

LES VILLAGES

Magnifique randonnée qui vous fera découvrir 6 villages de la vallée d'Aure. Vous marchez sur des chemins chargés d'histoire, ceux qui relient les villages. Vous empruntez le GR10, ce sentier qui va de l'océan Atlantique à la mer Méditerranée. Vous longerez des torrents, traverserez quelques ruisseaux à l'ombre de grands frênes et de buis. Dans les villages que vous ne manquerez pas de visiter, vous pourrez vous désaltérer dans les nombreuses fontaines qui remplissent les abreuvoirs. Enfin, tout au long de ce parcours, vous pourrez admirer à loisir le paysage, grâce à de superbes panoramas et points de vue.



CARACTÉRISTIQUES de l'ITINÉRAIRE

DURÉE : 4 h

DÉNIVELÉ : 500 m

ALTITUDE : 1 207 m (Ens)

NIVEAU : moyen

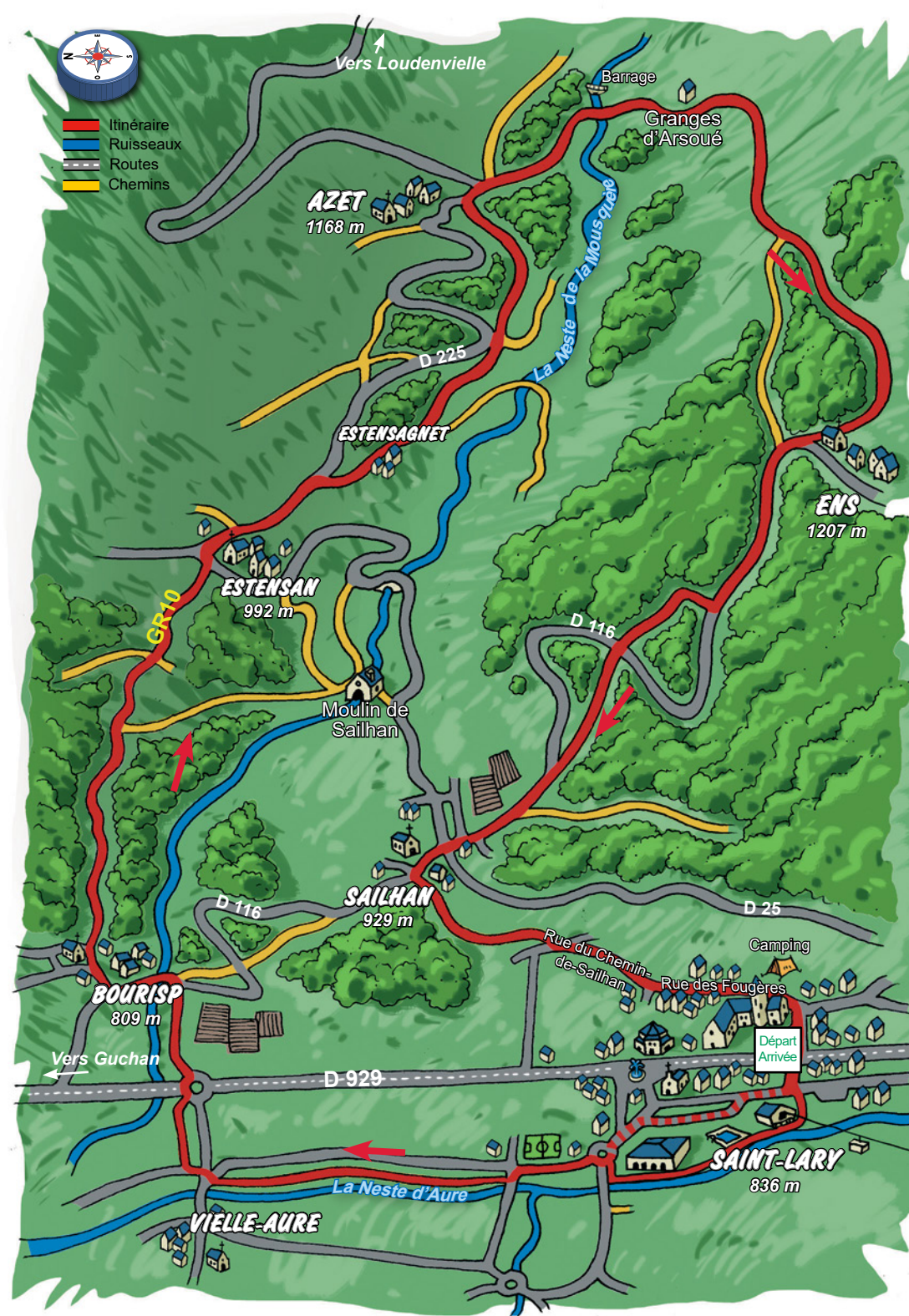
■ Itinéraire

De la place de la Mairie, vous vous rendez à Vielle-Aure. À l'arrivée à Vielle-Aure devant la poste, vous devez franchir le pont au-dessus de la Neste*. Vous êtes sur le GR10 (balisé en blanc et rouge) que vous ne quitterez qu'au village d'Azet. Au bout du pont, vous tournez à gauche puis prenez la ruelle, 30 m après, à droite. Pour rejoindre Bourisp, vous traverserez la route départementale au niveau du rond-point. Au village, vous franchissez le pont qui enjambe la Neste* de la Mousquère. Dans cette rue du village, le GR10 tourne à droite 50 m après le pont.

C'est la montée vers Estensan.

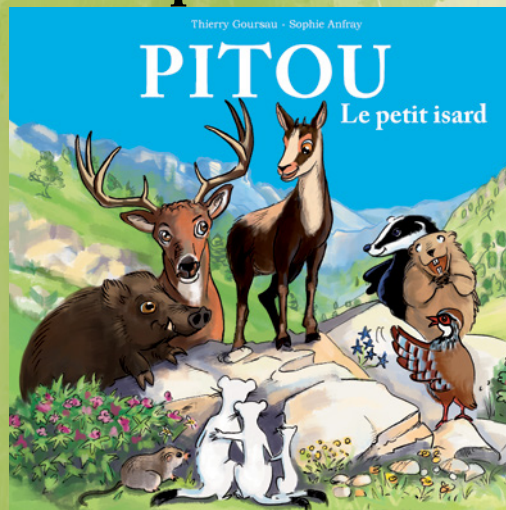
Doux au départ en passant devant un calvaire puis sous une allée de noisetiers, le chemin est plus raide à l'approche du village d'Estensan. Ce chemin traverse le village. À la sortie, devant le lavoir, votre itinéraire (toujours le GR10) part à droite au lieu-dit Estensagnet. Après les maisons, le sentier monte à gauche jusqu'au village