

# AU PIED DU PIC MONTAGNON

La randonnée arpente une forêt pour déboucher sur deux cabanes distantes d'une quarantaine de minutes, situées en bordure d'estives.

Si vous atteignez la seconde nommée « Crambots », il serait fort dommage de ne pas poursuivre jusqu'à la crête de Sède de Pan qui ouvre sur un cadre majestueux. Vous serez alors aux premières loges pour admirer le Lauriolle, le pic de Larie, le pic Montagnon et le mailh Massibé.

Bien que l'itinéraire présente un dénivelé de 940 mètres, la piste permet une ascension douce jusqu'à la seconde cabane. Les plus hardis emprunteront le chemin coupant la majeure partie des lacets de cette piste.



## CARACTÉRISTIQUES de l'ITINÉRAIRE

**DURÉE :** 6h **DÉNIVELÉ :** 940m **NIVEAU :** difficile **CARTE IGN :** Laruns-Gourette TOP 25 1546 ET

### ■ Accès

Rendez-vous au village de Bielle, puis prenez la direction du plateau du Bénou. À la chapelle de Houndas, empruntez la petite route sur la gauche. Après avoir parcouru 500 mètres, garez-vous sur la droite.

### ■ Itinéraire

Continuez à monter la route jusqu'à un virage très prononcé sur la droite ①. La route se transforme alors en piste qui va vous accompagner pendant les trois quarts de la randonnée. Vous pouvez choisir de la suivre jusqu'à la seconde cabane, elle présente un itinéraire doux mais plus long. Vous pouvez aussi suivre l'itinéraire décrit ci-dessous afin d'emprunter l'ancien sentier.

Poursuivez tout droit sur un petit chemin très joli en sous-bois. Le départ est un peu raide mais se radoucit très vite et rejoint la piste ②. Vous pouvez

alors continuer à couper quelques lacets de cette piste. Vous atteindrez ensuite la cabane de Bordes, dont la situation géographique laisse le paysage se dévoiler derrière soi. Sur la gauche, la montagne du Rey et le Mail qui domine le plateau de Castet. Complètement à droite, le Moule de Jaut. Derrière la cabane, la crête de Saubajot et le col d'Aran.

Empruntez la piste derrière la cabane de Bordes pour atteindre la cabane de Crambots en quarante minutes. Arrivés à la cabane, prenez le chemin prolongeant la piste, qui rejoint la crête de Sède de Pan. Vous êtes alors aux pieds de deux jumeaux de par leur altitude de 1973 mètres : le pic Montagnon et le mailh Massibé, séparés par le col de Losque. En arrière-plan se dégage le pic de Larie ainsi que le Lauriolle. Si l'envie vous vient de prendre encore de l'altitude, vous pouvez remonter le

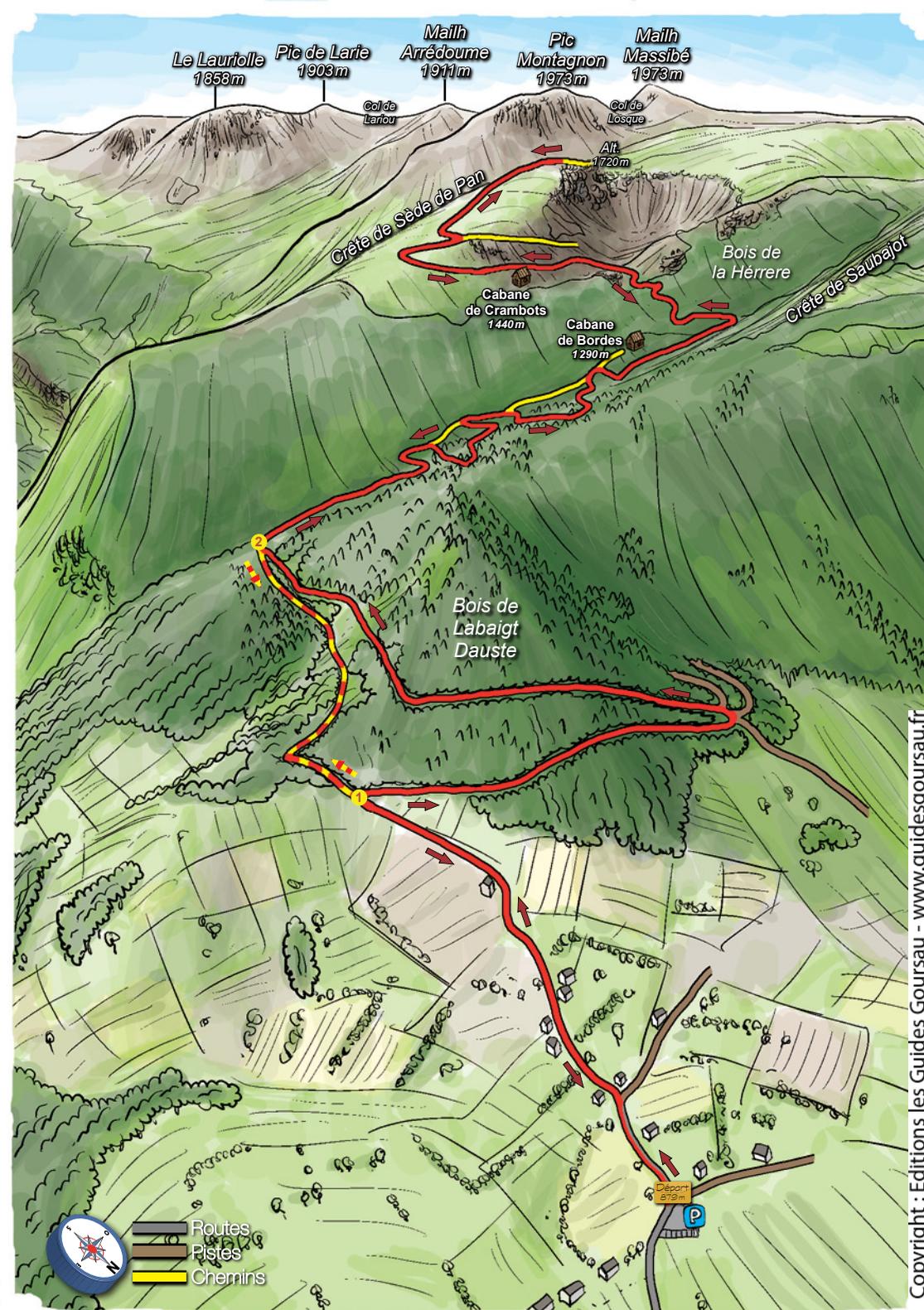
chemin toutes crêtes, mais en restant vigilants (falaises sur la gauche).

