

PAYS VALLEES DES CAVES HAUTES-PYRENEES

Ma recette bien-être & évasion

e mélange des paysages époustouflants, une bonne dose de nature préservée, un cocktail de sensations...Je laisse mijoter autant que je veux.. C'est prêt! Mon plaisir à la sauce Pyrénissime!

Comment trouver le chemin du bonheur?



Le train : Gare de Lourdes (TGV) puis

liaison bus.

La route: • TOULOUSE (1h30 de Lourdes):

A 64, sortie 12 «Tarbes Ouest», N21 Tarbes/Lourdes

• BORDEAUX (2h20 de Lourdes): A 65 - sortie

«Soumoulou», D940 Soumoulou/Lourdes

L'avion: A 1 h de Paris par l'aéroport

Tarbes-Lourdes-Pyrénées (15mn de Lourdes)

Aéroport Pau-Pyrénées (40 mn de Lourdes)

- …读 Porte des Vallées des Gaves à Agos-Vidalos
- . Tél : 05-62-42-77-40 www.lourdes-infotour
- tél : 05-62-41-88-10 www.ot-saint-pe-de-bigorre.fi ••• Office de Tourisme de Batsurguère à Ségus
- Tél : 05-62-46-35-97 (l'été) www.escbatsurguere.free.fr ••• Office de Tourisme de la Vallée d'Argelès-Gazost
- Tél : 05-62-97-00-25 www.argeles-gazost.com ••• Office de Tourisme de Pierrefitte-Nestalas
- Tél: 05-62-92-71-31 www.pierrefitte-nestalas.co
  ••• Maison du Val d'Azun à Arrens-Marsous

- Tél : 05-62-92-16-00 www.bareges.com ••• Office de Tourisme de Gèdre

- Tél: 05-62-92-48-05 www.gavarnie.com

  •••• Office de Tourisme de Gavarnie

  Tél: 05-62-92-49-10 www.gavarnie.com

# Montagne PAR NATURE

Prêt pour un voyage en mode Nature? Attachez votre sac à dos, ouvrez grands vos yeux, respirez à pleins poumons ... C'est parti

Vous y êtes... au cœur des Vallées des Gaves, ou plutôt au cœur de paysages de montagnes fascinants, vous murmurant l'histoire de la fragile équation entre conditions de vie délicates et splendeurs du monde animal, végétal et minéral.

De Lourdes à Gavarnie, cette terre vous ouvre les portes d'un magnifique et vaste jardin : celui de ces espaces, de ces vallées où richesses et curiosités naturelles sont à votre portée. Vous pourrez ainsi vous émerveiller des spécificités naturelles des Vallées des Gaves : une fleur endémique, la ramondia pyréneica venue, il y a bien longtemps, des tropiques, qui après s'être adaptée se dévoile à vous aux détours des sentiers. Vous pourrez encore observer l'audace et l'agilité de l'isard, le vol des vautours percnoptères, l'élégance rare du rapace le plus grand d'Europe, le gypaète barbu. Ne soyez pas surpris de vous faire « siffler » par la marmotte avant qu'elle ne disparaisse dans son terrier et ne devienne l'animal préféré de vos enfants. De nombreuses balades et randonnées vous accompagnent dans la découverte du patrimoine naturel des Vallées des Gaves. Un patrimoine d'une fragilité permanente et pourtant d'une importance capitale dans l'équilibre des vallées de montagne (du monde vivant de l'estive et des torrents, à celui des rochers et du ciel). Il ne vous demandera simplement que respect et curiosité.

Les offices du tourisme et les professionnels de la montagne vous donneront envie de musarder en mode panoramique, de vous laisser enivrer par la faune, la flore et les essences de ces paysages. Ouvrez grands vos poumons notre air pur couvrira 100% de vos

Laissez-vous quider

Etanchez votre soif de curiosité : la montagne, les grands espaces, les hauts sommets vous séduiront... Vous

de reviens-y... Pourquoi ne pas vous plonger encore plus dans l'intimité de ces lieux ? Trouver les réponses à vos questions de petit curieux ? Pourquoi autant de lacs à cette

du ruisseau cette nuit, pourquoi autant de rapaces dans le

Pour répondre à vos questions, de nombreux professionnels

et des espèces animales et végétales. besoins journaliers de Nature!

> Des sites où la nature vous enivre de ses senteurs et vous envoute par ses richesses.