d'Azet. C'est devant la fontaine du village d'Azet que vous quittez le GR10. Vous prenez la rue qui descend en face. Vous passez devant « la bergerie ». Vous continuez à descendre jusqu'au torrent. Vous arrivez au barrage qui capte l'eau pour la centrale hydroélectrique de Bourisp. Vous traversez le torrent et montez le sentier.

La pente est forte pendant 15 minutes. Vous arrivez aux granges d'Arsoüé. Vous prenez le sentier à droite, direction Ens. Là, vous êtes sur le plateau d'Ens. Le chemin est plat jusqu'à l'église du village. Vous descendez par la route. À 800 m environ, le sentier descend sur la droite. Il traverse la route et continue à descendre. C'est plat, vous êtes à nouveau sur la route, que vous empruntez. Vous voyez le village de Sailhan. Au village, vous allez jusqu'à l'église. En face, contournant le cimetière, le sentier descend jusqu'à Saint-Lary. Arrivé, vous prenez la rue du Chemin-de-Sailhan puis la rue des Fougères qui vous conduit sur la place de la Mairie de Saint-Lary.



AVENTURES DE PITOU

Le petit isard



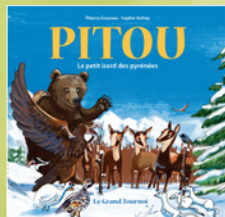
Emblème de la montagne pyrénéenne, l'isard longtemps pourchassé est un animal gracieux et agile à l'excellent odorat qui abonde dans le Parc National des Pyrénées. Le personnage principal de cette histoire pour enfants s'appelle Pitou (petit chevreau de moins d'un an en patois pyrénéen). Ses meilleurs amis se prénomment ici : Zoé la Marmotte, Vinie la perdrix et Jossan le blaireau.

Au cœur des Pyrénées, dans un décor montagnard d'une splendeur majestueuse peint par notre illustratrice Sophie Anfray, co-auteur, les futurs tout-petits lecteurs 2-9 ans seront fortement captivés par cet attendrissant petit isard qui ne pense qu'à jouer et à faire de bonnes blagues à ses amis.

