



lonely planet

Explorer la région

PYRÉNÉES

(France et Espagne)

10 RANDOS
avec la



**ADRESSES
GÉOLOCALISÉES**



**CAHIER VÉLO
DÉTACHABLE**

PYRÉNÉES

(France et Espagne)

Pour découvrir le meilleur de la région

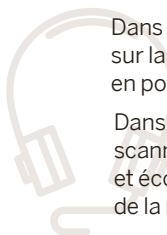
Grâce à votre guide et à votre Smartphone,
explorez la région autrement !



Dans les chapitres régionaux, scannez les QR-Codes présents sur les cartes pour géolocaliser en un clin d'œil l'ensemble des sites et adresses de la région ou de la ville.



Dans les chapitres régionaux, scannez les QR-Codes accompagnés du picto  et découvrez des vidéos qui vous donneront un aperçu des plus beaux sites de la région.



Dans le chapitre *Histoire*, scannez le QR-Codes sur la page de titre et écoutez le chapitre en podcast.

Dans le chapitre *Culture* et *patrimoine*, scannez les QR-Codes accompagnés du picto  et écoutez de grands écrivains vous parler de la région.



Dans le Cahier détachable vélo, scannez le QR-Code présent sur chaque carte et téléchargez la trace GPX de l'étape correspondante.



lonely  planet

LES PYRÉNÉES (FRANCE ET ESPAGNE)

ÉDITION ÉCRITE PAR

Giacomo Bassi, Carole Huon, Julien Lannoy, Alexandre Lenoir,
Jordi Monner Faura et Émilie Thièse

Sommaire

Avant le départ

Bienvenue dans les Pyrénées	6
Carte des Pyrénées	8
10 expériences incontournables	10
Les Pyrénées sans voiture	30
10 randonnées dans les Pyrénées	42
L'agenda	58
En avant-goût	62
Voyager en famille	63

Pyrénées basques et béarnaises..... 66

Sud de la côte basque	70
Saint-Jean-de-Luz et Ciboure	70
Hendaye	71

Villages de caractère du Labourdin ... 73

Itxassou	73
Ascaïn	75
Sare	77
Ainhia	82

Basse-Navarre

Saint-Jean-Pied-de-Port.....	84
Saint-Étienne-de-Baïgorry	89
Vallée des Aldudes	92
Bidarray	95

Soule

Mauléon-Licharre	97
Massif des Arbailles	99
Tardets-Sorholus	100
Larrau	101
Forêt d'Iraty	103

Pau

Environs de Pau	114
-----------------------	-----

Grandes vallées des Pyrénées

béarnaises..... 115

Oloron-Sainte-Marie	116
Vallée d'Ossau	119
Vallée d'Aspe	129
Vallée de Barétous	138

Hautes-Pyrénées 142

Tarbes

..... 146

Vallée d'Argelès-Gazost

et val d'Azun 154

Argelès-Gazost et environs	154
Val d'Azun	160

Vallée de Cauterets..... 164

Cauterets	164
Pont d'Espagne et environs	167

Le pays Toy..... 169

Luz-Saint-Sauveur et ses environs	169
Vallée de Gavarnie	176

Bagnères-de-Bigorre

et environs 180

Bagnères-de-Bigorre	180
Vallée de Lesponne	186
Les Baronnies	188
Haute vallée de l'Adour	191

Vallée d'Aure 193

Sarrancolin	193
Arreau	193
Saint-Lary-Soulán et environs	196

Ariège et pays de comminges 200

Pays de comminges 204

Saint-Gaudens	204
Montréjeau	206
Saint-Bertrand-de-Comminges	207
Bagnères-de-Luchon et Pyrénées luchonnaises	209

Piémont ariégeois..... 212

Foix	212
Environs de Foix	215
Le Plantaurel	217
Pamiers	220
Pays de Mirepoix	220
Pays d'Olmes	223

Haute-Ariège..... 225

Ax-les-Thermes et environs	225
----------------------------------	-----



Donézan	229
Pays de Tarascon	231
Couserans	233
Saint-Lizier et ses environs	233
Haut-Couserans	237

Pyrénées catalanes françaises 242

Vallespir.....	246
Céret	246
Arles-sur-Tech	249
Saint-Laurent-de-Cerdans	250
Prats-de-Mollo-La Preste	252

Conflent	255
Ille-sur-Têt.....	255
Eus	257
Prades.....	258
Abbaye Saint-Michel-de-Cuxa	260
Vernet-les-Bains	261
Villefranche-de-Conflent	263
Mont-Louis	265

Hauts plateaux catalans	268
Cerdagne	268
Capcir	273

Côte Vermeille et arrière-pays.....	275
Argelès-sur-Mer	275
Collioure	277
Port-Vendres.....	278
Anse de Paulilles	278
Banyuls-sur-Mer	278
Cerbère.....	279

Andorre 280

Andorre-la-Vieille	
et Escaldes-Engordany	284
Sant Julià de Lòria et ses environs	287

La Massana et ses environs	289
Grandvalira	290
Vallnord-Pal-Arinsal	291
Ordino Arcalís.....	291



Grand Tourmalet (p. 199)

Autres domaines skiables	291
Ordino et ses environs	292
Encamp et ses environs	296
Canillo et ses environs.....	296

Pyrénées basco-navarraises (Espagne)..... 298

Irun	302
Oiartzun.....	314
Vallée de Bortzirriak (Cinco Villas).....	315
Vallée du Baztan	319
Vallée de Xareta	323
Roncevaux (Roncesvalles).....	326
Ochagavía.....	333
Vallée de Roncal	337

Sommaire

Pyrénées Aragonaises

(Espagne) 344

Valle de Ansó	348
Valle de Hecho	350

Jaca 352

Valle del Aragón	359
Valle de Tena	362
Valle de Broto	366

Aínsa 370

Valle de Bielsa	377
-----------------------	-----

Benasque 382

Ouest des Pyrénées Catalanes

(Espagne) 390

Vielha 394

Environs de Vielha	397
Les et Bossòst	402
Naut Aran	404
Barruera	407
Boí et Taüll	410
Autres villages de la Vall de Boí	411

Esterri d'Àneu et Les Valls d'Àneu 418

Llavorsí	423
Sort	425
Vall de Cardós	428
Vall Ferrera	430
La Seu d'Urgell	431

Est des Pyrénées Catalanes

(Espagne) 434

Martinet	438
Prullans	439
Bellver de Cerdanya	440
Bolvir	441

Puigcerdà 442

Guils de Cerdanya	444
Alp	445
Vall de Ribes	447

Ripoll 451

Sant Joan de les Abadesses	455
----------------------------------	-----

Camprodon 459

Vall de Camprodon	462
Albanyà	467
Sant Llorenç de la Muga	468
Maçanet de Cabrenys	469
La Jonquera	470
Paratge Natural de l'Albera	471
Cap de Creus	474

En savoir plus

Histoire	480
Culture et patrimoine	493
Activités	505
Chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle	511
Cuisine des Pyrénées	517
Nature et environnement	522

Carnet pratique

Infos utiles	529
Transports	536
Langues	539
En coulisses	543
Index	544
Comment utiliser ce guide	557
Nos auteurs	560



Pyrénées basques et béarnaises (p. 66)

Géants de granit, défilés spectaculaires, douces vallées, villages de caractère, riche patrimoine historique : cette région séduit immédiatement.

Hautes-Pyrénées (p. 142)

Les hauts sommets, les cols mythiques, les vastes forêts et le site religieux de Lourdes attirent amoureux de nature, sportifs et pèlerins du monde entier.

Ariège et pays de Comminges (p. 200)

Héritage préhistorique, paysages contrastés, villes historiques et citadelles perchées composent le superbe décor de cette région attachante.

Pyrénées catalanes françaises (p. 242)

Leur personnalité et leurs traditions bien vivantes associées à une nature spectaculaire et à un patrimoine de premier plan charment tous les visiteurs.

Océan Atlantique

FRANCE

ESPAGNE

MER MÉDITERRANÉE

Pyrénées basco-navarraises (Espagne) (p. 298)

Une nature généreuse, des villages authentiques et une gastronomie alléchante.

Pyrénées aragonaises (Espagne) (p. 344)

Des parcs naturels, des sommets vertigineux et une multitude de sentiers pour les découvrir.