### Les espaces naturels protégés



Immersion nature version luxe : goûtez au privilège d'être au cœur de 4 grands sites mondialement connus : Lourdes, le Pic du Midi de Bigorre, Cauterets - Pont d'Espagne et Gavarnie classé au Patrimoine Mondial de l'Humanité par l'UNESCO.

Des lieux qui vous laisseront un goût certain d'authenticité et vous offriront une découverte grand format de la faune, de la flore, et des paysages mythiques des Pyrénées.

Si nos vallées affichent un patrimoine aussi préservé c'est grâce aux pratiques respectueuses de leurs habitants et des différentes mesures de protection mises en place depuis plus d'un demi-siècle. Premier espace naturel a avoir vu le jour en 1936 : la Réserve Naturelle du

Néouvielle. Célèbre pour ses nombreux lacs, c'est ici qu'on trouve la forêt la plus haute d'Europe avec la présence de pins à crochets jusqu'à 2400 m d'altitude, exemple par excellence de l'adaptation des espèces en montagne. C'est, entre autre, dans cette réserve du Néouvielle que vous pourrez observer des espèces rares comme l'euprocte des Pyrénées, un amphibien endémique qu'on ne trouve que dans les torrents pyrénéens. Espace protégé par excellence, le Parc national des Pyrénées a été créé en 1967. Parmi les 9 Parcs nationaux de France, il est le plus visité avec plus d'1,5 million de visiteurs découvrant ainsi les paysages remarquables qui existent. aujourd'hui encore, grâce aux activités humaines traditionnelles comme le pastoralisme. Depuis plus de 40 ans, les actions du Parc national en matière de protection et de sensibilisation contribuent à la cohabitation de l'homme

Ne ratez pas non plus la plus grande Réserve Naturelle de France née à l'initiative de neuf communes : la Réserve Naturelle Régionale du Pibeste-Aoulhet. Ce chaînon calcaire de piémont a la particularité d'accueillir un espace forestier sauvage, une végétation originale de type méditerranéen. Elle offre surtout une zone de nidification très prisée par de nombreuses espèces de rapaces. Levez le nez et admirez le vol séduisant des rapaces.



La biodiversité Faune et Flore

Des fonds de vallées aux plus hauts sommets, les éléments générateurs de vie évoluent très rapidement avec l'altitude. La température, le rayonnement UV, la présence de neige, l'humidité, l'exposition aux vents, sont autant de paramètres auxquels les espèces animales ou végétales se sont adaptées. Elles présentent aujourd'hui des caractéristiques spécifiques tant génétiques, morphologiques que comportementales, leur permettant de survivre dans les conditions parfois très hostiles de l'espace montagnard. On parle d'étagement pour identifier cet enchaînement de zones d'altitude où à chaque palier, on associe un degré de contrainte à la vie des espèces. Concrètement, l'étage montagnard (de 900 à 1600 m d'altitude) est à la fois frais et humide mais peu contraignant. Il accueille donc l'essentiel de la forêt pyrénéenne (hêtraie-sapinière) et une faune abondante heureuse de trouver le gîte et le couvert en toutes saisons

A l'inverse, l'étage alpin (de 2300 à 3000 m) est plus vigoureux et limitatif : 3°C de température moyenne et seulement 3 mois de période favorable au développement du végétal. La survie des plantes à ces altitudes relève bien d'une réelle prouesse biologique. Et pourtant on y trouve une végétation courte et rase parée d'astuces pour lutter contre les éléments (comme l'edelweiss), des lichens voire même quelques algues.

Si certaines espèces sont difficiles à apercevoir (desman, grand-tétras, lagopède, ours...) d'autres sont très facilement observables : marmottes, isards, vautours... Un petit conseil! Pour vous accompagner dans l'observation, la reconnaissance et la connaissance des animaux et des fleurs des montagnes, pensez aux accompagnateurs, aux guides et aux gardes du Parc national! Mais surtout tâchez d'ouvrir l'œil et de tendre l'oreille... A chaque pas votre curiosité sera comblée

## La géologie et les paysages

Magie des lieux... un coup d'œil sur ces paysages et instantanément vous voyagez dans le temps..

Situé sur la zone de contact entre plaques européenne et ibérique, le massif des Pyrénées a commencé sa génèse il y a 350 millions d'années. D'autres vous diront au contraire que c'est le résultat d'une grosse colère d'Hercule qui, suite à l'annonce de la disparition de la belle Pyrène, voulut bâtir pour elle le plus grand et le plus beau des tombeaux...

