

LE PLATEAU DU LISEY

Très belle promenade qui permet dès la sortie de Cauterets de se retrouver sous une forêt de hêtres et de sapins. Dans un cheminement de frais ombrages, vous débouchez à l'entrée de PLATEAU DU LISEY. C'est à une altitude de 1620 m que vous pouvez faire une halte sur de superbes pelouses. En vous retournant, vous contemplez les sommets alentour.



CARACTÉRISTIQUES de l'ITINÉRAIRE

DURÉE : 4 h 30

DÉNIVELÉ : 700 m

NIVEAU : balade

DISTANCE : 12 km

Accès

Garez-vous à Cauterets

Itinéraire

De la place de la Mairie, vous prenez l'avenue du docteur Domer, en direction de la télécabine, sur 150 m. Une petite route sur la droite vous dirige vers le mur d'Escalade ou Fronton.

100 m plus haut démarre sur la droite le petit sentier en direction de la Reine Hortense.

Vous arrivez sur une petite route goudronnée que vous traversez. De la cabane verte dite "Cabane du Bousquet" vous prenez sur la droite un bon sentier bordé de hêtres.

Très vite, ce sont les sapins qui

vous accompagnent dans votre paisible marche. De belles chutes d'eau (ruisseau de la Gorce), de vieux murs construits par nos anciens vont animer votre montée.

C'est au bout de 2 h 30 depuis Cauterets, sur le dernier lacet, que vous débouchez sur le plateau. En face de vous, vous pouvez voir le col du Lisey, sur votre droite le Pic des Bains rayé de grands couloirs qui viennent mourir à vos pieds.

L'origine du nom Lisey vient du nom "LIIS" qui signifie région de pâturages peu rocailleux.

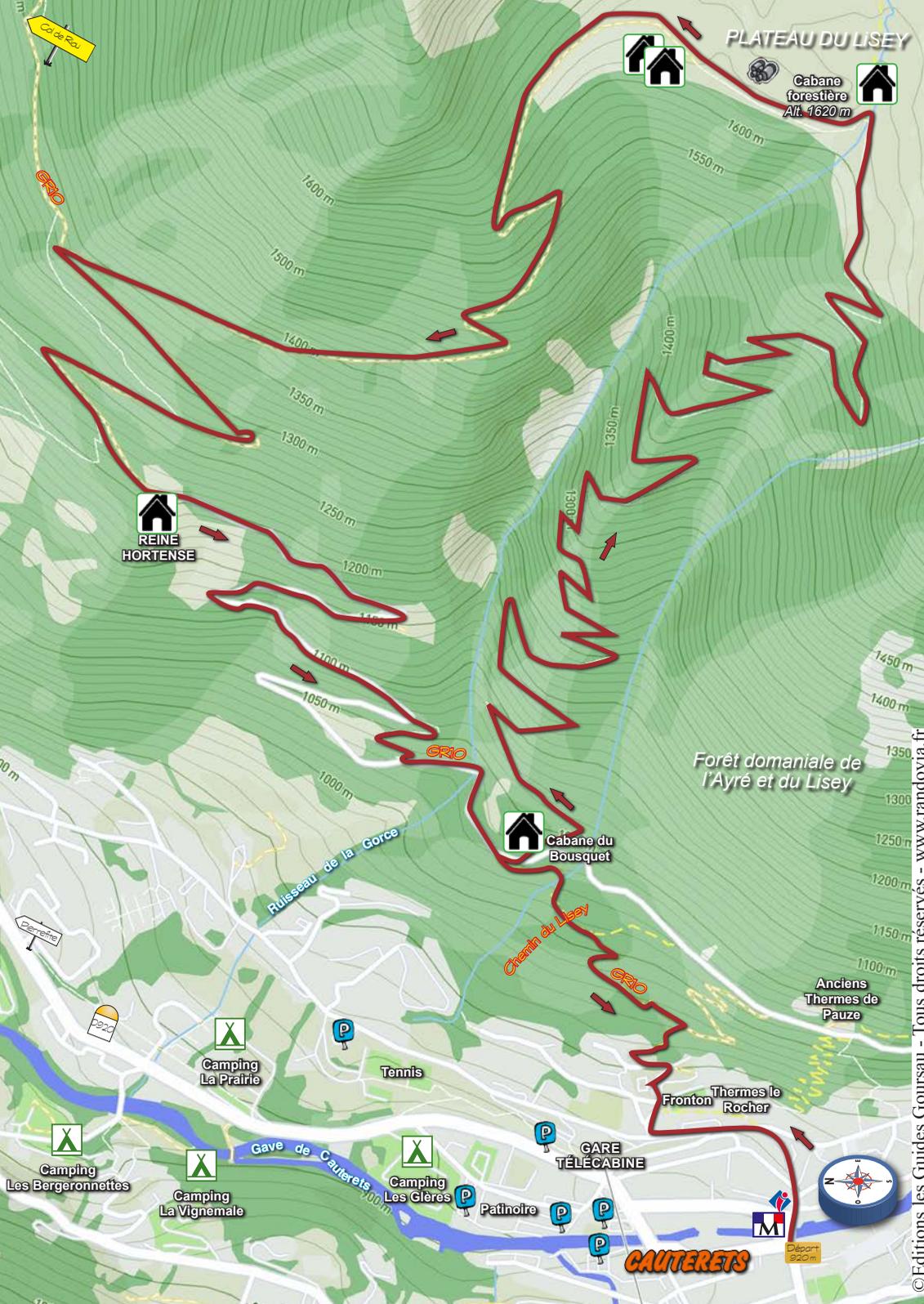
Avant de continuer, retournez-vous afin de contempler de la gauche vers la droite, le Cirque du Lys et au-dessus de la station, le Pic du Monné (2725 m), le Pic Wilson