Ouest des Pyrénées catalanes (Espagne) (p. 390)

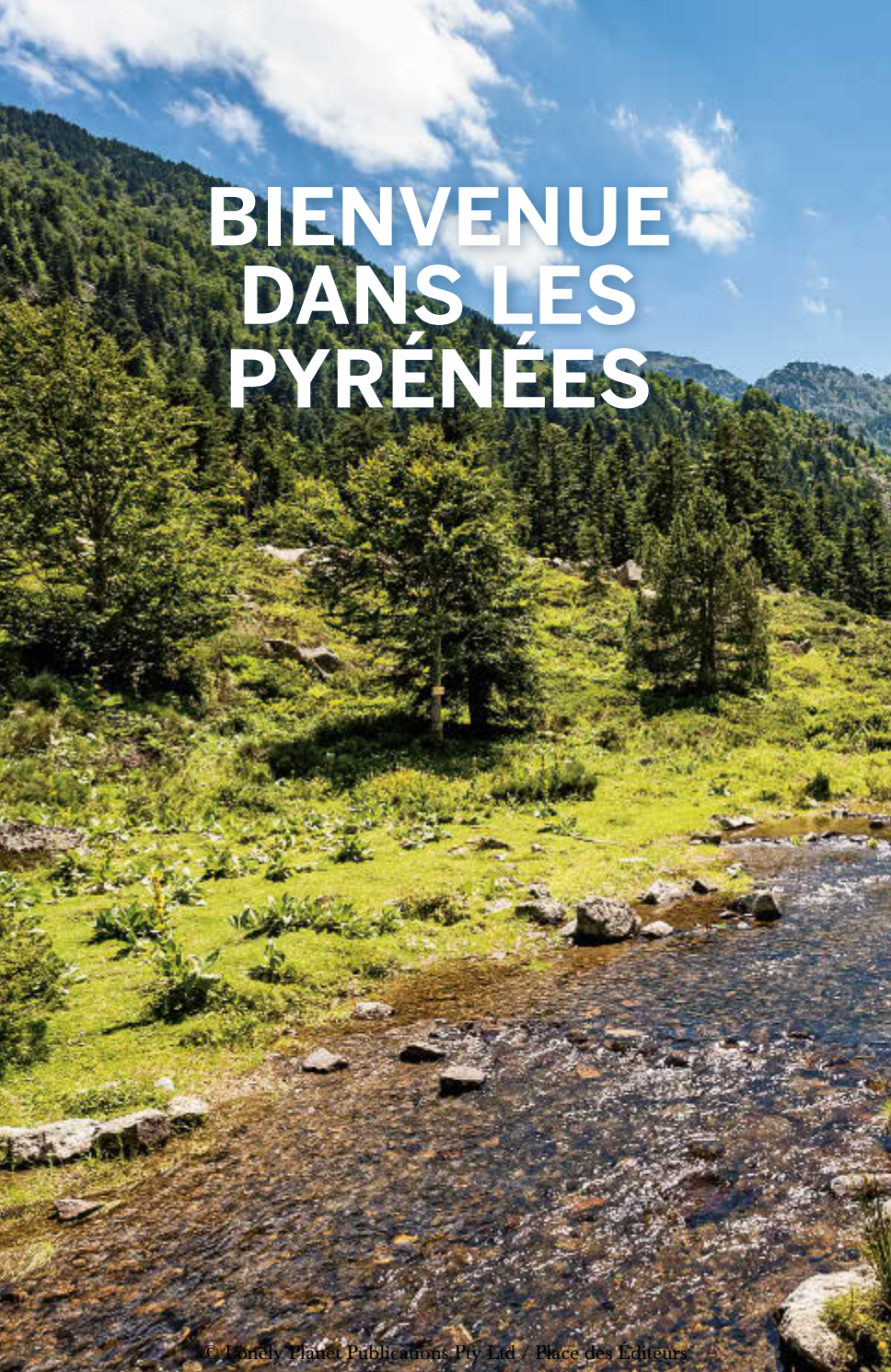
Une région de haute montagne aux paysages variés, paradis du ski et des sports en eaux vives.

Andorre (p. 280)

Un petit État paré de hauts sommets et d'une nature éblouissante.

Est des Pyrénées catalanes (Espagne) (p. 434)

Du Vall de Núria au cap de Creus, montagnes et mer se montrent sous leurs plus beaux atours.



BIENVENUE DANS LES PYRÉNÉES



Elles sont une charnière entre la France et l'Espagne, mais aussi un fil conducteur entre une mer et un océan. D'un côté, le souffle de l'Atlantique, de l'autre la douceur méditerranéenne. Entre les deux, tout est permis : vallées étroites, gaves tumultueux, forêts épaisses et sommets enneigés... Françaises et espagnoles, occitanes, catalanes, méridionales et basques, les Pyrénées jouent chaque note de la partition que leur ont offerte l'histoire et la géographie.

À côté de ses stars comme le pic d'Aneto ou le pic du Midi de Bigorre, cette vraie région de montagne dissimule d'innombrables vallées discrètes. Ses reliefs s'élèvent à plus de 3 000 m. À Andorre – la minuscule principauté qui complète le trio local –, plus de 60 sommets dépassent les 2 500 m.

Les hommes ont de longue date appris à vivre dans ces paysages qui, parfois, semblent démesurés. Ils y ont fondé une manière d'être montagnarde passée à la postérité sous le terme de "pyrénéisme". Ils ont su tirer parti des bienfaits des eaux thermales, sont devenus maîtres dans l'élevage d'altitude, ont bâti des villages de caractère, des cloîtres romans, des bastides médiévales et des églises, dont certaines sont inscrites sur la liste du Patrimoine mondial de l'Unesco.

À vous de vous lancer dans l'aventure pyrénéenne. Un sublime terrain de jeu été comme hiver, un espace sauvage où vous attendent randonnées de pleine nature, pistes enneigées, lacs de montagne étincelants, cols mythiques et bien plus encore.



CARTES DÉTAILLÉES

- Pyrénées basques et béarnaises (p. 66)
- Hautes-Pyrénées (p. 142)
- Ariège et pays de Comminges (p. 200)
- Pyrénées catalanes françaises (p. 242)
- Andorre (p. 280)
- Pyrénées basco-navarraises (p. 298)
- Pyrénées aragonaises (p. 344)
- Ouest des Pyrénées catalanes (p. 390)
- Est des Pyrénées catalanes (p. 434)





➤ CIRQUE DE GAVARNIE (P. 178)

Le "colosseum de la nature", d'après Victor Hugo, est l'un des sites les plus visités du versant français. Cet amphithéâtre de roche se dresse face au visiteur sur plus de 1 500 m de hauteur, comme pour lui fermer la voie vers l'Espagne, de l'autre côté de la crête. Les cirques proches de Troumouse et d'Estaubé méritent également la visite.

GILLES EHLMANN / STOCK.ADOBE.COM ©

1 SITES NATURELS EN MAJESTÉ

De part et d'autre de la frontière, les reliefs pyrénéens réservent une série de paysages à grand spectacle. Nombre de ces sites sont inclus dans l'ensemble transfrontalier des Pyrénées – Monte Perdido, classé par l'Unesco sur sa liste du Patrimoine mondial de l'humanité.

→ CANYON DE NISCLE (P. 375)

Si le côté français du massif du Monte Perdido se distingue par ses cirques, le versant espagnol brille par ses canyons. Dans le Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido, le canyon d'Ordesa et l'impressionnant canyon de Niscle, étroite fente bordée de parois verticales, comptent parmi les plus profonds d'Europe.



ESTIVILLAM / STOCK.ADOBE.COM ©



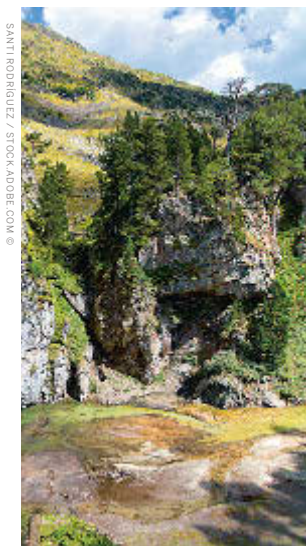
ROCHAGNEUX / STOCK.ADOBE.COM ©

← PONT D'ESPAGNE ET LAC DE GAUBE (P. 167)

Au-dessus de Cauterets, le site de Pont d'Espagne attire les foules pour deux raisons : un pont de pierre bâti au point de rencontre de deux tumultueux torrents et une belle balade vers le lac de Gaube, gardé par la majestueuse silhouette du Vignemale.

→ TROU DU TORO (P. 381)

Le Forau de Aiguallut, plus souvent appelé trou du Toro, est l'un des temps forts du Parque Natural de Posets-Maladeta. Ce gouffre recueille les eaux du glacier de l'Aneto, qui resurgissent plusieurs kilomètres plus loin dans le val d'Aran.



SANTI RODRIGUEZ / STOCK.ADOBE.COM ©



Merveilles souterraines

- ▶ Gouffre d'Esparros (p. 189)
- ▶ Grotte de Niaux (p. 232)
- ▶ Grotte d'Urdax (p. 325)
- ▶ Grottes de Bétharram (p. 120)

2 PIERRES HISTORIQUES

Les Pyrénées ont été les témoins de siècles d'échanges et d'épisodes historiques, que relatent à leur façon des dizaines d'édifices civils et militaires, laïcs et religieux. Du roman au gothique, de Charlemagne à la Renaissance en passant par le catharisme, les pierres se souviennent.

↓ COLLÉGIALE SANTA MARÍA DE RONCESVALLES (P. 326)

Presque en équilibre sur la frontière franco-espagnole, Roncevaux, site de la défaite de Charlemagne et du chevalier Roland en 778, est une étape phare du sentier de Compostelle. La collégiale abrite une Vierge à l'Enfant du XIV^e siècle.