A vous de choisir votre version : scientifique ou légendaire. Prenons tout de même conscience des qualités d'Hercule : architecte visionnaire pour imaginer un aussi complexe enchevêtrement de vallées, pour oser d'aussi esthétiques associations entre hauts sommets, grands cirques et lacs d'altitude ; maçon de talent pour associer sans complexe des matériaux aussi différents que roches cristallines, dépôts marins et autres sédiments détritiques : peintre inspiré pour parer la montagne du vert printanier ou de l'ocre automnal ; aménageur de talent pour offrir çà et là d'agréables lieux de vie à ses habitants

Penchez-vous aussi sur le profil de ces paysages, sachant que cela fait 40 000 ans que la montagne pyrénéenne arbore son aspect actuel. Il y a 2 millions d'années ce sont bien les glaciers du Quaternaire qui ont modelé cirques rocheux, larges vallées à fond plat et collines arrondies du piémont. Et si l'on distingue roches dures (granites) et roches tendres (calcaires), on comprendra que l'eau ne puisse s'immiscer dans les premières, l'obligeant à stagner dans les lacs (forte densité de lacs en haute montagne) ou à courir en cascades (comme à Cauterets). Au contraire, l'eau érode plus facilement le calcaire, pour preuve les nombreuses grottes des environs de Lourdes.

Autant dire que tout ce travail de la matière depuis des siècles vaut bien que l'on s'y arrête un instant, mais attention au charme ensorceleur



#### L'eau et les glaciers



L'aspect que revêt aujourd'hui notre chaîne pyrénéenne est certes dû à la tectonique des plaques et à l'orogénèse (terme scientifique désignant le mécanisme de formation des montagnes) mais c'est sans conteste le travail d'érosion mené par la pluie, le gel et la présence des glaciers qui a façonné nos vallées.

Ce sont eux les premiers responsables du polissage méticuleux de l'ensemble des Pyrénées (il y a 2 millions d'années). Aujourd'hui fortement impactés par une hausse sensible des températures moyennes, les glaciers reculent visiblement d'année en année. Des points d'observations de ces glaciers parsèment nos vallées, et pour les plus courageux après guelques heures de marche, les plus belles langues de glace vous dévoilent leurs mystères du côté du Balaïtous (Val d'Azun) et du Vignemale (vallées de Cauterets ou de Gavarnie). Leurs principaux héritiers sont ces magnifiques lacs d'altitude que l'on aime à approcher dans toutes les vallées, mais aussi les gaves, ces torrents locaux qui, souvent, prennent naissance dans ces montagnes où la glace côtoie encore le roc.

D'autres témoins du passé glaciaire des Pyrénées sommeillent ici où là ; les moraines, accumulation de fragments de rochers entraînés dans les vallées par les glaciers (une moraine frontale a permis la création à Lourdes d'un lac d'origine glaciaire), mais aussi les blocs erratiques, cubes de granit arrachés aux plus hauts sommets et dispersés autour des villages actuels... et présents aujourd'hui dans les murs de maisons et de granges. Aux abords d'un ruisseau, d'un gave ou au pied des majestueux glaciers, laissez-vous envahir par ce que vous racontent ces paysages...

# Pas à pas sur les sentiers de la découverte



Le ciel pyrénéen a l'immense privilège d'accueillir une grande variété d'oiseaux, des petits passereaux montagnards aux plus grands rapaces. En association avec la Lique de Protection des Oiseaux, un itinéraire de sensibilisation à cette diversité avicole a éclos dans un lieu ouvert de pelouses d'altitude à la tradition pastorale, le Col du Soulor. Le nez au vent, (re)découvrez ce site et ses principaux animateurs : l'intrépide pipit spioncelle, le funambule faucon crécerelle, les escadrons de vautours fauves ou encore le flamboyant

Col du Soulor



Réserve naturelle du Pibeste

nt précoce de la Réserve Naturelle du Pibeste, le sentier de la Serre porte un indéniable intérêt naturaliste. Parcourant un épaulement calcaire dominant le village d'Agos-Vidalos, l'itinéraire autorise une discrète intrusion dans le monde des grands rapaces, à l'abri des frondaisons de chênes verts. Avec les grandes falaises du Pibeste pour vis-à-vis, le site est propice à l'observation des oiseaux nicheurs ou visiteurs de la Réserve, du vautour fauve au percnoptère d'Egypte ou autre faucon pèlerin. Pour parfaire le tout, le chemin du d'Egypte ou autre faucon pèlerin. Pour parfaire le tout, le chemin du retour visite de nombreuses essences de plantes de type méditerranéen, pour le plaisir des yeux et des narines.



