

LE FOND DE VALLÉE

Ce circuit vous permet de pénétrer en douceur dans votre cadre de vacances. Vous serez guidé par les flots des nesses*, celle d'Aure puis celle de la Mousquière, et découvrirez trois villages en fond de vallée à l'architecture typique, aux églises remarquables. Ce sont des buis qui vous serviront d'ombrage dans la montée vers Sailhan. Un point de vue sur Saint-Lary, le Pla-d'Adet, Soulan, les crêtes de Grascoueu, le massif de l'Arbizon clôturera votre balade avant de redescendre sur Saint-Lary.



CARACTÉRISTIQUES de l'ITINÉRAIRE

DURÉE : 1 h 45 **DÉNIVELÉ** : 120 m **ALTITUDE** : 929 m **NIVEAU** : facile (conseillé avec des enfants)

Itinéraire

De la place de la Mairie, vous vous dirigez vers le téléphérique(1) et plus précisément vers le trottoir qui domine la neste*. Vous accompagnez le courant sur ce trottoir, en passant derrière la piscine municipale, les thermes.

À la route, vous prenez à droite vers le rond-point (1) vous pouvez aussi choisir de prendre la route du Néouvielle, puis la première à gauche, la rue de la piscine. Traverser le parc des

Thermes et revenir à droite sur la rue des Thermes jusqu'au rond-point). Là, vous prenez la direction Vielle-Aure. Vous passez entre un parking et le stade. Au carrefour, vous prenez à gauche, direction le Pla-d'Adet. Vous passez le pont et tout de suite à droite vous prenez le sentier rive gauche de la neste* qui vous amène à Vielle-Aure.

Au village, vous traversez le pont. Vous êtes sur le GR10 balisé en blanc et rouge. Au bout du pont, à gauche puis tout de

suite à droite, vous empruntez le GR10 en remontant la neste* de la Mousquière jusqu'au village de Bourisp.

À l'entrée du village, vous prenez la route de Sailhan sur 50 m environ, puis le sentier balisé en jaune jusqu'au village. À Sailhan le sentier se trouve en face de l'église, il descend sur Saint-Lary.

Vous regagnez la mairie en empruntant la rue du Chemin-de-Sailhan puis la rue des Fougères.