TOMAS / STOCK.ADOBE.COM ©



RICHARD SEMIK / STOCK.ADOBE.COM ©

↑ CHÂTEAU DE PAU (P. 109)

Henri IV y a vu le jour mais c'est Gaston III, dit Gaston Phébus, qui en fit une vraie place forte. Véritable page d'histoire, l'édifice militaire d'origine a été transformé en palais Renaissance au XVI^e siècle. Napoléon III et l'impératrice Eugénie y séjournèrent.

→ CHÂTEAU DE MONTSÉGUR (P. 224)

Juché sur un piton rocheux à 1 207 m d'altitude, cette impressionnante forteresse du début du XIII^e siècle fut un haut lieu du catharisme en Occitanie. En 1243, elle résista pendant onze mois au siège de 6 000 croisés. Le site et le panorama sont grandioses.

RISANZA / STOCK.ADOBE.COM ©



↓ ÉGLISES DE LA VALL DE BOÍ (P. 412)

Aux XI^e et XII^e siècles, des seigneurs locaux firent appel à des ouvriers influencés par les prémices de l'art roman venu d'Italie pour bâtir les églises de la vallée de Boí, au cœur des Pyrénées catalanes. Elles sont classées sur la liste du Patrimoine mondial.

OLIVIER CIREDDINI ©



OLIVIER CIREDDINI ©



← CATEDRAL DE SANTA MARIA D'URGELL (P. 431)

Cet ensemble religieux est l'un des édifices romans les plus remarquables de Catalogne. Une première église fut dédiée à Santa María, en 839, puis reconstruite à partir de 1116 par le maître italien Raimundus Lombardus. Le cloître est superbe.



Sublimes et délicats cloîtres

► Collégiale Saint-Pierre de Saint-Gaudens (p. 204)

► Abbaye Sainte-Marie d'Arles-sur-Tech (p. 249)

► Abbaye Saint-Michel-de-Cuxa (p. 260)

► Real Monasterio de San Juan de la Peña (p. 356)

► Monastère Santa Maria de Ripoll (p. 456)

► Monastère de Sant Joan de les Abadesses (p. 455)

3 VALLÉES PRÉSERVÉES

Une multitude de vallées, qui sont autant de mondes à découvrir, s'immiscent dans le relief de la chaîne pyrénéenne. Très connues pour les unes, plus secrètes pour d'autres, elles offrent d'innombrables itinéraires de randonnée et abritent des villages sur lesquels le temps semble parfois avoir peu de prise, pour le plus grand bonheur des visiteurs.

➤ VALLÉE DE LESPONNE (P. 186)

Aux portes de Bagnères-de-Bigorre, la vallée offre son décor préservé aux amateurs de pleine nature et aux randonneurs, qui peuvent y rejoindre deux beaux lacs de montagne.



➤ VALLÉE DES ALDUDES (P. 92)

Cette petite vallée du Pays basque est appréciée tant pour ses paysages de collines ondulantes et de prairies où paissent chevaux et brebis que pour ses cochons élevés en liberté.



OLEGMIT / STOCK.ADOBE.COM ©



↑ VALL DEL MADRIU-PERAFITA-CLAROR (P. 289)

Les véhicules à moteur sont bannis de cette vaste vallée du cœur d'Andorre. Inscrite sur la liste du Patrimoine mondial de l'Unesco, elle s'étire sous les 1 905 m du pic de la Portelleta.

↓ VALLE DEL BAZTAN (P. 319)

Elizondo, Amaiur, Arraioz, Arizkun... la vallée du Baztan abrite une succession de bourgs, villages et hameaux qui dessinent par touches successives l'identité des Pyrénées navarraises.



FERNANDO ASTASIO / STOCK.ADOBE.COM ©



VÉNASQUE, JESSE / STOCK.ADOBE.COM ©

↑ VALLÉE DE LA PIQUE (P. 210)

Les marcheurs sont à la fête dans cette vallée luchonnaise. La mythique et exigeante montée jusqu'au col de Port de Vénasque traverse un paysage époustoufflant, entre lacs et points de vue sur l'Aneto.



Étonnantes vallées pyrénéennes

► Boï (p. 412)

► Azun (p. 160)

► Núria (p. 448)

► Gistaín (p. 378)

4 SOMMETS MYTHIQUES

Ils sont les géants des Pyrénées, les dieux tutélaires qui veillent sur les montagnes. Sommets pyrénéens de plus de 2 500 m d'altitude, ils ne sont pas seulement des monuments géologiques, mais aussi des lieux dont l'histoire est indissociable de la chaîne tout entière.

➤ PIC DU MIDI DE BIGORRE (P. 182)

À 2 877 m d'altitude, l'observatoire du pic du Midi de Bigorre est un monde à part. Outre un panorama unique sur la chaîne des Pyrénées, la visite inclut une impressionnante passerelle qui s'avance dans le vide, la découverte de cette première station météorologique de haute montagne et un excellent restaurant. Il est même possible d'y passer la nuit !



↓ **PIC DU CANIGOU (P. 259)**

Ses 2 784 m se voient de loin au-dessus des Pyrénées-Orientales. Reconnaisable à sa forme pyramidale, le Canigou est considéré comme l'un des berceaux de l'identité catalane, célébrée chaque année durant la nuit de la Saint-Jean, quand un brasier géant est allumé à son sommet. Son ascension, relativement facile, n'en est pas moins une randonnée en montagne qui demande une bonne forme physique.



CATHIA RUFF / STOCK.ADOBE.COM ©



Cinq cols mythiques du Tour de France

- ▶ **Col du Tourmalet**
(p. 173)

- ▶ **Col du Soulor**
(p. 161)

- ▶ **Col d'Aubisque**
(p. 123)

- ▶ **Col d'Aspin**
(p. 192)

- ▶ **Col de
Peyresourde**
(p. 174)

→ **PIC D'ANETO (P. 380)**

Le plus haut sommet des Pyrénées dresse ses 3 404 m au-dessus du parc de Posets-Maladeta. Les randonneurs aguerris peuvent partir à l'assaut de ses pentes, en un tracé exigeant qui ne présente pas de difficultés excessives, si ce n'est sa longueur, entre 9 et 12 heures de marche. En chemin, vous traverserez un glacier avec crampons et piolet et l'étroit passage vertigineux du pas de Mahomet.



DYBE / STOCK.ADOBE.COM ©

5 VILLAGES DE CARACTÈRE

— Pau et sa promenade des Pyrénées, Saint-Jean-Pied-de-Port, la capitale historique de la Basse-Navarre, Puigcerdà, celle de la Cerdagne... La région abrite nombre de villes de caractère. Mais ses petits villages en font assurément tout le charme !

→ SAINT-LIZIER (P. 233)

Capitale historique du Couserans ariégeois, Saint-Lizier compose un tableau parfait, avec ses maisons coiffées de tuiles et son monumental palais des Évêques. Labellisé parmi les Plus Beaux Villages de France, le bourg offre une belle promenade au cœur de ses rues à arcades bordées de maisons à colombages.



THOMAS LAUNOIS / STOCK ADOBE.COM ©



Spécialités montagnardes

- ▶ **Porc noir des Aldudes**
(p. 92)
- ▶ **Porc noir de Bigorre**
(p. 152)
- ▶ **Olla aranesa** (p. 395)
- ▶ **Fromage d'Ossau-Iraty**
(p. 520)
- ▶ **Cerise d'Itxassou** (p. 73)

↓ ANSÓ (P. 348)

Avec son atmosphère médiévale, ses ruelles pavées, ses étroits passages et ses placettes fleuries, Ansó est considéré comme l'un des plus beaux villages d'Espagne. À son entrée sud, l'Iglesia de San Pedro, du XVI^e siècle, abrite des retables baroques.



CURTO / STOCK ADOBE.COM ©



⬇ EUS (P. 257)

Eus (prononcer "éouce") est l'un des plus beaux villages perchés des Pyrénées-Orientales. À quelques kilomètres de Prades, ses ruelles coiffées d'une imposante église se découvrent à pied, réservant au passage de beaux points de vue sur la vallée, avec le Canigou au loin.

JÉRÔME SALORT / STOCK.ADOBE.COM ©

OLIVIER CRENDIN ©



⬆ BEGET (P. 464)

Une vingtaine de kilomètres de lacets mène à ce hameau de carte postale, qui se résume à quelques dizaines de maisons bâties autour de l'église. L'église et le petit pont, les façades sobres des maisons en pierre, le torrent qui traverse le village... l'ensemble affiche une grande plénitude.



➤ GRANDES RANDONNÉES

Envie de voir grand ? Le GR®10 traverse les Pyrénées françaises d'ouest en est, depuis Hendaye jusqu'à Banyuls-sur-Mer. Ce parcours d'environ 920 km s'effectue en une cinquantaine d'étapes. De l'autre côté de la frontière, le GR11-Senda Pirenaica suit un tracé parallèle entre la Cantabrie et la côte catalane (de nombreux randonneurs en utilisent des portions). Dans le sens nord-sud, les Pyrénées sont traversées par des sentiers vers Saint-Jacques-de-Compostelle.