Pour le retour : même itinéraire qu'à la montée.

### La tomme du Bénou

Les premières foulées de cet itinéraire conduisent à une ferme. Il serait judicieux d'y faire une halte : une bergère y fabrique chaque matin un fromage de brebis qui agrémentera avec bonheur le pique-nique. Et si vous avez la curiosité et la bonne idée de goûter le « greuil », cette douce spécialité élaborée avec le petit-lait, il vous faudra revenir le lendemain, car il s'achète sur commande.

Anne Roland et Joseph Paroix élèvent 180 brebis de race basco-béarnaise. Ils transhumant en juin à la cabane de Las Capessas, à trois heures de marche de l'exploitation, et l'été à la cabane de Cap de Pount, au pied de l'Ossau.



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.

LA VALLÉE D'OSSAU

## CONSEILS PRATIQUES

### AVANT DE PARTIR

Choisissez un itinéraire adapté à votre condition physique. 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 dessins en trois dimensions permettent d'avoir une bonne idée du relief ; cependant, il est conseillé de se munir de cartes IGN et d'une boussole afin de se repérer en cas de doute. La pratique du circuit décrit ci-joint est sous votre entière responsabilité.

Prenez la météo avant de partir, elle est affichée à l'office de tourisme de Laruns. Vous pouvez aussi l'obtenir par téléphone au 08 92 68 02 64.

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 en vallée d'Ossau, vous croiserez inévitablement des troupeaux en liberté.

L'usage de véhicules automobiles sur les pistes est strictement réservé aux bergers. Aussi, gardez-vous aux endroits indiqués dans les descriptifs d'itinéraires.

### MATÉRIEL À PRÉVOIR

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

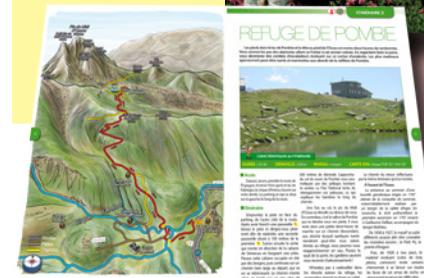
Quelle que soit la météo annoncée, pensez à glisser dans votre sac à dos : habits chauds, casquette, crème solaire, vêtement de pluie, nourriture, boisson, ainsi qu'une petite pharmacie.

Le téléphone portable peut être très utile en cas d'incident (numéros de **secours** : 15 ou 112).



EN VENTE  
En librairie ou  
sur [www.guidesgoursau.fr](http://www.guidesgoursau.fr)

15 balades  
et randonnées  
dans la  
Vallée d'Ossau.  
Un choix des  
plus beaux sites  
à découvrir  
en famille  
ou entre amis.



### 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.

Les troupeaux de brebis sont très souvent accompagnés par un patou (grand chien blanc) destiné à protéger les brebis ; aussi, gardez vos distances.

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 ?