413894 (W 0° 38' 3")

### Itinéraire

» La Cabane de Caillaü

- Le balisage étant interdit dans la zone coeur du Parc National des Pyrénées, une partie de l'itinéraire n'est pas balisée par des traces peintes mais par des panneaux directionnels. Dans le vallon de Lhers au départ d'Aumet, non balisé dans sa totalité car zone coeur PNP (lame directionnelle présente).
- Du parking d'Aumet sur le plateau de Lhers, s'engager sur la belle piste rive droite du Labadie. Au fond du vallon, lorsque le chemin commence à zigzaguer, prendre le sentier



suisant la Cabane de Poucibo. Arpenter l'estive et croiser deux fois les épingles de la piste pastorale. Suivre le sentier et remonter à flanc d'un talweg sur une trace herbeuse jusqu'à un énorme bloc erratique.

- » Le Col de Saoubathou
  - Passer la Cabane de Caillaü et continuer sur le sentier terreux bien marqué. La pente se redresse et la trace décrit des lacets. A l'embranchement, ignorer le sentier du Labigouer à gauche. Poursuivre sur une traversée. Après un passage plus raide, passer un petit col et arriver sur un plateau. Avancer sur le sentier jusqu'au Y.
- » Le Col de la Cuarde
  - Laisser le Col de Saoubathou (mais son point de vue magnifique vaut le détour) et progresser sur cette belle trace. La traversée est longue pour atteindre le col, mais il n'y a plus de montée ! Le retour s'effectue par le même itinéraire qu'à l'aller.

## On sy col, le Col d'Aubisque



Un grand classique du Tour, avec une rampe à 4-5% jusqu'à Eaux-Bonnes, puis des pentes sérieuses jusqu'à Gourette (souvent à 8%) avant de passer au pied des pics altiers de Ger et de Médée, avec régulièrement 9 sur les derniers km.

### Commune de départ

Laruns

### Type de balade

Circuit VTC

### Difficulté

Sportive

### Durée moyenne

2h25

### Kilométrage

19 km

### Altitude au départ

506m

### Dénivelé

1854m

### Accès

Départ depuis la commune de Laruns, latitude 42.98808389 (N 42° 59' 17"), longitude -0.426537377 (W 0° 25' 36")

### Itinéraire

- » Eaux-Bonnes
  - A Laruns, du parking près de la gare, prendre la rue indiquée "toutes directions", tourner deux fois à gauche, puis au stop à droite. Petite descente jusqu'au pont (Lauguière) puis remonter à la fourche de routes: Aubisque-Pourtalet. Prendre à gauche vers Eaux-Bonnes et l'Aubisque (beaux séquoias en bordure de route) en montée à 4/5% environ sous couvert forestier jusqu'à Eaux-Bonnes.
- » Rampe du col
  - La pente est brièvement plus raide pour faire le tour du jardin public (sens unique) et bien profiter de la courte descente avant de tourner à droite vers Gourette. Dès la sortie du village, l'aperçu des pentes régulières à 8% est de mise avant le petit répit du lacet à droite du pont d'Iscoo puis le lacet suivant à gauche presque à plat. Bien récupérer sur les derniers hectomètres faciles du col. Voici la Rampe du col !: 300 m à 13% suivi en sortie de bois de 2,5 km assez réguliers à 8,5/9 %.
- » Gourette
  - Un léger replat avant le pont de Goua et son lacet à droite permet de se relancer pour franchir les 3,5 km suivants à 8,5% en décrivant les 3 lacets menant sous des



paravalanches et avec une jolie vue sur la cascade du Valentin à la station de Gourette, blottie au pied des pics de Ger et de Médaa.

» Arrivée

- Vous allez décrire à gauche le fameux lacet de Gourette qui marque une accentuation de la pente mais toujours dans la régularité à 9% jusqu'aux lieu-dit des crêtes blanches qui paraissent si hautes depuis le pont du Goua ! Le sévère virage à droite après l'hôtel marque la fin de l'ascension (1,5 km à 9%) parmi les paisibles prairies de Puchéoux et souvent au milieu des moutons ayant vus passés des cyclistes légendaires; mais toujours dans un effort soutenu pour rejoindre le mythe: belle récompense des efforts avec la vue à l'ouest sur la vallée de Laruns et au nord-est sur le cirque pastoral et la vallée de l'Ouzom.