(2400 m) et le Pic du Cabaliros (2334 m) qui marque l'entrée de la vallée de Cauterets.

Pour redescendre sur Cauterets vous avancez sur le plateau en restant en bordure du bois d'épicéas. Vous passez deux petites cabanes en pierre.

Après 20 mn de marche, vous entamez la descente sur une piste forestière. Elle vous conduit à la Reine Hortense. Vous suivez la piste, moins raide, pour traverser un peu plus bas le pont du ruisseau de la Gorce et arriver à la cabane verte (cabane du Bousquet).

Face à la cabane, vous reprenez le sentier en direction de Cauterets.



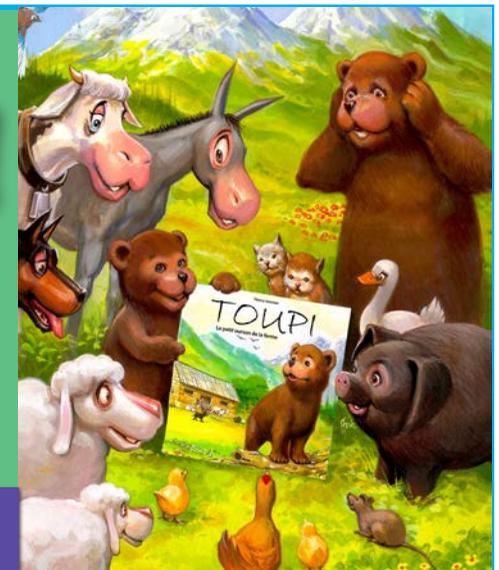
Nouvel album de Thierry Goursau,
l'auteur de Pitou le petit isard

TOUPI

Le petit ourson de la ferme

Dans les Pyrénées, un petit ourson perdu dans la forêt se réveille dans une étable, entouré de Clarisse la vache, Patoche le cochon, Grisou l'âne et Laina la brebis. Tombés sous le charme, les animaux de la ferme de Paloumère décident alors de l'appeler Toupi. Mais un ourson, aussi adorable qu'il soit, peut-il vivre dans une ferme ?

En vente en librairie ou
sur www.guidesgoursau.fr



Pour vous accompagner dans vos balades et randonnées,
Les Guides Goursau vous proposent de télécharger l'application :

Pyrénées sommets

Télécharger dans
l'App Store

ANDROID APP ON
Google play

PICS, COLS, LACS, REFUGES, VILLAGES, CHAPELLES, ATTRACTIONS, ETC.



