

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

Intérêt du circuit :

Idéal lorsqu'il fait chaud, cet itinéraire se déroule presque entièrement en sous-bois. Vous découvrirez un vieux village de bergers avec de belles cabanes encore entretenues, et un ancien puits à glace. Ce courtaou*, perché sur la crête de La Bouche, domine Campan et sa vallée.

Itinéraire :

En sortant de Bagnères prendre la D8 jusqu'au village d'Asté. À Asté, suivre les indications *Fontaine de Craste*. Se garer au parking, à 10mn de la source.

- ① Depuis le parking on suit le chemin carrossable et on passe, sans le prendre, devant un petit pont qui mène à la fontaine. L'eau de la *Fontaine de Craste* est réputée pour soigner certaines maladies de peau comme l'eczéma.
- ② On arrive à un gros rocher équipé pour l'escalade, puis on emprunte le sentier de droite en suivant l'indication *Courtaou du Teilhet*. Le sentier traverse un talweg* et remonte ce vallon rive droite, à travers une superbe hêtraie-sapinière.
- ③ À la sortie de la forêt, on se trouve juste sous la crête. On aperçoit une cabane restaurée sur la droite. Le village d'estive* se trouve un peu plus haut, en remontant la crête vers le Nord.
- ④ Lorsqu'on arrive au *Courtaou du Teilhet*, la vue est superbe sur les vallées de Campan, de Lespoune et le Pic du Midi.

Le vieux village d'estive*, composé de plusieurs cabanes avec leurs enclos a la particularité d'être isolé de tout cours d'eau. C'est pourquoi, à quelques dizaines de mètres plus haut sur la crête, on trouve un puits à glace, dont les bergers se servaient pour réfrigérer le lait.

- ⑤ Du courtaou*, redescendre la crête vers le Sud, passer l'abreuvoir, puis un petit col. Le sentier s'enfonce dans la forêt sur le versant droit.
- ⑥ En sortant de la forêt, on entre sur l'estive* du Casque de Lhéris, qui domine ce vallon avec ses hautes murailles peuplées de vautours, de corbeaux et de tichodromes. Avec un peu de chance, peut-être apercevrez-vous un gypaète barbu. Sur l'estive*, prendre la direction de la première cabane, traverser le talweg* à l'endroit le plus facile, puis longer ce talweg* vers le Nord en rive droite, à la lisière de la forêt.
- ⑦ À la bifurcation, laisser à droite le sentier qui mène au *Col des Palomiers*, pour prendre celui de gauche qui descend dans la forêt en direction du *Vallon de Craste*.
- ⑧ Le sentier descend en rive droite du canyon du Lhéris. On traverse le talweg*, et on retrouve la bifurcation du départ. Continuer tout droit, repasser devant le rocher d'escalade et la fontaine. Retour au parking.

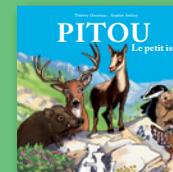
EN RÉSUMÉ :

- **Durée moyenne de la rando :** 4 à 5 heures aller-retour
- **Difficulté :** balade, sentier assez raide en forêt pour monter au Teilhet
- **Dénivelé :** 650 m
- **Altitude :** 1299 m

Tee-Shirt



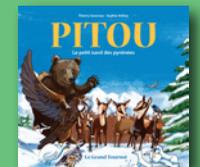
La Boutique de PITOU



Tome 1
11,50 €



Tome 2
11,50 €



Tome 3
11,50 €

Disponible en librairie ou sur 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.

Conseils pratiques

Avant de partir en randonnée, même pour une simple balade, il faut impérativement tenir compte de certaines réglementations et recommandations :

- Avant de vous engager sur la randonnée, prévoyez un petit sac à dos et une gourde remplie d'eau. Il est fortement conseillé de porter des chaussures de randonnée légères ou de montagne montantes (la plupart des accidents sont des entorses), un vêtement de pluie (même si le ciel paraît clair, le temps peut changer très vite), des lunettes de soleil, de la crème solaire et un couvre-chef (chapeau ou casquette) pour éviter les risques d'insolation.
- Adaptez votre circuit en fonction de vos possibilités et de votre forme physique et en groupe tenez compte des capacités des plus faibles.
- Les chiens ne sont tolérés sur certains circuits que s'ils sont tenus en laisse. Dans ces zones pastorales veillez à les tenir éloignés des troupeaux.
- Si vous partez seul en montagne pensez à prévenir quelqu'un du lieu et de la durée de votre randonnée.
- Préservez la nature, prenez un petit sac pour rapporter vos débris.
- Pensez à faire des courtes pauses et profitez-en pour boire régulièrement et éventuellement pour vous alimenter.
- Respectez les cabanes de bergers, même si elles sont pour certaines en partie détruites. Ne laissez pas

de débris à l'intérieur et refermez bien les portes.

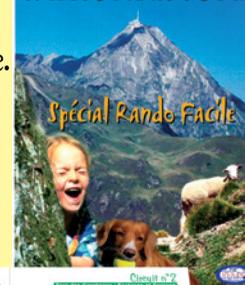
- Si vous ouvrez une barrière, pensez à la refermer derrière vous.
- Consultez avant de partir la météo. Le brouillard peut vous faire perdre et l'orage vous faire paniquer. Si vous êtes pris par un orage, protégez-vous en vous plaçant en contrebas d'un point plus haut que vous, restez accroupis ou en boule en mettant le sac sous vos pieds pour vous isoler du sol (météo : **08.92.68.02.09**).
- N'allumez pas de feux, c'est interdit, et ne jetez pas vos mégots de cigarettes.
- Pour votre sécurité nous vous conseillons de vous procurer une carte IGN Top 25 correspondant à votre randonnée, ainsi qu'une boussole et tenez compte du balisage et de la signalisation s'ils existent.
- Ayez vos jumelles. Si vous êtes chanceux vous pourrez apercevoir des isards, grands seigneurs de nos montagnes, mais surtout surprendre des marmottes avant que leurs sifflements ne déclenchent l'alerte de repli dans leurs terriers.

La pratique du sentier pédestre proposé dans cette fiche rando reste sous votre entière responsabilité et en aucun cas l'auteur et l'éditeur ne pourront être tenus pour responsables des accidents qui résulteraient de l'utilisation de cette fiche.

EN VENTE
sur www.guidesgoursau.fr

10 balades
et randonnées
autour de Ba-
gnères-de-Bigorre.
Un choix des
plus beaux sites
à découvrir
en famille
ou entre amis.

Sanctuaire des guides de la Haute-Bigorre
BAGNÈRES-DE-BIGORRE
VALLÉE DU HAUT-ADOUR



En vente en librairie ou
sur www.guidesgoursau.fr



LES GUIDES GOURSAU
www.guidesgoursau.fr