## Refuge d'Arremoulit



La première fois que Pélut est monté au refuge et au lac d'Arremoulit, il n'a pas eu ta chance: personne ne lui avait vraiment expliqué le chemin à suivre pour y arriver et personne ne - l'accompagnait, si ce n'est un âne un peu... bizarre.



**Commune de départ**

Laruns

**Type de balade**

Randonnée pédestre

**Difficulté**

Facile

**Durée moyenne**

2h10

**Kilométrage**

3 km

**Altitude au départ**

1955m

**Dénivelé**

538m

**Accès**

Départ depuis la commune de Laruns, latitude 42.863044461 (N 42° 51' 47"), longitude -0.332383355 (W 0° 19' 57")

**Itinéraire**

» Grandes roches lisses

- Allo Pélut ? Alors tu montes me voir ?
- Oui, Nanou, demain matin. Mon grand-père m'accompagne jusqu'à la fin du petit train. Il faut que tu m'expliques le chemin parce que je ne le connais pas.
- Justement, ne t'inquiète pas. Comme on manque de pain pour les clients du refuge... tu pourrais nous en monter 5 de 2 kg. Et pour les porter tu prendras l'âne qu'on te laissera au début du chemin et tu n'auras qu'à le suivre: lui connaît le chemin. Euh... enfin... surveille-le quand même,... en cas.
- Enfin ! je vais réaliser mon rêve d'aller voir ma meilleure amie Nanou, elle a 10 ans comme moi, au refuge d'Arremoulit. Son père le garde chaque année, de juin à septembre. Avec mon sac à dos (mon grand-père porte le pain), je prends une télécabine, à la station de Fabrèges, puis le petit train d'Artouste. Au bout de 3/4 d'heure, je descends, à la gare d'Artouste. Là, avec mon grand-père, on suit le grand chemin en escalier indiqué "Lac". Un peu plus haut, on trouve l'âne attaché et on charge les bagages. Après j'embrasse mon grand-père et je continue seul, avec l'âne...
- "Hé ! Toi ! ne marche pas si vite !"



- Je sursaute: l'âne parle ! Je lui fais: "euh... tu parles toi ?". Il sourit.
- Alors je lui demande: "le chemin, c'est bien par là ?".
- "Oui, me répond l'âne, on va arriver sur un petit plateau, passer sur un dos de baleine et..."
- "Une baleine ici ? t'es complètement cinglé !".
- L'âne baisse la tête... On continue... On traverse un plateau couvert de grandes roches lisses.
- » Lac d'Artouste
  - On parvient, 20 mn après être partis, devant un pont en pierres. Là, j'hésite: le grand chemin qu'on a suivi jusque-là traverse le pont alors qu'un sentier va à droite. Lequel prendre ?
  - "Et maintenant où on va ?", je demande à l'âne.
  - "Maintenant, puisque je suis cinglé, débrouille-toi tout seul !" et il regarde ailleurs. Bon ! je décide de l'attacher à un poteau pendant que je vais repérer. Je franchis le pont et j'arrive vite au bord d'un immense lac. Je me demande: "Est-ce que je suis arrivé ? Est-ce que le refuge est au bout du lac, caché par des rochers ?"... Et puis j'ai l'idée de sortir la carte sur laquelle mon grand-père a souligné en rouge le chemin à suivre... Je regarde bien... C'est pas facile de savoir où je suis sur la carte... Ah ! ça y est ! c'est là ! Alors je retourne sur mes pas. En détachant l'âne, je lève le nez et là, qu'est-ce que je vois ? "Pas possible ! Je l'avais pas vu tout à l'heure ! Que je suis bête !", je dis à haute voix. J'entends un drôle de bruit derrière moi. Je me retourne: c'est l'âne qui ricane !
  - "Allez on y va !" je lui fais... et on repart.
- » Torrent
  - On arrive sur une sorte de balcon en corniche au dessus du lac. Après, on longe assez longtemps le bord du lac, tantôt en montant, tantôt en descendant, puis on s'en éloigne progressivement. Ça monte doucement... Je traverse un torrent et...
  - "J'ai soif ! dit l'âne".
  - Pendant qu'il boit, je mange mon casse-croûte. Après, j'essaie de construire un barrage dans le torrent. Sous les pierres il y a plein de larves de phryganes et d'autres petites bêtes. Je sais leur nom parce que mon grand-père, qui pêche les truites avec, m'a appris à les reconnaître et aussi parce ce que ça m'a vraiment étonné quand il m'a montré ce qu'elles deviennent quand elles sont grandes.
- » Bifurcation
  - 1/4 d'heure après le torrent, on arrive à une bifurcation. Il y a des indications sur un poteau...
  - "Là je ne peux pas me tromper ! le panneau dit qu'Arremoulit c'est par là !", je dis, en regardant l'âne. Mais il me répond:...
  - "Et si un petit malin a inversé le sens du panneau ? ou moi, sans faire exprès bien sûr, en me grattant le cou ?".
- » Montée en lacets
  - Du coup, je ne suis plus si sûr... Je ressorts ma carte... et je choisis d'aller à gauche, en direction d'un grand pic pointu. Mais pourquoi l'âne rigole-t-il comme ça ? Un petit replat... Ensuite le sentier remonte. C'est maintenant plus raide, alors je monte en suivant les lacets, c'est plus facile. Comme on n'avance pas vite, ça fait comme au cinéma. Sauf que les images de tout ce qu'il y a au bord du chemin ne bougent pas: c'est moi qui passe devant ! Il y a une image dont je me souviens vraiment bien, c'est celle d'une marmotte à l'entrée de son terrier, en train de nous regarder monter. Plus loin je me dis qu'il va y avoir des myrtilles cette année... et que j'aimerais revenir en septembre pour en cueillir.
- » Refuge d'Arremoulit
  - La pente est moins forte maintenant... Ah ! ça y est on arrive au sommet. Je vois de tous les côtés... ce que c'est grand ! et le grand lac près duquel je suis passé, ce qu'il paraît petit maintenant ! Bon ! c'est vers où maintenant ? Tiens c'est quoi en face ?... on dirait une petite maison...