Ce premier livre a pour thème, la rencontre fortuite de Pitou avec un ours slovène nouvellement lâché ! Un sujet dans l'air du temps ! De cette première rencontre va naître une surprenante et belle amitié entre ces deux gentils personnages. Mais attention, les petits isards ont des prédateurs beaucoup plus méchants. Et bien sûr, avoir comme fidèle ami le grand ours brun Slovan, peut parfois sauver la vie...

Pour chaque enfant, gentiment assis les yeux grands ouverts, ce livre merveilleux constitue un véritable cadeau qui suscitera enthousiasme et enchantement en écoutant attentivement ses parents lui lire et relire l'histoire de «

Pitou, le petit isard ».



DISPONIBLE AUSSI :

Pour commander : rendez-vous sur notre site www.guidesgoursau.fr
ou contactez votre libraire

CONSEILS PRATIQUES

La randonnée est une activité physique très saine. On est en contact avec le sol, la terre, la roche, l'herbe et l'eau. Marcher sur la terre ! N'est-ce pas déjà une idée sublime ?

Quand on part en randonnée, on a d'abord des chaussures adaptées, type chaussures de randonnée légères, montant jusqu'à la cheville, avec des semelles crantées (ce type de chaussures est encore très utile quand on visite le marais poitevin ou la côte bretonne et même les jours de pluie). Ensuite, on prend un sac à dos pour deux voire trois personnes maximum, dans lequel on doit y mettre par personne et pour une journée : Un litre d'eau (attention, les bouteilles plastiques se fissurent facilement), un casse-croûte et un en-cas (fruits secs et frais), un vêtement de pluie, un vêtement chaud, une casquette (attention aux insolation), et peut-être l'appareil photo, les jumelles (attention au poids), la crème solaire, le crayon et les feuilles à dessin (ce n'est pas lourd !).

On est prêt. Partez lentement, c'est l'échauffement, la mise en route. Cela dure de 20 à 30 minutes. Après quoi, vous allez trouver votre rythme, votre « horloge intérieure ». Vous ne manquez pas de vous arrêter, surtout avec des enfants. Profitez-en pour souffler une minute, pour contempler, sentir, entendre : on y arrive mieux après un effort. Les petites choses ont aussi une grande importance.

Buvez régulièrement par petites gorgées afin d'éviter la déshydratation. Dans les villages, il y a des fontaines. L'eau est potable sauf s'il est mentionné par écrit un avis contraire. Par contre en montagne, on ne doit pas boire l'eau des torrents, des ruisseaux et autres points d'eau à cause des troupeaux qui pacagent librement. Seule l'eau de source pourrait être bue, mais il faut connaître les sources.

Sur la plupart des itinéraires, vous rencontrerez certainement des animaux domestiques : vaches, moutons, chevaux... ne les dérangez pas. Si vous avez un chien, il est simplement demandé de le surveiller afin de ne pas effrayer les troupeaux. Par contre les chiens sont interdits dans le parc national, les réserves naturelles, les réserves de chasse.

Si vous devez ouvrir une barrière, une clôture, il est impératif de la refermer derrière vous. De même pour les portes des cabanes et des refuges. Soyez vigilant dans ces hauts lieux en

Le Guide des balades familiales de Saint-Lary
réalisé par Michel Chazottes, accompagnateur en montagne à Saint-Lary

SAINT-LARY
Spécial Rando Facile

15 ITINÉRAIRES
15 CARTES ILLUSTRÉES
1 PLAN GÉNÉRAL
CONSEILS PRATIQUES
NUMÉROS UTILES

LE LAC DE LOUË

Les 15 plus belles promenades autour de Saint-Lary

**En Vente
en librairie ou sur
www.guidesgoursau.fr**

les respectant et en les préservant de toute dégradation. N'allumez pas de feu et ramenez systématiquement vos déchets et peut-être aussi ceux des autres.

Il y a souvent des orages les après-midi d'été. Avant de partir, consultez le bulletin météo du jour affiché à l'office de tourisme. Si le risque d'orage menace dans la montée, n'hésitez surtout pas à faire demi-tour. Si vous êtes en haut, descendez rapidement. Le brouillard est aussi à craindre. Soyez vigilant quant à l'itinéraire et surtout restez toujours ensemble, bien regroupés.

Ne partez jamais seul en montagne et prévenez un proche de votre itinéraire (ne pas en changer) et de votre départ.

La pratique des sentiers pédestres proposés dans ce topo-guide reste sous votre entière responsabilité.