

PAYS BASQUE

01 Cabo Higuer ou le cap du Figuier	6
02 Ziburu Mendi	8
03 La crête de Bizkayluz	10
04 Larla	12
05 Les passerelles de l'Aphatarena	14
06 La tour d'Urkulu	16
07 La passerelle d'Holzarte	18

BÉARN

08 Le Soum d'Unars	20
09 De Bedous à Accous	23
10 Les cabanes d'Aguns, depuis le refuge de l'Abérouat	26
11 Lous Couraüs d'Accaüs	28
12 Le tour d'Anglas et la grotte Malarode	30

13 La Montagne Verte	34
14 Le lac d'Anglus	36
15 Le refuge de Pombie	38
16 Le Port Vieux de Sallent ou col de Peyrelue	42

HAUTES-PYRÉNÉES

17 Sur les berges du gave de Pau	44
18 Le balcon d'Agun	47
19 Les crêtes du Soulor	50
20 Autour du lac d'Estaing	53
21 Le pic de Nerbiou	56
22 La promenade thermique de Caunterets	58
23 Le lac de Gaube	61
24 Le plateau de Saugué	63
25 La vallée de Lesponne	65

26 Les balcons d'Aumar	68
27 La forêt du Rioumajou	72

LUCHONNAIS

28 Oppidum et cathédrale en Comminges	74
29 Le panorama de Pouy Pradaus	77
30 Par les villages du Larboust	79
31 Le lac d'Oô	82
32 Le gouffre d'Enfer	84
33 Vers le col de Barèges	86

ARIÈGE

34 Vers la carrière de marbre d'Uchentein	88
35 L'étang d'Ayes	90
36 Le cirque de Cagateille	92
37 La cascade d'Ars	94
38 Bagert et ses crêtes	96
39 Verdun et le pic Saint-Pierre	98
40 Sur le plateau de Beille	101
41 L'étang de Laurenti	103
42 Les fées de Quérigut	105

AUDE ET PYRÉNÉES-ORIENTALES

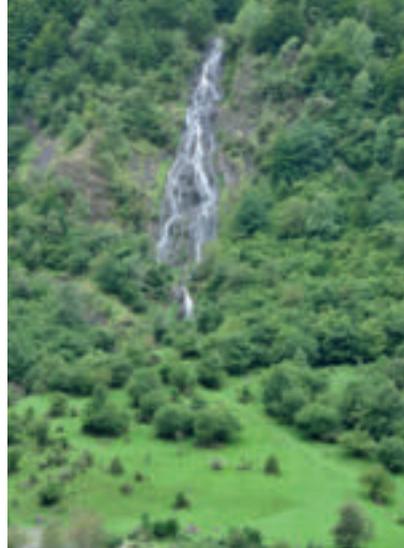
43 Les gorges	114
44 de Saint-Jaume	114
45 St-Martin-du-Canigou	116
46 La tour de Lansac	118
47 Les balcons de Céret	120
48 Notre-Dame	122
49 de la Salette	122
50 De l'anse de Paulilles au cap Béar	125

Le lac d'Oô

SECULEJO ET LES JEUNES RANDONNEURS



Dégradé du lac d'Oô



Cascade de la Chevelure de la Madeleine (granges d'Astau)

Excursion favorite des touristes luchonnais, le lac d'Oô est un but de promenade incontournable, comme peut l'être le lac de Gaube lors d'un séjour à Cauterets, dans les Hautes-Pyrénées. Oô vient de la racine prélatine *eo*, désignant tout simplement un lac. Jusqu'au ^{xx}^e siècle, le plan d'eau était plutôt connu sous le nom de lac de Seculejo et attirait déjà de nombreux visiteurs, pêcheurs de truites, romantiques ou autres promeneurs en barque.

Aujourd'hui, le succès du lac d'Oô et de sa cascade bondissante ne se dément pas. Combien de jeunes enfants, à l'occasion d'une cure à Luchon ou de vacances « à la montagne », ont connu leur première expérience de randonneur sur le chemin d'accès au lac ? Équipés de chaussures neuves, un petit sac à dos camoufle quelques friandises « anti coup de pompe », un pull et un

impermeable, au cas où. Très excités par cette aventure, ils se jettent dans l'ascension sans retenue, peu d'attention pour les pulmonaires, fougères ou sureaux présents dans le sous-bois. Mais plus loin, lorsque la pente se redresse et que le sentier se fait plus tortueux, les modestes mollets n'auront peut-être plus la force de hisser ces gamins vers le lac, pourtant si proche. Quelques framboises picorées ici où là auront vite fait de ragaillardir les plus grands, les plus jeunes finiront plutôt l'excursion sur les épaules de papa.



Accès Depuis Luchon, suivez la route du col de Peyresourde (D 618). Après Castillon-de-Larboust, empruntez à gauche la route fléchée « Lac d'Oô » (D 76) jusqu'à son terminus, au niveau des Granges d'Astau, où un grand parking vous attend (auberge-bar).