6 RANDONNÉES DE LACS EN SOMMETS

■ De grands espaces, des montagnes, des parcs naturels... Tout est réuni pour faire de la région un superbe territoire de randonnée. De lacs en sommets et de prairies en forêts, pour plusieurs jours ou quelques heures, d'est en ouest ou au fil des vallées, les possibilités sont infinies.

AEL / STOCK.ADOBE.COM ©



↑ LACS D'ALTITUDE

Ne nous demandez pas de les départager, tant ils sont nombreux à offrir des visions sublimes ! Dans les Hautes-Pyrénées, cap sur le lac de Gaube (p. 168) et les plans d'eau de la vallée de Lesponne (p. 186) et de la réserve du Néouvielle (p. 198). L'itinéraire du lac d'Oô est un incontournable des Pyrénées luchonnaises (p. 210), tout comme le circuit des lacs des Bouillouses (p. 272) dans les Pyrénées-Orientales. Dans le parc national d'Aigüestortes (p. 420), la randonnée du lac de Sant Maurici est un must.

↓ LA BRÈCHE DE ROLAND (P. 379)

Au cœur du Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido, cet itinéraire pour marcheurs expérimentés met le cap sur une trouée large d'environ 40 m et haute de 100 m située à 2 807 m d'altitude. Selon la légende, elle aurait été ouverte par Roland, neveu de Charlemagne, alors qu'il tentait de détruire son épée Durandal après la défaite de Roncevaux.



Itinéraires pédestres hors normes

- ▶ Camí dels contrabandistes, Beget (p. 464)
- ▶ La route du Fer, Andorre (p. 294)
- ▶ Les gorges de la Carança (p. 269)

MATTIAS ARVAL / SHUTTERSTOCK ©



7 SPORTS D'HIVER

Avec une quinzaine de stations côté espagnol et plus de quarante sur le versant français, les Pyrénées sont un territoire de choix pour les amateurs de glisse. Ski de piste, raquettes, ski de fond... il y en a pour tous les goûts. Outre les quatre stars ci-dessous, la région compte des dizaines de stations familiales plus modestes.



MARTINSCPHOTO / STOCK.ADOBE.COM ©

↓ GRAND TOURMALET (P. 199)

La route du Tourmalet n'est pas seulement un graal pour les cyclistes. De part et d'autre du col s'étendent les domaines skiables de Barèges et de La Mongie, qui forment la station de Grand Tourmalet. Entre 1 400 et 2 500 m, la station est appréciée pour ses possibilités de glisse variées et son ambiance familiale chic.

↑ GRANDVALIRA (P. 290)

Divisée en sept secteurs, Grandvalira totalise 138 pistes et 210 km de domaine skiable. Toutes les activités possibles sur la neige, du ski alpin au snowboard en passant par les sorties en traîneau à chiens et le *snow tubing*, sont proposées dans cette immense station d'Andorre.



CATHERINE SEMPE ©

↓ **BAQUEIRA BERET (P. 405)**

Aux portes du val d'Aran, Baqueira-Beret s'enorgueillit de compter la famille royale d'Espagne parmi ses visiteurs. La station dispose du plus grand domaine skiable de la péninsule Ibérique, avec 81 pistes dont plusieurs offrant une descente de plus de 2 000 m. L'ensemble s'étage entre 1 500 et 2 510 m d'altitude.



LUNAMARINA / STOCK.ADOBE.COM ©

↓ **LUCHON-SUPERBAGNÈRES (P. 210)**

Domaine skiable le plus connu d'Ariège, Luchon-Superbagnères compte une trentaine de pistes pour tous niveaux, des itinéraires de ski de fond, de raquettes et une piste de luge pour enfants. Sans oublier les panoramas grandioses sur la vallée de Luchon, le pic de la Maladeta et celui de l'Aneto.



T SHOOT / STOCK.ADOBE.COM ©



Randonnées en raquettes

▶ **Val d'Azun**
(p. 154)

▶ **Piau-Engaly**
(p. 170)

▶ **Hautacam**
(p. 157)

▶ **Pont d'Espagne**
(p. 167)

▶ **Gavarnie-Gèdre**
(p. 176)

▶ **Guzet** (p. 240)

▶ **Centro de
Montaña Irati-
Abodi** (p. 335)

▶ **Tavascan**
(p. 428)

▶ **Gails Fontanera**
(p. 444)

8 ESPACES PROTÉGÉS

Amateurs de pleine nature, vous serez à la fête ! Les Pyrénées comptent en effet de larges espaces protégés, de chaque côté de la frontière. Que vous recherchiez le simple plaisir des yeux, des lieux où vous ressourcer ou un terrain de jeu pour vos activités sportives, la région répondra à toutes vos attentes.



↑ PARC NATIONAL DES PYRÉNÉES (P. 526)

Créé en 1967, il s'étend sur six vallées des Pyrénées-Atlantiques et des Hautes-Pyrénées. Son âme est la zone "cœur du parc" de 457 km². Près de la frontière, elle inclut notamment les cirques de Gavarnie et de Troumouse, le site du Pont d'Espagne et les sommets du Vignemale et du pic du Midi d'Ossau.

➔ PARQUE NACIONAL DE ORDESA Y MONTE PERDIDO (P. 372)

Face au massif de Gavarnie côté espagnol, ce parc de 156 km² s'étend au pied du Monte Perdido (3 355 m). Créé en 1918, il est bordé par quatre superbes vallées glaciaires surplombées par les crêtes pyrénéennes, décor dans lequel les randonneurs peuvent s'égayer entre forêts et plans d'eau.





BART 47 / STOCK.ADOBE.COM ©

↑ RÉSERVE NATURELLE DU NÉOUVIELLE (P. 198)

Gérée par le parc national des Pyrénées au cœur de la vallée d'Aure, Néouvielle s'étend sur seulement 23 km², mais brille par ses itinéraires de randonnée et ses superbes paysages montagnards préservés, notamment ses lacs et ses forêts toisées par les sommets.

↓ PARC NACIONAL D'AIGÜESTORTES I ESTANY DE SANT MAURICI (P. 420)

Au cœur des Pyrénées catalanes, le territoire montagneux de ce parc national de 105 km² est émaillé de rivières, cascades, vallées glaciaires et quelque 200 lacs. Paradis des randonneurs, il est accessible depuis Espot et depuis la Vall de Boí.



Autres espaces protégés

► Sobrarbe-
Pirineos (p. 376)

► Vallée d'Orlu
(p. 225)

► Réserve
naturelle de
Prats-de-Mollo-
La Preste (p. 252)

► Parc naturel
d'Aiako Harria
(p. 308)

OLIVIER CIRENINI ©



9 EAUX CHAUDES BIENFAITRICES

Les Pyrénées sont de longue date une destination phare du thermalisme, avec pléthore de villes de cure. L'époque où la bonne société aimait "prendre des eaux" est en partie passée, mais la mode du bien-être a pris la relève, avec une vaste offre de spas, mais aussi des sources chaudes et bains de vapeur naturels.

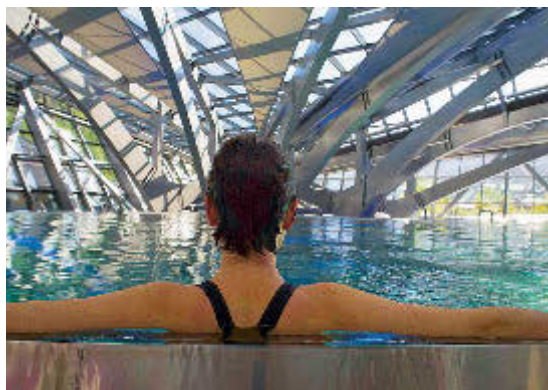
→ BALNÉA (P. 197)

À deux pas du lac de Génos-Loudenvielle, dans la vallée du Louron, ce spa thermal doit son succès à ses espaces intérieurs et extérieurs avec vue sur les sommets, et notamment ses bains japonais et romains.



CHRISTOPHE BOUTÉ ©

OLIVIER CIRENDINI ©



← CALDEA (P. 284)

Certains ne viennent à Andorre que pour lui. Dans un bâtiment aux lignes contemporaines, cet immense spa alimenté par des eaux jaillissant à 70°C, riches en minéraux, propose une large gamme de soins et des bains intérieurs et extérieurs.

→ VAPORARIUM (P. 211)

Le bâtiment thermal de Luchon abrite une curiosité : l'unique hammam naturel d'Europe. Filtrée au travers des parois rocheuses, l'eau chaude sulfurée de ce vaporarium ressort sous forme de vapeur dans les galeries. Idéal pour se nettoyer la peau !

PHOTO LOOK / STOCK ADOBE.COM ©



↓ BAINS DE DORRES (P. 271)

Aux portes de Font-Romeu, une source d'eau sulfureuse sort du granit à une température de à 37-40°C et remplit une petite piscine en arc de cercle. Un bain extérieur étonnant avec vue sur les montagnes.