- “Hi-Han Hi-Han Hi-Han”. L’âne brait en regardant dans la même direction que moi. J’ai à peine le temps de penser que je suis presque arrivé que je vois Nanou courir vers moi en criant “Pélut, tu es là !”. Une petite descente et une petite remontée plus loin, on est au refuge.



## Hébergement et restauration

Le guide en ligne France-Voyage.com vous propose de nombreuses options d'hébergement et de restauration tout au long de vos vacances. En voici quelques-unes, pertinentes dans le cadre de ce circuit.

### Chambres d'hôtes



[Appartement Terrasse. Bellevue accous beam](#)

●●●● Appartement avec 2 chambres  
 20 Rue des vignes. Hameau de Jouers, Accous  
 Tel : 06 13 15 58 00 ou 06 03 59 65 12  
 Latitude: 42.9852380 (N 42° 59' 7")  
 Longitude: -0.5957000 (W 0° 35' 45")

### Locations de vacances



[Gîte de charme atypique. \\*La grange" \\*\\*\\*](#)

●●● Maison pour 6 personnes  
 20 rue des Vignes. Hameau de Jouers, Accous  
 Tel : 06 13 15 58 00 ou 06 03 59 65 12  
 Latitude: 42.9848422 (N 42° 59' 5")  
 Longitude: -0.5988969 (W 0° 35' 56")

[La borde Jo-An](#)

Maison pour 6 personnes  
 Place de la Carrère, Gère-Bélesten  
 Tel : 06 30 20 93 69  
 Latitude: 43.0250198 (N 43° 1' 30")  
 Longitude: -0.4270613 (W 0° 25' 37")

[La Bergerie de Louvie\\*\\*\\*\\*](#)

●●●●● Ecolodge pour 8 personnes  
 La Bergerie de Louvie, Louvie-Soubiron  
 Tel : 07 83 84 00 63  
 Latitude: 42.9962996 (N 42° 59' 47")  
 Longitude: -0.4162204 (W 0° 24' 58")

[Appartement t3 dans chalet montagne Pyrénées](#)

●●● Appartement pour 6 personnes  
 206 rue loubadre, Aste-Béon  
 Tel : 06 08 09 17 59 ou 05 56 09 12 15  
 Latitude: 43.0230810 (N 43° 1' 23")  
 Longitude: -0.4125490 (W 0° 24' 45")

[Gîte gayou](#)

● Maison pour 6 personnes  
 Maison Gayou, Lourdios-Ichère  
 Tel : 06 87 49 66 84 ou 06 95 42 49 10  
 Latitude: 43.0395740 (N 43° 2' 22")  
 Longitude: -0.6379515 (W 0° 38' 17")

### Hôtels



1 hôtel à [Aydius](#)  
 1 hôtel à [Laruns](#)

2 hôtels à [Bedous](#)  
 1 hôtel à [Osse-en-Aspe](#)

