

# CAP DE PÈDE

Ce très beau parcours vous conduira de la vallée aux basses estives\* à 1634 m d'altitude. Là-haut, le panorama vous récompensera de l'effort fourni. Vous serez entre ciel et terre, la vallée d'Aure à vos pieds, le pic de l'Arbizon à vos côtés. Dégustez ces moments magiques et intenses. Pour cet itinéraire, je vous conseille de partir le plus tôt possible le matin, surtout si la journée s'annonce chaude.



## CARACTÉRISTIQUES de l'ITINÉRAIRE

**DURÉE :** 5 h 30    **DÉNIVELÉ :** 835 m    **ALTITUDE :** 1 634 m (maximum)    **NIVEAU :** difficile

### ■ Itinéraire

Vous vous rendez à Vieille-Aure. Vous quittez la neste\* devant la poste, traversez le village en passant devant l'église. Vous êtes sur le GR10, il est balisé, comme tous les GR, de blanc et rouge. C'est le chemin qui traverse les Pyrénées. Vous le parcourez jusqu'aux crêtes de Grascouéou. Vous allez dans la direction de l'océan Atlantique.

À la sortie du village, le sentier monte fortement par une ruelle à droite, vous passez devant l'entrée des mines. Vous ne quittez pas le GR10 qui coupe la route de Soulan.

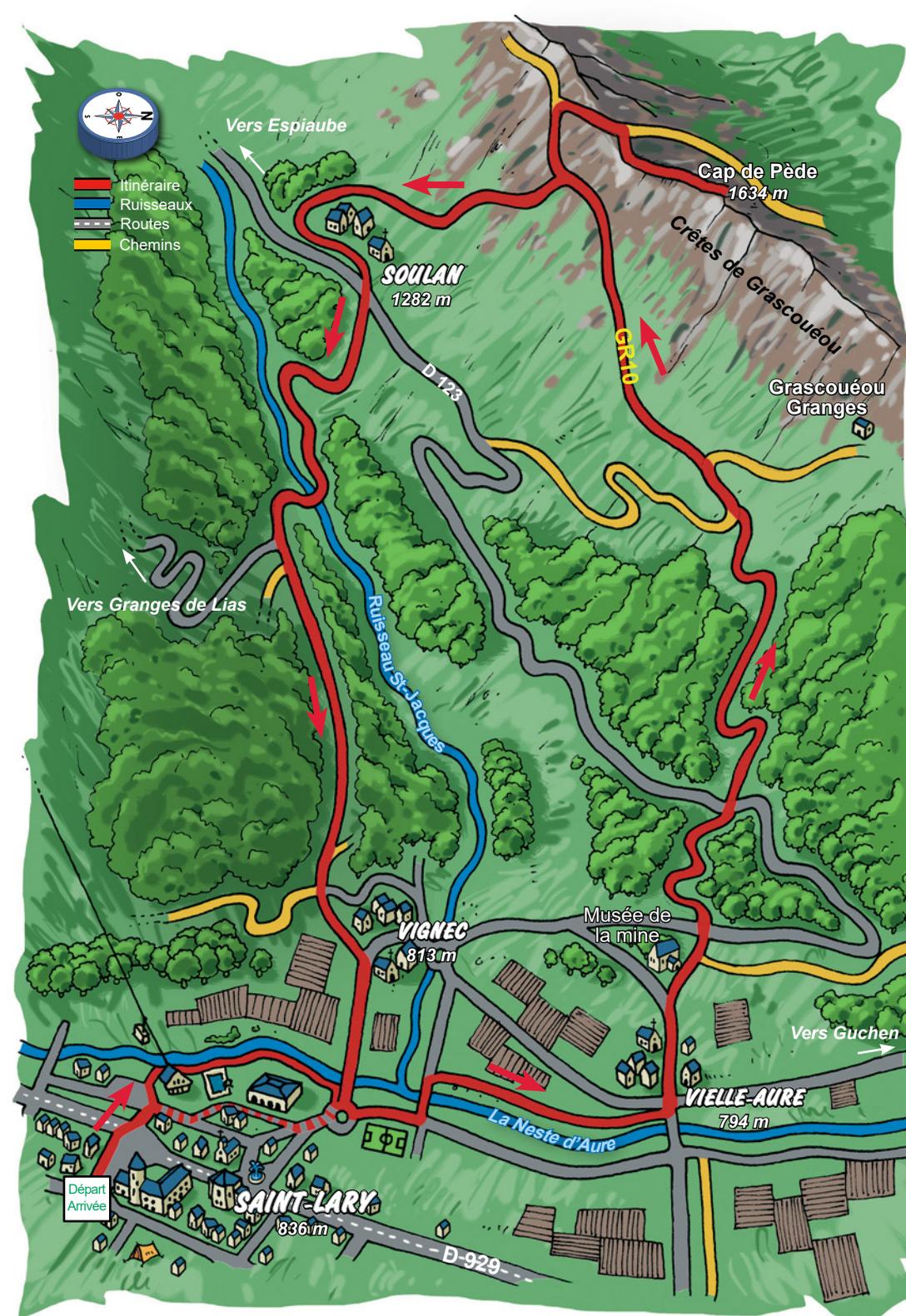
ce qu'il rencontre une piste. De là, la montée est plus douce jusqu'au Cap de Pède et les crêtes.

Pour le retour, vous revenez sur vos pas par le GR10 sur 200 m environ. Un sentier sur votre droite descend jusqu'au village de Soulan. Au village, vous descendez la route. Le sentier part sur la droite 100 m à peine à la sortie du village.

Le sentier descend, passe un pont, le petit ruisseau, et vous rejoignez la piste des granges de Lias. Vous la descendez sur quelques dizaines de mètres et

vous permet de rejoindre Vignec.

À Vignec, vous prenez la route vers Saint-Lary et au pont de pierre, vous reconnaissez le parcours pédestre



Copyright : Editions les Guides Goursau - www.guidesgoursau.fr

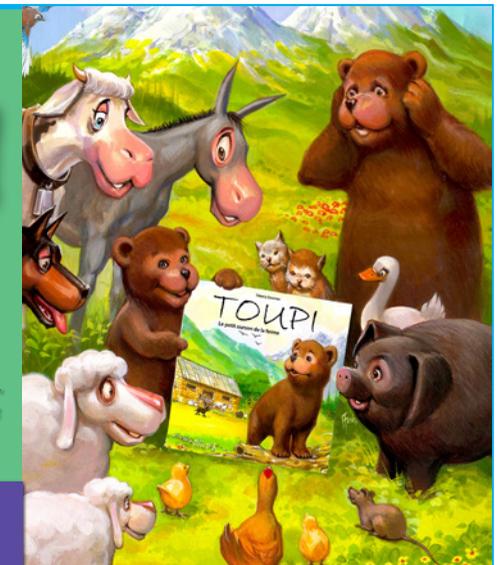
Nouvel album de Thierry Goursau,  
l'auteur de Pitou le petit isard

## 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](http://www.guidesgoursau.fr)



Copyright : Editions les Guides Goursau - 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.

SAINT-LARY-SOULAN

## 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 paçagent 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



Les 15 plus belles promenades  
autour de Saint-Lary

En Vente  
en librairie ou sur  
[www.guidesgoursau.fr](http://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.**