

LES GRANGES DE LIAS

Ce bel itinéraire vous fera découvrir la moyenne montagne. Aujourd'hui cet espace est quelque peu abandonné par l'agriculture et les troupeaux. Cependant tout au long de ce parcours vous découvrirez de nombreuses traces de l'activité agropastorale d'autrefois : des murets, des prés bordés de frênes émondés, des granges foraines. Les prés entretenus et clôturés marquent la présence de troupeaux. Des brebis à Cadeilhan et des vaches sur le secteur de Vignec. Ces troupeaux sont là au printemps et à l'automne. Le hameau des granges de Lias est remarquable même si la plupart des granges sont aménagées en résidences de vacances. La descente se fait en partie sur une piste ce qui facilite l'échange et la descente.



CARACTÉRISTIQUES de l'ITINÉRAIRE

DURÉE : 4 h 30 **DÉNIVELÉ :** 535 m **ALTITUDE :** 1 343 m (maximum) **NIVEAU :** moyen

Itinéraire

De la place de la Mairie, il faut rejoindre le village de Vignec à 1 km. À pied, vous vous rendez sur les bords de la neste* d'Aure près du téléphérique. Vous empruntez le trottoir en suivant le courant, vous passez devant les bassins de la piscine municipale, derrière les thermes jusqu'au pont de pierre. Vous traversez la neste* et filez à Vignec par la route (350 m). Vous passez devant « la ferme vignécoise » et le terrain d'atterrissage des parapentes. En bord de vallée, le village est blotti contre la montagne. Après l'église, vous vous trouvez sur une place triangulaire. Là se trouvent une

belle fontaine, des abreuvoirs et une petite halle. Vous montez la rue et tournez à gauche (la rue qui monte droite se fera au retour) pour emprunter le chemin qui vous permet de rejoindre à l'ombre des frênes le village de Cadeilhan-Trachère. Vous passez devant la chapelle Notre-Dame-de-Pitié et vous vous rendez devant la mairie en haut du village. Vous prenez le sentier qui part à côté de la mairie direction le Pla-d'Adet. Il est en pente forte, c'est un sentier ancien, il desservait des prés et des granges de part et d'autre. Arrivé à un banc, c'est l'occasion d'une pause pour admirer le panorama. Vous continuez de monter toujours en

direction du Pla-d'Adet, dans cette forêt où domine le bouleau. Vous traversez un ruisseau, passez sous une grange en ruine.

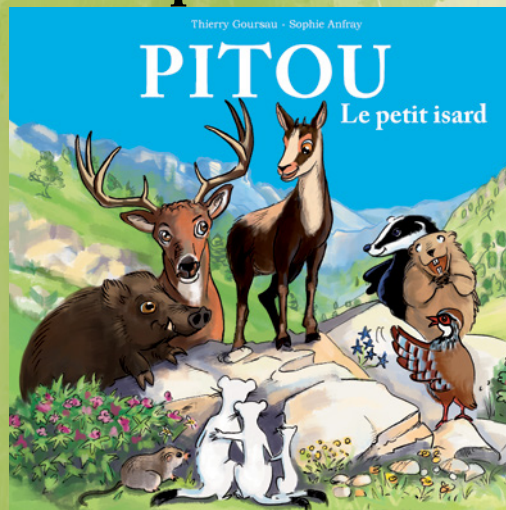
Regardez, le Pla-d'Adet est maintenant tout proche. Vous arrivez sur la piste, vous descendez. La pente est raide sur 60 m. Vous continuez cette piste qui passe dans le hameau des granges de Lias. Près de 2 km de piste en lacet. Vous arrivez à un lacet où un panneau indique la direction de Soulan.

Continuez à descendre là et 30 m après, un sentier sur la gauche vous ramène à Vignec. Vous pouvez également continuer par la piste.



AVENTURES DE PITOU

Le petit isard



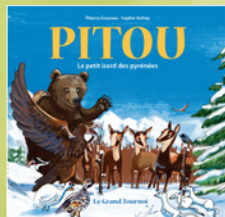
Emblème de la montagne pyrénéenne, l'isard longtemps pourchassé est un animal gracieux et agile à l'excellent odorat qui abonde dans le Parc National des Pyrénées. Le personnage principal de cette histoire pour enfants s'appelle Pitou (petit chevreau de moins d'un an en patois pyrénéen). Ses meilleurs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