MAIRIE DE DORRES ©



Les meilleurs spas thermaux des Hautes-Pyrénées

► **Balnée** (p. 197)

► **Aquensis** (p. 180)

► **Le Jardin des Bains**
(p. 154)

► **Les Bains du Rocher**
(p. 164)

→ CALDES DE BOÏ (P. 411)

Cet ensemble thermal qui ferme la vallée de Boï compte pas moins de 37 sources d'eaux minérales aux vertus médicinales, jaillissant entre 4°C et 56°C. Le complexe, à 1500 m d'altitude, comprend deux hôtels.

MARC LOBIJAY / STOCK ADOBE.COM ©



10 CURIOSITÉS PYRÉNÉENNES

Une gare monumentale au milieu des montagnes, une ville espagnole en territoire français, une principauté paradis des *shoppers*, une série de trains plus étonnants les uns que les autres... C'est dans les Pyrénées et nulle part ailleurs.

➔ SHOPPING

À ANDORRE (P. 286)

Un système de taxes avantageux a fait d'Andorre un paradis pour les amateurs de shopping. Entre Andorre-la-Vieille et Escaldes-Engordany, The Shopping Mile est une vaste zone commerciale en grande partie piétonne, où s'alignent les enseignes de parfums, de mode et d'électronique.



ELOI_OMELLA / ISTOCKPHOTO.COM ©

↓ OBSERVATOIRE ASTRONOMIQUE D'ALBANYÀ (P. 467)

Le pic du Midi de Bigorre n'est pas le seul site des Pyrénées où contempler les astres. Côté espagnol, dans les Pyrénées catalanes, l'observatoire astronomique d'Albanyà est doté de bons équipements pour observer le ciel nocturne et s'initier à l'identification des constellations.



J.C. CASASO-OBSERVATORI ASTRONÒMIC ALBANYÀ. ©



↳ GORGES DE LA CARANÇA (P. 269)

Corniches, passerelles, à-pics vertigineux... lors d'une randonnée hors du commun, on suit un tracé en partie taillé dans la roche pour découvrir les étroites gorges de la Carança.

YVANN K / STOCK.ADOBE.COM ©

↓ LLÍVIA (P. 273)

Dans les Pyrénées catalanes, Llivia rappelle que l'histoire complique parfois la géographie. À la suite du traité des Pyrénées (1659), ce village est devenu une enclave espagnole au cœur du département français des Pyrénées-Orientales. Le centre historique, coiffé des vestiges d'un château, présente un beau labyrinthe de ruelles pentues.



Singularités ferroviaires

▶ Le Petit train d'Artouste
(p. 125)

▶ Le Train Jaune (p. 266)

▶ Le train à crémaillère
de la Vall de Nùria
(p. 448)

▶ La gare internationale
de Canfranc (p. 360)



DANILAPOPHOTO / STOCK.ADOBE.COM ©

LES PYRÉNÉES SANS VOITURE

Dans les Pyrénées, les voyageurs non motorisés pourront s'éloigner des grandes villes grâce à un réseau de bus et de trains qui sillonne le territoire. Le réseau de transports en commun est bien coordonné, entre les TER, les cars régionaux, et les bus.

Les transports à la carte

Bus Le réseau de transport régional **LiO** (lio.laregion.fr) couvre le territoire et permet de se déplacer facilement dans chaque département. Pour rayonner sur plusieurs départements, vous pouvez combiner le bus et le train. Lignes et horaires sur le site mestrajets.lio.laregion.fr. Des cars régionaux des **transports de Nouvelle-Aquitaine** (transports.nouvelle-aquitaine.fr), assurent les liaisons notamment entre Pau, Oloron-Sainte-Marie, Laruns...). L'agglomération de Pau est desservie par le réseau de bus **Idélis** (idelis.fr). Les lignes de bus du réseau **TxiK Txak** (txiktxak.fr) sillonnent le Pays basque. Côté Espagne, les réseaux **Avanza Bus** (avanzabus.com) et **Alsa** (alsa.es) rallient les localités des Pyrénées.

Train Des **lignes régionales** (ter.sncf.com/nouvelle-aquitaine ; ter.sncf.com/occitanie) relie notamment les villes de Saint-Jean-Pied-de-Port, Pau, Tarbes, Saint-Gaudens, Foix ou L'Hospitalet-près-l'Andorre. Au départ de Pau, une ligne va vers Oloron-Sainte-Marie et Bédous. Le **Train Jaune** (pyrenees-cerdagne.com) assure la liaison entre Villefranche-de-Conflent et Latour-de-Carol. Côté espagnol, les lignes régionales de la **Renfe** (renfe.com) et de **Rodalies de Catalunya** (rodalies.gencat.cat) assurent des liaisons de Huesca à Canfranc et entre Latour-de-Carol (La Tor de Querol) et Barcelone, via Puigcerdà et Ripoll.

Pau et les Pyrénées béarnaises

(p. 105 et 66)

Depuis Pau, un TER vous emmène au cœur des vallées pyrénéennes, via Oloron-Sainte-Marie (35 min) et Bédous (1 heure 10). Deux lignes de bus de la Citram Pyrénées rejoignent Laruns, Gourette, Artouste et le col du Pourtalet.



Pic du Midi de Bigorre (p. 182)

Gagnez l'observatoire duc du Midi de Bigorre en 15 minutes depuis La Mongie, grâce à 2 téléphériques consécutifs : le Taoulet et le Pic du Midi. De juin à novembre, une navette (lio.laregion.fr) rejoint le site depuis Lourdes et Tarbes deux fois par jour.



Tarbes (p. 146)

Flânez dans le remarquable Jardin Massey et admirez les œuvres de la collection Beaux-Arts avant de prendre un train ou (et) un bus pour les principales localités des vallées du département : Argelès-Gazost, Gavarnie, Cauterets, Luz-Saint-Sauveur, Bagnères-de-Bigorre, Saint-Lary-Soulan.

Train Jaune (p. 266)

Villefranche-de-Conflent (à 1 heure en TER de Perpignan) est le départ de la ligne touristique du Train Jaune qui rejoint Latour-de-Carol à travers les paysages du Haut-Conflent et de la Cerdagne.



Ascension du Canigou (p. 259)

Élancez-vous vers le Canigou à Vernet-les-Bains en ralliant le refuge de Marialles à pied (3 heures 30), avant de vous diriger vers le sommet. Vernet-les-Bains est accessible en bus depuis Perpignan.



ITINÉRAIRE

6 À 10 JOURS

Traversée ferroviaire

Cette escapade sur la frontière débute avec le célèbre Train Jaune et se poursuit avec les chemins de fer espagnols. L'itinéraire, praticable à l'année, peut s'effectuer à son rythme.

Font-Romeu (p. 268)

Lieu de pèlerinage depuis le XIII^e siècle, Font-Romeu s'est aujourd'hui tournée vers un avenir sportif. Au cœur du massif pyrénéen – le centre-ville est à 1750 m d'altitude –, elle fait la joie des amateurs de sports d'hiver.

🚆 Continuer avec le Train Jaune jusqu'à Latour-de-Carol (La Tor de Querol) où l'on rejoint la ligne Rodalies R3 de la Renfe.

Mont-Louis (p. 265)

Cette cité fortifiée créée de toutes pièces par Vauban, perchée à 1600 m d'altitude, a gardé sa vocation de ville de garnison, mais présente derrière ses murailles une atmosphère reposante et verdoyante.

🚆 L'itinéraire se poursuit avec le Train Jaune.

Puigcerdà (p. 442)

Quelques petits kilomètres de voie ferrée et nous voici en Espagne. Puigcerdà, capitale de la Cerdagne fondée au XII^e siècle, est l'un des principaux noyaux culturels et commerciaux des Pyrénées catalanes.

🚆 Poursuivre avec la ligne R3.

Ribes de Freser (p. 447)

Ce bourg encaissé est principalement connu pour être le point de départ du train à crémaillère qui rejoint en 40 minutes le sanctuaire de Núria, blotti à 2000 m d'altitude dans la montagne. Le trajet en *cremallera* remontant les gorges de Núria vaut le détour et il est possible de redescendre à pied par une belle randonnée.

🚆 Continuer avec la ligne R3.



1

Villefranche-de-Conflent (p. 263)

Célèbre pour ses remparts, la ville est également le point de départ de la ligne du Train Jaune, qui relie Latour-de-Carol en une soixantaine de kilomètres particulièrement panoramiques. Elle faillit être abandonnée et doit sa survie au tourisme.

3 à 5 trains par jour selon la saison.



DE HAUT EN BAS : SEB HOVAQUIMIAN / STOCK.ADOBE.COM © : MARLEE / STOCK.ADOBE.COM ©

Ripoll (p. 451)

Cette ville-carrefour abrite le monastère bénédictin Santa Maria, qui fut l'un des phares de l'Occident médiéval. L'histoire de la ville est intimement liée à celle de ce site religieux fondé au IX^e siècle, principale motivation des visiteurs qui inscrivent la ville sur leur carnet de route. Il est possible de poursuivre en train jusqu'à Barcelone.



