

Randonnées en Neste Barousse

LES 10 CONSEILS AU RANDONNEUR :

- 1- Restons sur les sentiers, n'utilisons pas de raccourcis afin de limiter le piétinement des espèces et l'érosion
- 2- Ne laissons aucune trace de notre passage, ramassons et ramportons nos déchets jusqu'à la prochaine poubelle. Soyez volontaire pour préserver l'environnement !
- 3- Partageons les espaces naturels : la randonnée n'est pas la seule activité pratiquée sur les chemins, restez attentifs aux autres usagers.
- 4- Refermons les clôtures et les barrières après notre passage
- 5- Gardons les chiens en laisse, nous le considérons comme un ami, les animaux sauvages le perçoivent comme un prédateur !
- 6- Ne dégradons ni les cultures, ni les plantations et ne dérangeons pas les animaux domestiques ou les troupeaux.
- 7- Laissons pousser les fleurs, elles sont plus jolies dans leur milieu naturel que dans un bouquet !
- 8- Ne consomons pas l'eau des ruisseaux, sa limpidité apparente ne signifie pas forcément qu'elle soit potable
- 9- En période de chasse, renseignons-nous auprès des communes, certains itinéraires peuvent être dangereux
- 10- Veillons à ce que notre véhicule ne gêne pas le passage des engins forestiers ou agricoles, même le dimanche, ni celui des riverains.

Préservez nos sites, soyez acteur de la qualité de vos sites de randonnée !
Un panneau défectueux, un problème de pollution, un besoin de sécurisation...

Grâce au programme **Suric@te**, signalez toute anomalie sur le site sentinelles.sportsdenature.fr. Votre signalement sera traité par les fédérations sportives de nature et les conseils départementaux en lien avec le pôle ressources national des sports de nature du ministère des sports.



Randonnées en Neste Barousse

SAINT LAURENT DE NESTE TOUR DE SALLES



DURÉE
2h20mn



DÉNIVELÉ
122m



DISTANCE
8,4km



DIFFICULTÉ
Facile

Tour des Salles

RANDONNÉE N°28

Village de départ : Parking de la Maison du Savoir à Saint-Laurent de Neste

Coordonnées GPS : N43° 04.786' E0° 28.904'

A la Maison du Savoir, prendre à droite et à **Cassagnau** à gauche. Vous vous dirigez vers le centre du village et vers les écoles de St-Laurent.

Après le stade vous traversez la D75 à **Ribère**. Continuez tout droit jusqu'au cimetière.

A gauche vous montez jusqu'à St-Paul et à **Pyrénées** vous continuez tout droit. A proximité de la voie ferrée vous prenez à gauche et longez celle ci jusqu'au passage à niveau. De là vous traversez la D938 et continuez tout droit sur la D74. Au 2ème croisement vous descendez à gauche vers la **Plantade**. Suivre à droite la piste jusqu'à