De la Méditerranée à l'Atlantique, plus de 4000 sommets pyrénéens en France et en Espagne affichés en réalité augmentée. Fonctionne même sans couverture réseau grâce au GPS.

CONSEILS PRATIQUES

AVANT DE PARTIR

Choisissez un itinéraire adapté à votre condition physique. Pour chaque randonnée, les temps de marche sont donnés à titre indicatif ; ils n'incluent pas les pauses.

Restez modeste quant à vos capacités, augmentez graduellement les difficultés.

Les cartes de ce guide vous aideront à vous guider dans vos balades, il est conseillé de se munir d'une boussole afin de se repérer en cas de doute et surtout en cas de brouillard.

La pratique des circuits décrits dans ce topo-guide est sous votre entière responsabilité.

Prenez la météo avant de partir, elle est affichée à l'office de tourisme. Vous pouvez aussi l'obtenir par téléphone au **08.92.68.04.04**.

Informez-vous de la réglementation des zones traversées (Parc National, zone pastorale). Les chiens sont formellement interdits dans le Parc National. En dehors de cette zone, tenez-les impérativement en laisse : le pastoralisme étant très présent, vous croirez inévitablement des troupeaux en liberté.

Des chaussures adaptées à la marche vous éviteront glissades et protégeront vos chevilles.

Quelle que soit la météo annoncée, pensez à glisser dans votre sac à dos : habits chauds, casquette, crème solaire, vêtement de pluie, nourriture, boisson, ainsi qu'une petite pharmacie.

NIVEAU DE LA RANDONNÉE

L'évaluation de la difficulté est un exercice délicat pour lequel on ne peut exclure une part de subjectivité. Néanmoins, certains paramètres sont suffisamment rationnels pour permettre une évaluation objective de la difficulté. Ce sont : la dénivellation, l'horaire (le rythme moyen à la montée étant de 250 à 300 m de dénivelé par heure selon le profil de la pente), la distance. Pour autant, la difficulté indiquée pour chaque randonnée décrite prend en compte l'ambiance générale du cadre dans lequel elle se déroule.

PROMENADE : bon sentier, bien tracé, bien balisé. Peu de dénivelé. Accessible aux enfants à partir de 7 ans.

BALADE : bon sentier mais avec une trace moins bien marquée ou un balisage non constant. Une certaine expérience de la marche en montagne est déjà nécessaire mais ces randonnées restent accessibles aux enfants de plus de 10 ans.

RANDONNÉE : le sentier, même bien marqué, parcourt des versants raides et peut ne pas être balisé. La randonnée se situe en altitude et peut être longue, avec une dénivellation importante (plus de 800 m).

PENDANT LA RANDONNÉE

Un départ matinal vous permettra d'éviter les risques d'orages de la fin de journée.

Faites des pauses fréquentes, sans hésiter à boire et à manger.

Pensez à vous ravitailler en eau avant de ne plus en avoir. Ne consommez pas celle des ruisseaux, qui peut être contaminée par un animal mort.

Méfiez-vous des effets du soleil de montagne, n'oubliez pas de vous protéger.

N'hésitez pas à écourter votre randonnée ou à faire demi-tour en cas de difficulté (problème d'itinéraire, mauvais temps, fatigue, blessure). Une sortie facile par temps sec peut s'avérer difficile par temps humide.

Sachez être discret en vous baladant. Cela vous permettra de multiples observations d'animaux et préservera leur tranquillité.

En montagne, même en dehors du Parc National, soyez responsables et laissez la montagne aussi propre que vous l'avez trouvée : emportez vos poubelles, refermez les barrières derrière vous... Et les fleurs, ne sont-elles pas plus belles dans leur milieu naturel ?

Le téléphone portable peut être très utile en cas d'incident (numéros de secours : **112 ou 05.62.92.71.82 (PGHM)**).

EN VENTE
En librairie ou
sur www.guidesgoursau.fr

19 balades
et randonnées
sur et autour de
Cauterets.
Un choix des
plus beaux sites
à découvrir
en famille
ou entre amis.

