

LE MOULIN DE SAILHAN

Promenade agréable sur le versant sud-ouest de la vallée, alliant soleil et ombrage, montées, plats et descentes. Vous découvrirez de multiples facettes de ce paysage façonné par les glaciers et les hommes au fil des millénaires. De nombreux panoramas vous permettront d'admirer cette belle vallée.



CARACTÉRISTIQUES de l'ITINÉRAIRE

DURÉE : 2 h

DÉNIVELÉ : 200 m

ALTITUDE : 992 m (Estensan)

NIVEAU : facile

Itinéraire

De la place de la Mairie, vous passez devant la Maison du Parc National et prenez la rue à gauche. Au carrefour, vous prenez encore à gauche la rue des Fougères ; vous passez devant le camping municipal en continuant la rue jusqu'au bout. Vous êtes devant le centre UCPA. Vous prenez à droite la rue du Chemin-de-Sailhan. Au bout, en face de vous, le sentier démarre et passe au-dessus du mur de soutènement protégé par une rambarde. Il est étroit. Vous arrivez devant l'église de Sailhan, prenez la rue à droite. Au carrefour,

vous prenez à gauche, direction Estensan, Azet par la D25 sur 500 m environ. Dans la courbe, vous descendez sur le chemin, traversez le pont sur la neste* de la Mousquère. Vous êtes au moulin de Sailhan. Le sentier monte à nouveau jusqu'à Estensan. Vous êtes sur un lacet de la route du col d'Azet. Prenez à gauche, direction Camparan. Au carrefour, le sentier descend à gauche à l'angle de la maison. Avant de descendre, vous aurez visité ce petit village particulièrement bien exposé et vous vous serez rafraîchi à la fontaine sur la place de l'Église.

D'Estensan, la descente sur Bourisp se fait par le GR10 balisé en blanc et rouge. Elle est un peu forte au départ mais très agréable, à l'ombre des frênes puis des noisetiers. À l'arrivée à Bourisp, vous prenez à gauche, franchissez la neste* de la Mousquère, puis au carrefour à gauche, encore direction Sailhan. Environ 60 m après, le sentier part sur la gauche. Il monte tranquillement entre des buis et des frênes, coupe la route. Vous rentrez dans le village et en face de l'église vous retrouvez le chemin qui redescend sur Saint-Lary

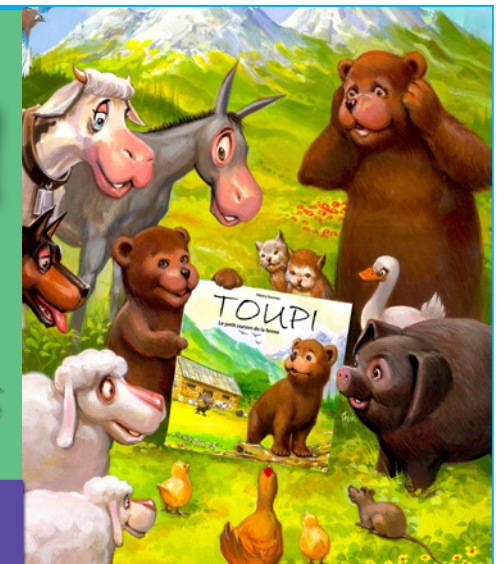
Nouvel album de Thierry Goursau,
l'auteur de Pitou le petit isard

TOUPI

Le petit ourson de la ferme

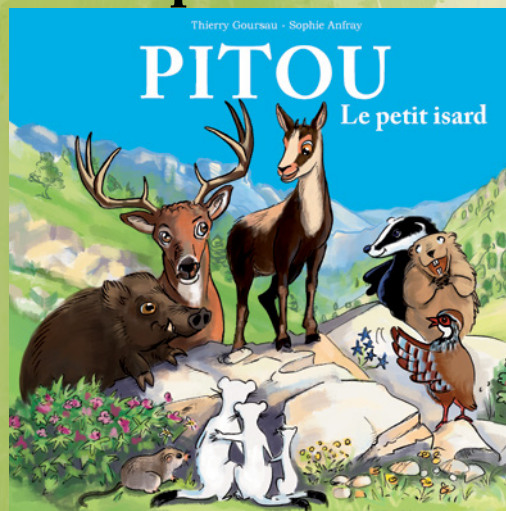
Dans les Pyrénées, un petit ourson perdu dans la forêt se réveille dans une étable, entouré de Clarisse la vache, Patoche le cochon, Grisou l'âne et Laina la brebis. Tombés sous le charme, les animaux de la ferme de Paloumère décident alors de l'appeler Toupi. Mais un ourson, aussi adorable qu'il soit,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

En vente en librairie ou
sur www.guidesgoursau.fr



AVENTURES DE PITOU

Le petit isard



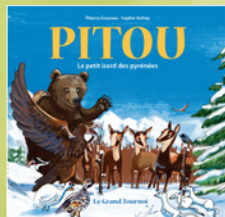
Emblème de la montagne pyrénéenne, l'isard longtemps pourchassé est un animal gracieux et agile à l'excellent odorat qui abonde dans le Parc National des Pyrénées. Le personnage principal de cette histoire pour enfants s'appelle Pitou (petit chevreau de moins d'un an en patois pyrénéen). Ses meilleurs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