DOCUMENT : Carte jeu à poinçonner disponible à la Maison du Val d'Azun,

Munis de votre carte à poinçonner, ce sentier ludique vous initie en douceur à la recherche de points d'observation. Un exercice simple, accessible à tous, s'appuyant sur des panneaux didactiques pour « marcher malin ». Au départ du Col de Couraduque, le chemin côtoie la hêtraie-sapinière, forêt emblématique de la moyenne montagne pyrénéenne, puis se délecte de l'immense panorama offert par un col voisin, le Col de Couret, Grande récompense que cet horizon de cimes pour un effort somme toute très modeste.



aint-Pé de Bigor

Sentier karstique

Promenade familiale en forêt de Trescrouts, au cœur du massif calcaire de Saint-Pé-de-Bigorre pour découvrir l'histoire, l'évolution et la diversité de la forêt, ainsi que des éléments caractéristiques du milieu karstique : dolines, grottes et gouffres. Livret explicatif disponible sur demande.



Le sentier Ramond fait vivre la mémoire de Ramond de Carbonnières (1755 - 1827), botaniste et géologue, figure marquante du Pyrénéisme. En 1802, il quitte Gèdre à pied pour entreprendre la première ascension du Mont Perdu (3355 m), situé de l'autre côté de la frontière, dans le but de vérifier l'âge des calcaires qui composent le massif. De Gèdre au lac des Gloriettes, vous marcherez sur ses traces sur un itinéraire de contrastes ; des pentes entretenues de la sortie du village au plateau de Coumély, de la fraîcheur du sous-bois de buis aux lumineux prés fleuris d'altitude.



Trait nature ier d'apprentissage du dessi

Amateurs de dessins ou simples curieux, c'est pour vous une formidable occasion de réaliser quelques croquis : de la flore qui se présente sous vos yeux aux montagnes en fond de toile, libre à vous de choisir votre sujet. Une partie du sentier est accessible aux personnes handicapées. Renseignements Office de Tourisme de Barèges (05 62 92 16 00)



Vous l'aurez peut-être compris si vous n'êtes pas familier avec ce pays de montagnes, le gave est le nom donné ici au torrent qui irrigue chaque vallée. Ainsi, chaque Gave d'altitude (Gavarnie, Luz, Cauterets, Azun) vient grossir les eaux du cours d'eau principal, le réputé Gave de Pau, colonne vertébrale de la vallée d'Argelès. C'est ici, sur les berges, que nous vous invitons à goûter à la quiétude des rives ombragées. Un sentier ludique et interactif pour découvrir par un système de jeux et de devinettes la vie et les particularités écologiques du Gave de Pau. Une balade facile.

Office de Tourisme de la Vallée d'Argelès-Gazost (05 62 97 00 25)

# Marchez autrement. LABEL TOURISME ET HANDICAP

ntier des contes pyrénéens et : Barrage du Tech (Arrens-Marsous)

Comprendre la formation géologique des Pyrénées et les paysages qui vous entourent, découvrir la forêt, tout savoir sur le pastoralisme... c'est possible à travers 5 contes qui vous seront racontés tout au long de cet itinéraire. Une petite boucle accessible à tous et labellisée Tourisme et Handicaps (visuel, auditif, moteur, mental).

DEPART : Plan d'Aste (Arrens-Marsous)

A l'entrée du Parc national des Pyrénées, un itinéraire facile labellisé
Tourisme et Handicap (visuel, auditif, moteur, mental) vous invite à la
découverte des éléments qui vous entourent : l'eau, la roche et la forêt.

DEPART : Lourdes - Soulom

Cette piste cyclable et piétonne de 17 km, rejoignant Lourdes à Soulom, vous conduit le long du Gave de Pau pour une immersion nature grâce aux panneaux explicatifs. La Voie Verte est accessible à tous, labellisée Tourisme et Handicap, elle répond aux quatre handicaps : moteur, mental, visuel et auditif. Panneaux en braille + messages audio disponibles aux accès de Lourdes, Argelès-Gazost et de Pierrefitte-

proposent des sorties accompagnées, une approche naturaliste et humaine de la montagne. Ils sont la porte ouverte à la connaissance de tout l'univers de la montagne. Ils sont guides de haute-montagne, accompagnateurs en montagne, animateurs de réserves naturelles ou encore pas, chacun dans leur spécialité, ils vous transmettront



