ITINÉRAIRE

15 JOURS

Les Pyrénées, d'une mer à l'autre

De l'Atlantique à la Méditerranée avec les Pyrénées en toile de fond : c'est la promesse de cet itinéraire rendu possible par les réseaux de bus et de trains régionaux.

1 Saint-Jean-de-Luz (p. 70)

Le très photogénique port de Saint-Jean-de-Luz marque le début du périple côté Atlantique. Profitez de la grande plage et des produits de la mer avant d'aborder un itinéraire résolument tourné vers les montagnes.
 🚆 1 heure 40 en train direct.

2 Pau (p. 105)

Les Pyrénées vous saluent depuis la promenade à laquelle elles donnent son nom, face aux tours du château qui vit naître Henri IV, baptisé d'une goutte de vin de Jurançon et d'une gousse d'ail.
 🚆 Environ 45 minutes entre Pau et Tarbes.

3 Tarbes (p. 146)

Au programme : jardin Massey, musée des Hussards et visite du haras de la ville. La capitale de la Bigorre est aussi et surtout une bonne base pour faire des escapades vers les vallées des environs : Cauterets, Gavarnie, Bagnères-de-Bigorre...
 🚆 Environ 45 minutes entre Tarbes et Saint-Gaudens.

Saint-Gaudens (p. 204)

Bienvenue en pays de Comminges ! La vivante capitale régionale se distingue par ses halles aux grains, sa collégiale et ses belvédères sur les Pyrénées ariégeoises. Le joli village de Saint-Bertrand-de-Comminges est à 20 km.

🚆 Environ 3 heures avec 1 correspondance jusqu'à Foix

🚆 Environ 4 heures jusqu'à Foix via Saint-Girons





Foix (p. 212)

Ville d'histoire au cœur de l'Ariège, Foix vit sous la surveillance des trois hautes tours de son château, qui toise la cité depuis des siècles. La localité offre une étape paisible.

🚗 1 heure 30 jusqu'à Latour-de-Carol, puis 15 minutes pour Puigcerdà.

Cadaqués (p. 475)

La Méditerranée annonce la fin du voyage.

Mais pas n'importe où : le très photogénique village de Cadaqués, l'une des plus belles cartes postales de cette partie de la Costa Brava, a été rendu célèbre par Salvador Dalí.

Camprodon (p. 459)

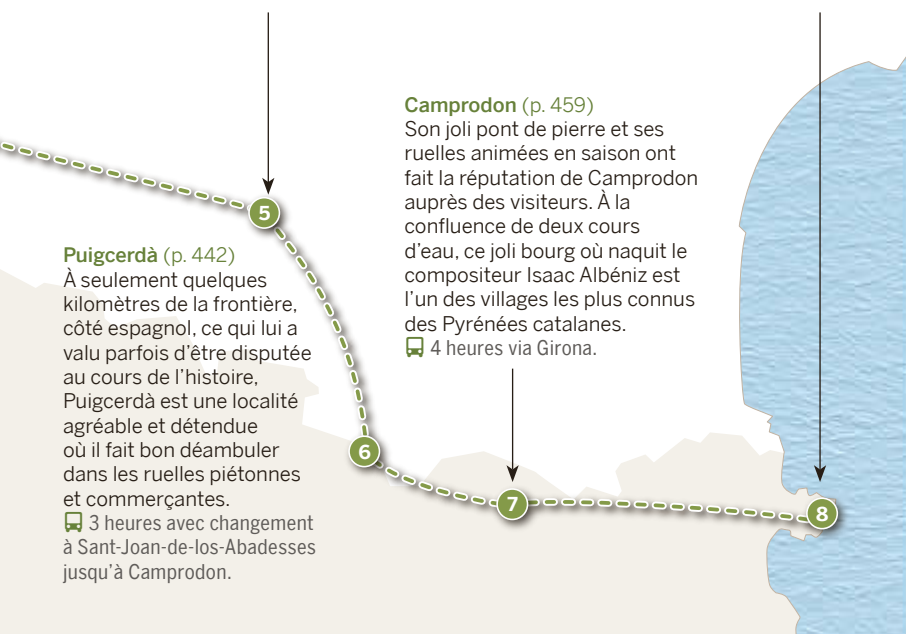
Son joli pont de pierre et ses ruelles animées en saison ont fait la réputation de Camprodon auprès des visiteurs. À la confluence de deux cours d'eau, ce joli bourg où naquit le compositeur Isaac Albéniz est l'un des villages les plus connus des Pyrénées catalanes.

🚗 4 heures via Girona.

Puigcerdà (p. 442)

À seulement quelques kilomètres de la frontière, côté espagnol, ce qui lui a valu parfois d'être disputée au cours de l'histoire, Puigcerdà est une localité agréable et détendue où il fait bon déambuler dans les ruelles piétonnes et commerçantes.

🚗 3 heures avec changement à Sant-Joan-de-los-Abadesses jusqu'à Camprodon.



ITINÉRAIRE

4 À 5 JOURS



À travers les montagnes, de Pau à Jaca

Une traversée nord-sud de la chaîne pyrénéenne, en suivant l'itinéraire de l'ancienne ligne de chemin de fer du Transpyrénéen, qui ne demande qu'à revivre.

Pau (p. 105)

Au cœur de la ville, le boulevard des Pyrénées offre un avant-goût saisissant, avec à l'horizon la promesse des sommets. Prenez le temps de visiter le château et de déambuler dans la vieille ville avant de mettre le cap vers le sud.

 Plusieurs trains quotidiens vers Oloron-Sainte-Marie.

Oloron-Sainte-Marie (p. 116)

À la confluence du gave d'Aspe et du gave d'Ossau, Oloron-Sainte-Marie est aux avant-postes des vallées pyrénéennes. La ville présente un beau patrimoine issu de ses origines romaines et de son importance au Moyen Âge.



Plusieurs trains par jour jusqu'à Bedous, puis bus vers Canfranc via le col du Somport.

Canfranc (p. 359)

Mastodonte au cœur des montagnes, la phénoménale gare internationale de Canfranc, longue de 250 m, témoigne de la ligne de chemin de fer du Transpyrénéen, qui ne relia la France et l'Espagne par train que quelques dizaines d'années.

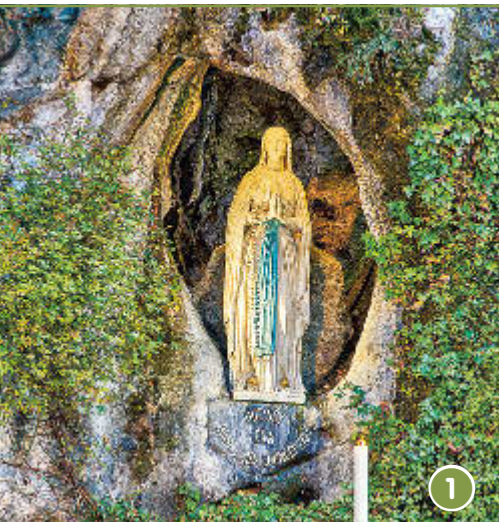
 Trains quotidiens vers Jaca.

Jaca (p. 352)

La belle et méconnue ancienne capitale du royaume d'Aragon mérite la visite pour sa cathédrale romane et sa citadelle au plan en étoile, dont les douves accueillent un groupe de daims. Il est possible de poursuivre en train jusqu'à Huesca.

ITINÉRAIRE

4 À 5 JOURS



Tarbes (p. 146)

Le haras, le jardin Massey et le musée des Hussards viendront en tête de liste dans votre emploi du temps durant votre visite du chef-lieu du département des Hautes-Pyrénées, ville de naissance du maréchal Foch.

Nombreux trains quotidiens vers Tarbes via Lourdes.

Lourdes (p. 155)

Premier lieu de pèlerinage de France, mondialement connue des catholiques du monde entier, Lourdes est aussi une ville active traversée par des sentiers de randonnée et proposant la deuxième capacité hôtelière de France.

Bus quotidiens entre Lourdes et Bagnères-de-Bigorre.

Vers le pic du Midi de Bigorre

La visite de l'impressionnant pic du Midi de Bigorre n'est pas réservée aux seuls automobilistes. De juin à novembre, des bus permettent de rejoindre la station de ski de La Mongie, point de départ des télécabines qui y mènent.