Medevielle

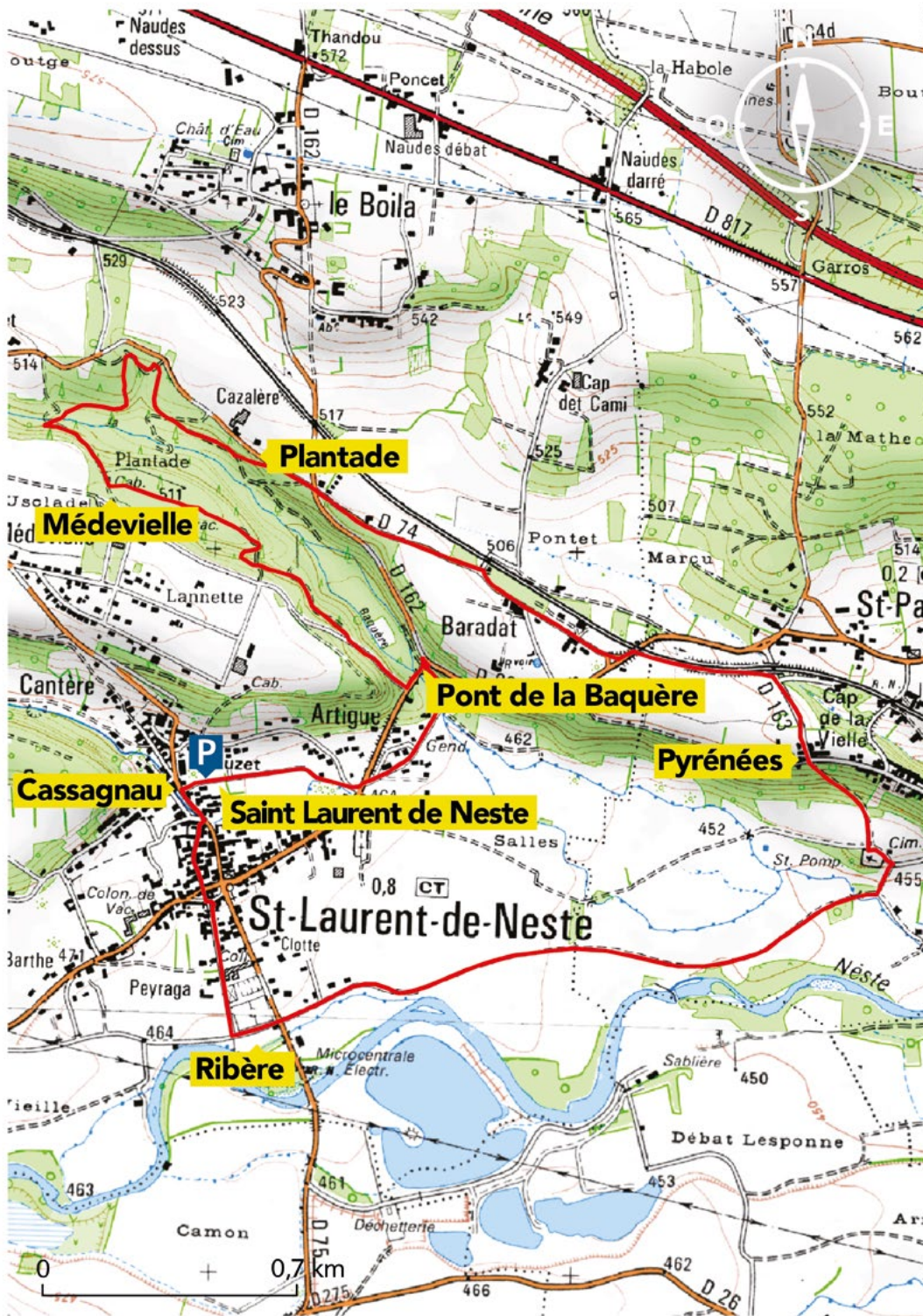
Prendre à gauche pour redescendre vers la D938 que vous traversez à **Pont de la Baquère** pour rejoindre le village.

Liaisons

à **Ribère** vers Aventignan, Nestier et Montégut

à **Cassagnau** vers Anères

à **Medevielle** vers Tuzaguet et Cantaous



A DÉCOUVRIR :

Partir à la découverte d'une région, c'est aussi découvrir sa gastronomie. Malheureusement, cette contrée n'est pas riche en spécialités locales.

Mais bien manger et bien boire, c'est aussi le secret du bien vivre pyrénéen. Alors passons à table, une garbure pour mettre en appétit, l'épaule d'agneau farcie pour le goût, le Pastet pour caler, la Poule au pot comme Henry IV, l'Oie maigre rôtie à la farce noire, la truite au Jurançon, la pistache luchonnaise (collier de mouton), le foie gras.

Nous tirons les recettes historiques comme les pattes d'oursou panées. L'énoncé de cette recette va probablement paraître provocateur aux yeux de certains, il va en horifler d'autres. Peut importe, il y a des vérités qu'il faut connaître dont celles qui veut qu'il y a 40 ou 50 ans, dans les Pyrénées, on mangeait de l'ours. Il est très probable que cette pratique ait participé à sa disparition.

Notre propos n'est pas, dans cette rubrique, d'aborder ce problème.

Voilà c'est un en-cas, mais éviter de le prendre dans la sac pour la randonnée.