Vous marcherez 2h15 en tout

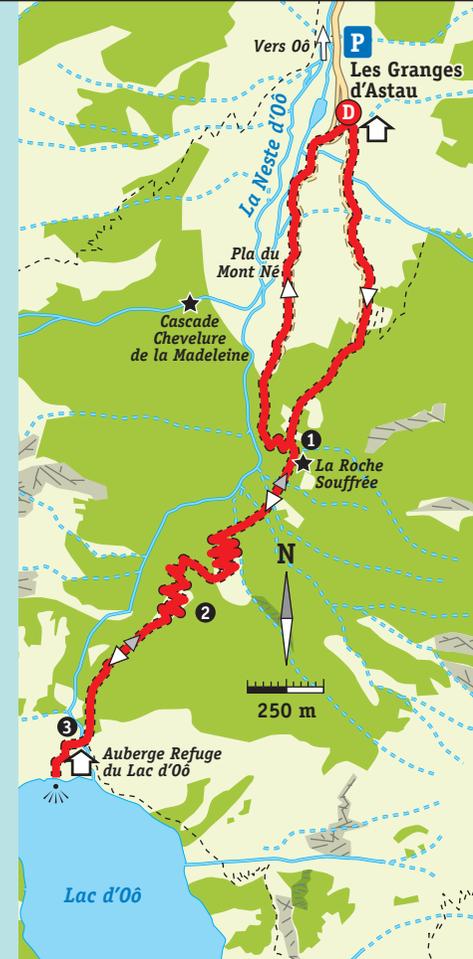
Dénivelé 370 m



1 Après les Granges d'Astau, avancez sur le large chemin qui prolonge la route. Une première partie linéaire conduit à la Roche Soufrée **4**. Le chemin décrit ensuite une série de lacets sous les noisetiers. Le chemin devient sentier et accorde un peu de fraîcheur au niveau du « Passage à Fabien ».

2 Continuez ensuite à gauche par les « Lacets de la Régulatrice » et, bientôt, une légère descente annonce la proximité du lac d'Oô.

Le lac d'Oô



3 Avant le barrage, empruntez un pont en pierre à droite pour accéder au bord du lac, près du refuge-auberge.

À la descente, 70 m sous la Roche Soufrée **4**, empruntez un petit sentier boisé sur la gauche, au départ discret (cairn). Après des lacets, le sentier domine le torrent (attention aux enfants!) et rejoint bientôt une piste en contrebas.

Elle vous permet de traverser le Pla du Mont Né (troupeaux) et de revenir au parking.

Vers la carrière de marbre d'Uchentein

UN BALCON SUR LE BIROS



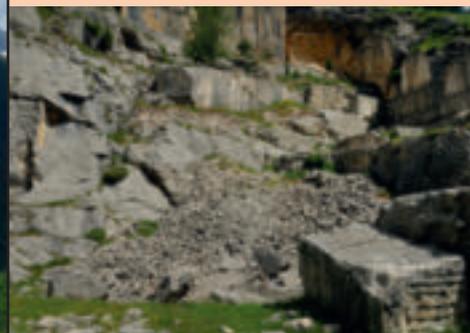
La verte vallée du Biros.

Cette boucle assez courte concentre à la fois histoire, économie locale et vues magnifiques sur le pays birossan. L'Ariège, et en particulier la vallée du Biros, a connu durant une période à cheval sur les ^{XIX}^e et ^{XX}^e siècles de très grandes activités minières. Des plus importantes, on peut citer entre autres la mine du Bentaillou, au fond de la vallée de Sentein, dont on peut encore voir les bâtiments du Brocard et la mine très dangereuse du Mail du Bulard, appelée la « mangeuse d'Hommes ». Ici, entre Uchentein et Balacet, sur les flancs du Tuc du Pech, était exploitée une carrière de marbre rose. Une activité bien plus modeste, mais qui pendant plus d'un siècle a donné du travail aux locaux, et ce jusqu'en 1977. La promenade vous conduit sur ces lieux et emprunte les anciens chemins



Oratoire à la sortie d'Uchentein.

d'accès où des blocs taillés et abandonnés témoignent de ce passé. À vous d'imaginer comment était descendue cette « marchandise » de plusieurs tonnes, pour être exportée vers les États-Unis, après avoir été sciée et polie sur place.



La carrière d'Uchentein.

D Continuez à traverser le village et, à la sortie, laissez un chemin à droite, flanqué d'un oratoire **1** (c'est votre chemin de retour). Poursuivez sur la petite route de Balacet pendant une dizaine de minutes environ. La route descend puis remonte sur un groupe de granges.



Accès Depuis Saint-Girons, prenez la D 618 puis la D 4 pour dépasser Castillon-en-Couserans et Les Bordes-sur-Leg. Roulez en direction de Sentein jusqu'à trouver à droite la bifurcation pour atteindre Uchentein (D 704). Gareez-vous dans la partie haute du village, près de l'église.

Vous marcherez 1h 30 en tout

Dénivelé 230 m

2 Dans le virage suivant, quittez le goudron pour prendre le chemin à droite, en direction de la table d'orientation. La montée est un peu raide.

3 En haut, la table d'orientation est à gauche: c'est un point vraiment très intéressant pour se situer dans le Biros et reconnaître les montagnes. Continuez à monter en laissant un accès à Balacet à gauche. Vous dépassez une grange et des ruines (lieu-dit Castet). La suite se fait en sous-bois, où l'on ignore une trace à gauche pour continuer dans le sentier en creux. Un ancien chemin relaye le sentier. Un peu plus loin, sur le bord du chemin, quelques gros blocs de marbre annoncent la carrière. Très beau point

de vue sur le Biros.

4 Au-delà, vous parvenez à la carrière. En dessous du bâtiment, descendez à droite (itinéraire n° 30). Bientôt, utilisez un sentier à gauche, car l'ancien chemin de descente de blocs est bien trop raide. En bas, vous rejoignez un bout de chemin avant la route d'Uchentein **1** que vous prenez à gauche pour revenir à l'église.