Bagnères-de-Bigorre (p. 180)

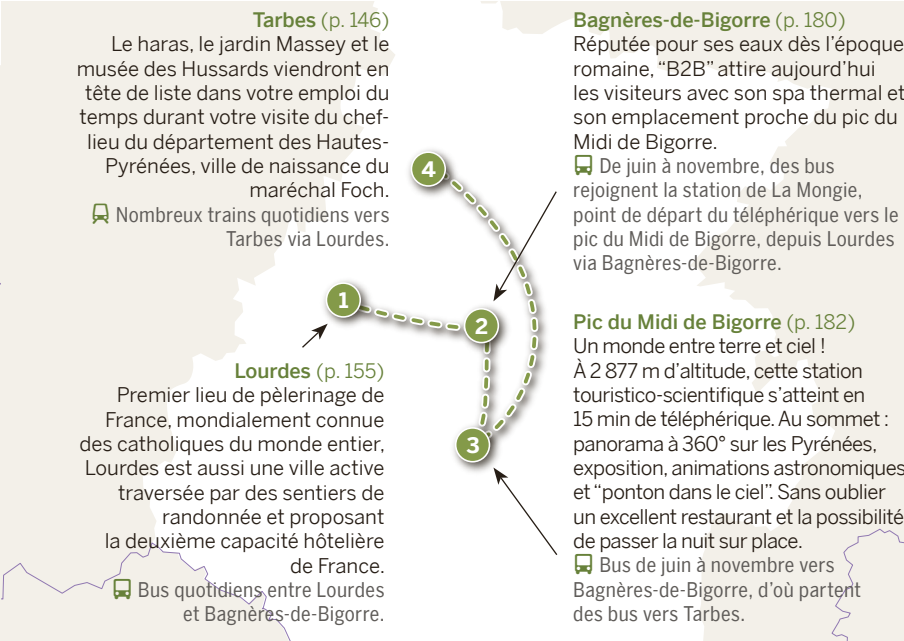
Réputée pour ses eaux dès l'époque romaine, "B2B" attire aujourd'hui les visiteurs avec son spa thermal et son emplacement proche du pic du Midi de Bigorre.

De juin à novembre, des bus rejoignent la station de La Mongie, point de départ du téléphérique vers le pic du Midi de Bigorre, depuis Lourdes via Bagnères-de-Bigorre.

Pic du Midi de Bigorre (p. 182)

Un monde entre terre et ciel ! À 2 877 m d'altitude, cette station touristique-scientifique s'atteint en 15 min de téléphérique. Au sommet : panorama à 360° sur les Pyrénées, exposition, animations astronomiques et "ponton dans le ciel". Sans oublier un excellent restaurant et la possibilité de passer la nuit sur place.

Bus de juin à novembre vers Bagnères-de-Bigorre, d'où partent des bus vers Tarbes.



ITINÉRAIRE 5 À 7 JOURS



De Tarbes à Gavarnie

Empruntant le réseau des bus régionaux jusqu'au cirque de Gavarnie, on marche ici dans les pas de Victor Hugo et de son voyage dans les Pyrénées, en 1843, mais aussi de Napoléon III et de l'impératrice Eugénie.



DE GAUCHE À DROITE : YVONNEZ / STOCK.ADOBE.COM, BISTERRARI / STOCK.ADOBE.COM

Tarbes (p. 146)

Bien desservi par le train, la capitale de la Bigorre est un point de départ pratique vers les vallées des Hautes-Pyrénées. Prenez le temps de découvrir son jardin Massey, son haras et son musée des Hussards.

🚌 Les bus mettent environ 1 heure pour rejoindre Argelès-Gazost.

Argelès-Gazost (p. 154)

Partagée entre son cœur de ville ancien et une station thermale née à la fin du XIX^e siècle, Argelès-Gazost est une étape agréable, notamment grâce à son spa thermal et à son parc animalier des Pyrénées.

🚌 Liaisons en bus quotidiennes vers Luz-Saint-Sauveur. Notez qu'il est possible d'ajouter Cauterets à cet itinéraire.

Luz-Saint-Sauveur (p. 169)

De passage dans cette ville située aux portes du col du Tourmalet et des stations de La Mongie et de Barèges, ne ratez pas l'étonnante église dite "des Templiers" et le pont qui rappelle le passage de Napoléon III et de l'impératrice Eugénie, en 1959.

🚌 La même ligne se poursuit jusqu'à Gavarnie.

Gavarnie (p. 178)

Massif amphithéâtre de roches sédimentaires, le plus célèbre des cirques pyrénéens se dresse sur plus de 1 500 m de hauteur entre la France et l'Espagne. Ce site grandiose, qui s'approche facilement à pied, est inscrit sur la liste du Patrimoine de l'Unesco avec l'ensemble du Monte Perdido, côté espagnol.

ITINÉRAIRE

5 À 8 JOURS



Trois territoires :

France, Principauté d'Andorre, Espagne... Ce petit itinéraire qui relie des localités abritant de jolis cœurs de ville anciens passe par les trois territoires pyrénéens.

Foix (p. 212)

Les trois altièrs tours du château des Comtes de Foix, perché sur un piton au-dessus de la vallée de l'Ariège, accueillent le visiteur. Au pied de cette dernière s'étend le dédale de ruelles de la ville historique, avec ses placettes et ses terrasses de cafés.

Plusieurs trains quotidiens vers Ax-les-Thermes.

Ax-les-Thermes (p. 225)

La localité est, comme son nom le suggère, réputée pour ses eaux thermales. Une télécabine la relie en 9 minutes à la station de ski d'Ax 3 Domaines.

Des trains relient L'Hospitalet-près-l'Andorre en une demi-heure. De là, des bus mettent moins d'une heure pour rejoindre Andorre-la-Vieille.

Andorre (p. 280)

Une destination de choix des randonneurs en été, des skieurs en hiver et des amateurs de spas thermaux en toutes saisons, mais aussi un paradis du shopping. La principauté est certes petite, mais elle ne manque pas d'atouts.

Des bus relient La Seu d'Urgell en moins de 30 minutes.

La Seu d'Urgell (p. 431)

Cette petite cité catalane a préservé en son centre une belle structure médiévale. Son point fort est la cathédrale Santa Maria de Urgell, l'un des édifices romans les plus remarquables de Catalogne.

Environ 1 heure de bus jusqu'à Puigcerdà.

Puigcerdà (p. 442)

La capitale de la Cerdagne bénéficie d'un superbe panorama sur la vallée et les montagnes avoisinantes grâce à sa position perchée sur un promontoire. Ses ruelles commerçantes s'animent autant avec la venue des randonneurs en été que des skieurs en hiver. Puigcerdà est reliée à d'autres villes de Catalogne par des trains et des bus.

ITINÉRAIRE

1 SEMAINE



Autour du Canigou

Une belle escapade au pied du pic du Canigou, avant quelques jours de randonnée jusqu'au sommet de cette montagne mythique des Pyrénées-Orientales. Nature et culture se donnent ici rendez-vous sur les hauteurs catalanes.

Villefranche-de-Conflent (p. 263)

Cette jolie cité est bordée de sommets, mais aussi d'impressionnants remparts de brique rouge qui font sa renommée et témoignent de l'époque où France et Espagne se disputaient le Roussillon.

Une dizaine de minutes jusqu'à Vernet-les-Bains.

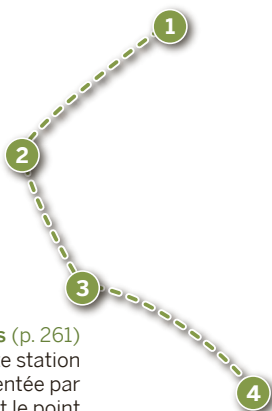
Vernet-les-Bains (p. 261)

Au pied du Canigou, cette station thermale jadis fréquentée par la bonne société est le point de départ de nombreuses randonnées, notamment vers le célèbre sommet. Il est aussi possible d'aller découvrir la magnifique abbaye Saint-Martin-du-Canigou ou les gorges du Cady. Ici démarre l'ascension vers le sommet. L'été quelques bus rejoignent le parking de Casteil, épargnant quelques kilomètres.

Prades (p. 258)

Accessible en train depuis Perpignan, la capitale du Conflent offre un séduisant cocktail de nature et de patrimoine. L'activité se concentre autour de la place de l'Église, où trône un beau clocher de style lombard.

Jusqu'à Villefranche-de-Conflent.



Pic du Canigou (p. 259)

Sommet mythique de la Catalogne, le Canigou dresse sa forme pyramidale caractéristique à 2 784 m d'altitude. Son ascension est à la portée de tous les randonneurs motivés. Vous pourrez monter le premier jour au refuge de Mariailles (environ 4 heures de marche), atteindre le sommet le lendemain avant de revenir vers le refuge de Mariailles ou celui de Cortalets, et redescendre à Vernet-les-Bains le troisième jour.

ITINÉRAIRE

2 À 3 JOURS



Idées week-end

Envie d'une brève escapade au cœur des montagnes le temps d'un week-end ? Cela est rendu possible par les réseaux de bus et de trains régionaux. La principauté d'Andorre se prête également à un bref séjour.