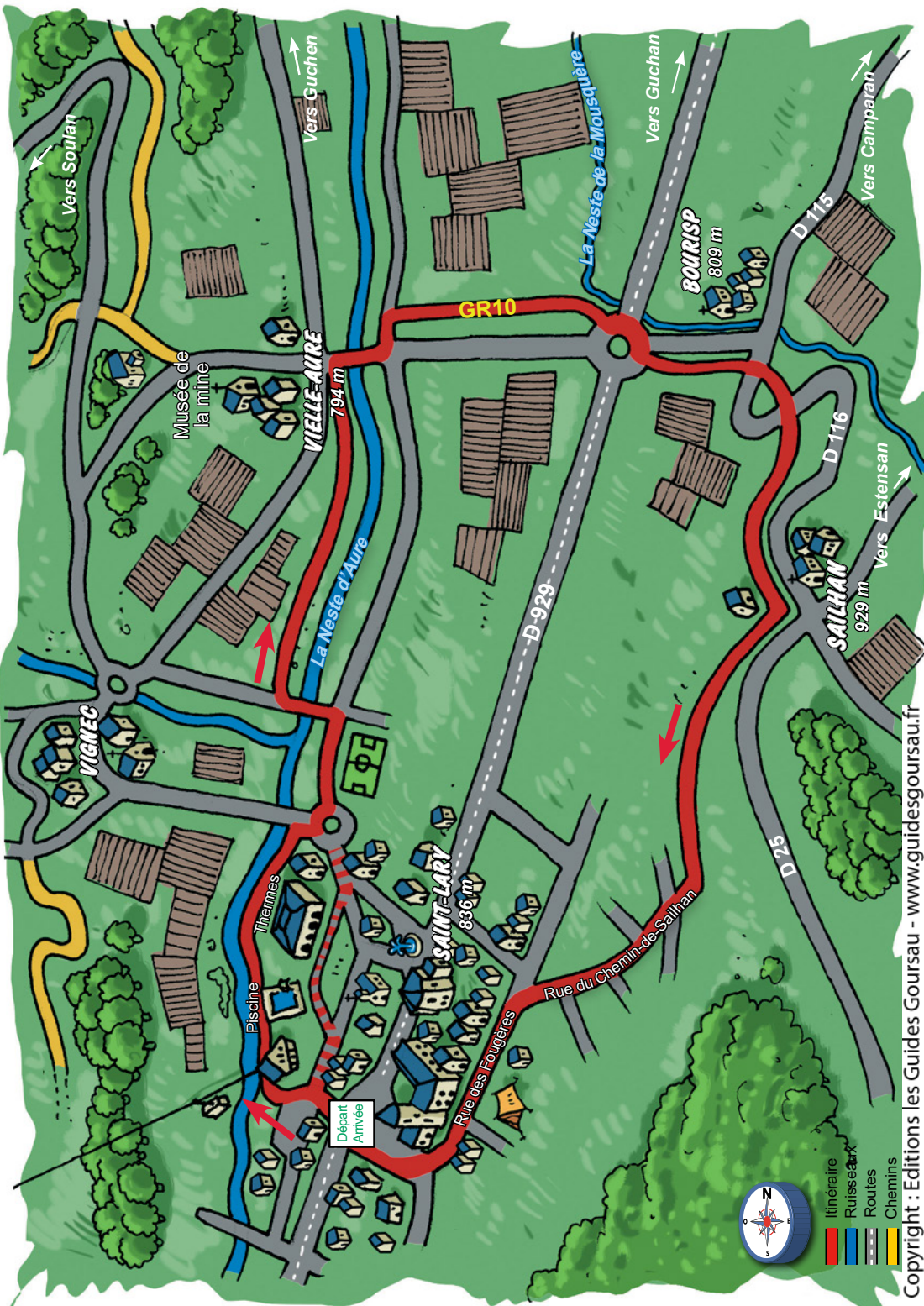
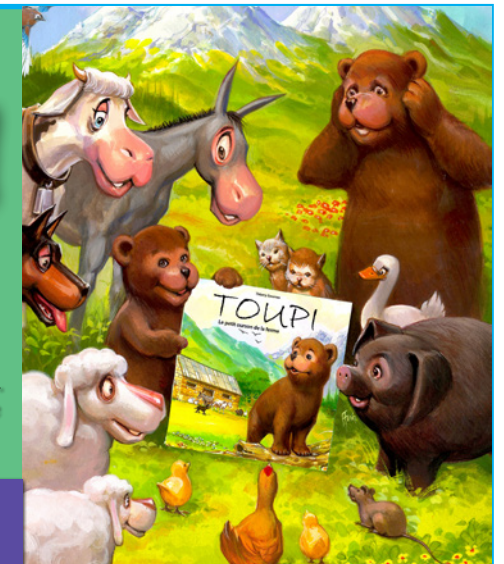
Nouvel album de Thierry Goursau,
l'auteur de Pitou le petit isard

TOUPI

Le petit ourson de la ferme

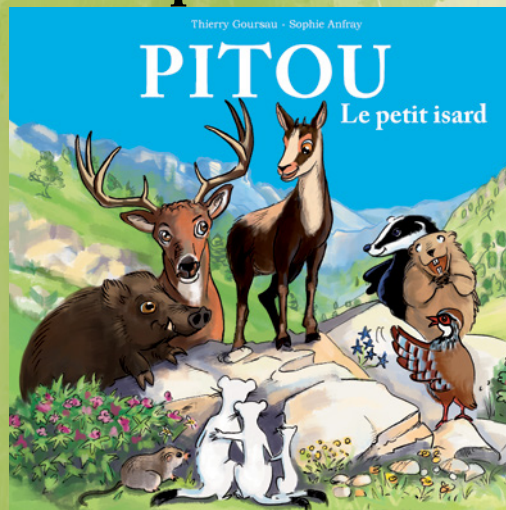
Dans les Pyrénées, un petit ourson perdu dans la forêt se réveille dans une étable, entouré de Clarisse la vache, Patoche le cochon, Grisou l'âne et Laina la brebis. Tombés sous le charme, les animaux de la ferme de Paloumère décident alors de l'appeler Toupi. Mais un ourson, aussi adorable qu'il soit,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

En vente en librairie ou
sur www.guidesgoursau.fr



AVENTURES DE PITOU

Le petit isard



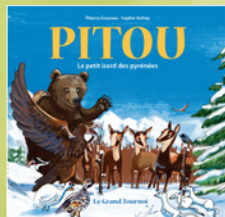
Emblème de la montagne pyrénéenne, l'isard longtemps pourchassé est un animal gracieux et agile à l'excellent odorat qui abonde dans le Parc National des Pyrénées. Le personnage principal de cette histoire pour enfants s'appelle Pitou (petit chevreau de moins d'un an en patois pyrénéen). Ses meilleurs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



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.