DE GAUCHE À DROITE : DELPHOSTOCK / STOCK ADOBE.COM ; DIGITALSIGNAL / STOCK ADOBE.COM ©

Escapade en vallée d'Ossau

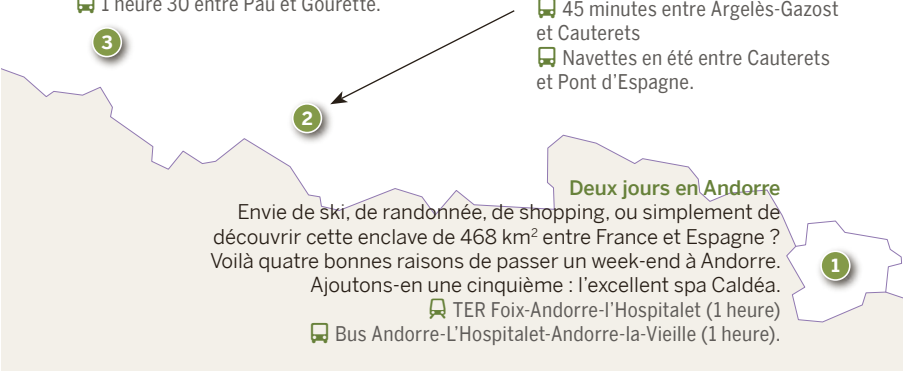
Gardée par la figure tutélaire du pic du Midi d'Ossau, la belle vallée du même nom présente de beaux itinéraires de randonnée depuis Arudy, Laruns, Gourette ou encore Eaux-Bonnes, localités desservies par bus réguliers depuis Pau.

- 🚌 40 minutes entre Pau et Arudy
- 🚌 1 heure entre Pau et Laruns
- 🚌 1 heure 15 entre Pau et Eaux-Bonnes
- 🚌 1 heure 30 entre Pau et Gourette.

Cauterets et Pont d'Espagne

À près de 1 000 m d'altitude, la charmante petite ville montagnarde de Cauterets précède de quelques kilomètres le site de Pont d'Espagne. Au programme : pont photogénique, randonnée ou télécabine vers le lac de Gaube et station de ski nordique.

- 🚌 2 heures 15 entre Tarbes et Cauterets
- 🚌 45 minutes entre Argelès-Gazost et Cauterets
- 🚌 Navettes en été entre Cauterets et Pont d'Espagne.



Deux jours en Andorre

Envie de ski, de randonnée, de shopping, ou simplement de découvrir cette enclave de 468 km² entre France et Espagne ? Voilà quatre bonnes raisons de passer un week-end à Andorre. Ajoutons-en une cinquième : l'excellent spa Caldéa.

- 🚌 TER Foix-Andorre-l'Hospitalet (1 heure)
- 🚌 Bus Andorre-L'Hospitalet-Andorre-la-Vieille (1 heure).

10 RANDONNÉES DANS LES PYRÉNÉES

Ces randonnées vous feront découvrir des vallées accueillantes, des lacs de montagne scintillants, des forêts épaisses où vit une faune sauvage endémique, des pâturages et des panoramas époustouflants sur les cimes pyrénéennes.

Partir en randonnée avec la FFRandonnée

La FFRandonnée La Fédération française de la randonnée pédestre, c'est près de 250 000 adhérents, 3 500 associations affiliées, 215 000 km de sentiers balisés GR® et PR, 110 comités régionaux et départementaux, 20 000 bénévoles, animateurs et baliseurs.

Les baliseurs-collecteurs Pour que chacun puisse cheminer sereinement, 8 500 bénévoles passionnés s'activent toute l'année, garants d'un réseau de 215 000 km d'itinéraires, sélectionnés et aménagés selon des critères de qualité.

Les types de balisage

- > GR® (Grande Randonnée®) : blanc et rouge
- > GR® de Pays (Grande Randonnée® de Pays) : jaune et rouge
- > PR (Promenade & Randonnée) : jaune

La FFRandonnée dans les Pyrénées

Pour plus d'informations sur la randonnée consultez : ffrando64.com, hautes-pyrenees.ffrandonnee.fr, cdrp09.com et cdrp66.fr.





LE REFUGE DE CAMPANA DE CLOUTOU

Cet itinéraire parcourt une magnifique région de lacs aux eaux limpides, de forêts clairsemées de pins à crochets, de bouquets de rhododendrons qui colorent l'univers minéral de la haute montagne.

DURÉE 6 heures 30

DISTANCE 16 km

D+ 1 035 m

DÉPART Artigues, à 19 km au sud de Bagnères-de-Bigorre par les D935 et D918 (vers le col du Tourmalet)

BALISAGE

1 à 2 > panneaux directionnels

2 à 6 > blanc-rouge (accès GR® 10)





MARCO / STOCK ADOBE.COM ©



BARTAZ / STOCK ADOBE.COM ©

> ⚠ >Zone pastorale : tenir les chiens en laisse et ne pas s'approcher des troupeaux !

> Il est possible de réaliser ce circuit sur deux jours en passant la nuit au refuge de Campana de Cloutou, ce qui permet de monter au col de Bastanet (2 507 m).

① Du parking, emprunter la route vers le sud. Laisser une piste carrossable à gauche et traverser le hameau d'Artigues. Après la centrale électrique, parvenir à un embranchement.

② Aller à gauche et franchir le torrent sur un pont. Longer la cabane d'accueil de la via ferrata, franchir une passerelle et monter par le sentier à droite. Passer la cascade du Garet et poursuivre longuement la montée sur l'accès au GR® 10. Parvenir à un vaste plateau herbeux.

③ Aller tout droit vers le sud. Le sentier s'engage dans un petit défilé puis continue à travers les pelouses. Franchir le torrent sur une passerelle et entamer une longue montée pour atteindre la digue du lac des Laquets.

④ Longer le lac par la droite (⚠ > **prudence, cheminement sur des blocs**) puis monter pour atteindre le pied de la retenue du lac de Gréziolles. Continuer vers l'est. Le sentier monte au milieu des pins à crochets et des rhododendrons et longe en contre-haut la rive du lac. À son extrémité, franchir le déversoir du lac supérieur.

⑤ Monter par des lacets au refuge de Campana de Cloutou (2 225 m).



DARIVA / STOCK ADOBE.COM ©

> Possibilité de gagner le col de Bastanet (2 507 m) en poursuivant sur l'accès au GR® 10 (1 heure 30 aller-retour ; balisage blanc-rouge).

⑥ Le retour s'effectue par le même itinéraire.

À gauche et à droite : refuge de Campana de Cloutou ; lac de Gréziolles ; retenue du lac de Gréziolles

LES ÉTANGS DE RABASSOLES

Au cœur du “Québec ariégeois”, dans un site superbe, cette randonnée traverse la belle forêt domaniale des Hares et permet de découvrir cinq lacs de montagne.

DURÉE 4 heures

DISTANCE 9 km

D+ 520 m

DÉPART Mijanès, à 25 km à l'est d'Aix-les-Thermes par les D613, D22 et D25. Le col de Pailhères est fermé de novembre à avril. Pour accéder à Mijanès, emprunter la D118 et la D16.

BALISAGE 1 à 3 > jaune ; 3 à 4 > blanc-rouge ; 4 à 1 > jaune





1 Au fond du parking à droite, prendre la piste forestière qui monte rudement. Peu à peu, la pente s'adoucit. Poursuivre par le beau chemin empierré et plat. Emprunter la passerelle franchissant le torrent et continuer tout droit jusqu'à une bifurcation, peu avant le plateau d'Artounant.

2 Tout droit, au fond du plateau, traverser à nouveau le torrent près de l'ancienne exploitation de talc **[📍 la pierre de talc était autrefois exploitée sur ce site, tout comme sur d'autres poches géologiques un peu plus à l'ouest, près de Montferrier ou de Luzenac ; aujourd'hui, seule la carrière de Trimouns à Luzenac, la plus vaste d'Europe, est encore en activité]**.

Le chemin grimpe ensuite en lacets jusqu'à l'étang de Rabassoles, franchit le déversoir et continue à s'élever en pente douce jusqu'à l'étang Bleu.

> Possibilité de gagner l'étang Noir par le GR® 7B à droite (30 minutes aller-retour ; balisage blanc-rouge).

3 Longer l'étang Bleu par la gauche en empruntant le GR® 7B qui monte dans le vallon. Il atteint un petit col, puis descend à l'étang Wareck. Continuer plein sud jusqu'au col de l'Ègue (2 121 m).

4 Ne pas franchir le col, mais descendre à gauche jusqu'à l'étang de l'Estagnet (balisage jaune). Longer le lac et continuer la descente. Suivre le ruisseau dans le vallon. Au bout, après un vaste plat, se diriger vers l'est sur 800 m, puis aller à gauche et traverser le plateau d'Artounant. Retrouver la bifurcation.

2 Descendre par l'itinéraire de montée.

Étangs de Rabassoles

LE VALLON DU LARRIBET

Lacs, tourbières, cascades et torrents : l'eau est omniprésente tout au long de ce magnifique parcours qui vous mènera au pied du Balaïtous (3 144 m), un des géants des Pyrénées.

DURÉE 4 heures 45

DISTANCE 11 km

D+ 600 m

DÉPART vallée du Tech, à 10 km au sud d'Arrens-Marsous par la D105. Parking au terminus de la D105 (Plan d'Aste)

BALISAGE panneaux directionnels

