

Vallée d'Ossau

NIV
4

CIRCUIT N°32 *La cabane Laiterine et les lacs du Montagnon*



Cette magnifique randonnée sportive offrira au randonneur confirmé l'occasion de découvrir un des vallons les plus sauvages entre Aspe et Ossau. Au sommet, un beau lac en forme de cœur en sera la récompense.

D 50 m avant le pont, prendre le sentier partant sur la gauche. Il remonte en longeant la rive droite du gave du Bitet que l'on finit par traverser à gué et rejoindre la fin de la piste.

0h40 **1** 705490 E - 4757237 N À droite, prendre le chemin qui monte vers une conduite forcée. À la sortie du bois, passer au-dessus de la cabane de Cujalate.

1h20 **2** 704543 E - 4758110 N Entrer à nouveau dans un bois, marcher à flanc puis traverser à gauche le ruisseau. Monter sur une croupe.

1h30 **3** 704073 E - 4758298 N À droite, à la sortie du bois, rester sur la croupe et suivre la lisière de la forêt, ne pas descendre sur la plaine de Characou. En haut de la croupe, tirer à droite vers le ruisseau.

1h40 **4** 703515 E - 4758649 N Le traverser puis remonter une petite combe suspendue.

1h50 **5** 703209 E - 4758785 N Au niveau d'un replat, se diriger vers la cabane Laiterine. De la cabane, vous pouvez redescendre par le même chemin. Pour continuer, tirer à gauche vers une petite zone de lapiaz puis marcher en direction du col d'Iseye.

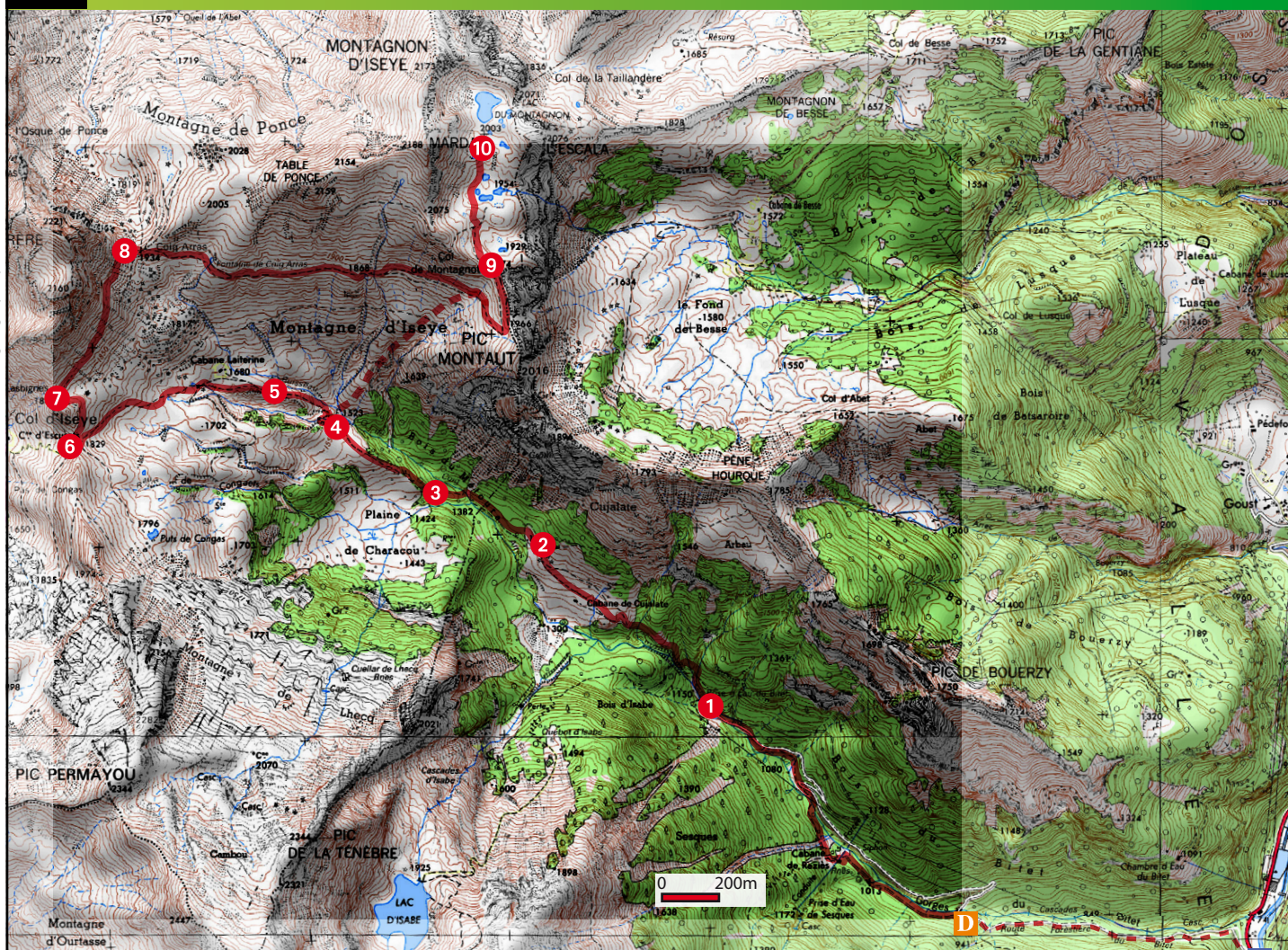
2h20 **6** 702290 E - 4758465 N Au col d'Iseye, prendre à droite, traverser à flanc. Au col de Lasbignes,

2h30 **7** 702187 E - 4758699 N à droite, partir en traversée dans une pente avec des éboulis. Au niveau d'un petit col, suivre à droite la crête. Au col de Cotcharas,

3h00 **8** 702570 E - 4759455 N descendre à droite et reprendre à flanc en direction de la fontaine de Cotcharas et d'un parc à contention. Continuer à flanc de montagne en suivant toujours le plus gros sentier. Au bout de la pente revenir à gauche.

4h00 **9** 704324 E - 4759432 N Au col de Montagnot, prendre à gauche à flanc au-dessus de petits lacs.

4h30 **10** 70422 E - 4760148 N Au lac du Montagnon, revenir par le même chemin. Par temps bien dégagé et pour les montagnards confirmés, il est possible de descendre hors sentier du col Montagnot vers le point **4** en dessous de Laiterine. De là, reprendre le chemin emprunté à la montée pour rejoindre la piste du Bitet.



D Au dessus des Eaux-Chaudes. Parking sur la piste du Bitet au niveau du pont et de l'interdiction de circuler.

GPS WGS 84 UTM 30T
706758 E - 4756299 N

→ 9h

23km

1200m

Horaire calculé pour randonneurs confirmés.

★ À ne pas manquer

- Les cabanes de Cujalate et Laiterine.
- La vue panoramique entre Aspe et Ossau depuis le col d'Iseye.
- Les lacs du Montagnon et son lac cœur.

⚠ Attention

- Même si cette option allonge le circuit de 3km, il est préférable de se garer au parking avant le départ de la piste du Bitet, vu l'état celle-ci par endroit.
- Ne pas effectuer cet itinéraire par brouillard surtout à partir de la cabane de Laiterine.
- Le retour proposé en pointillé sur la carte est hors sentier et non balisé.

Balisage jaune

Les relations intervalléennes

Du point de vue orographique, Iseye se situe en vallée d'Ossau. Au niveau administratif, à partir du bois de Métoura, la montagne est aspoise. On raconte que Laruns aurait perdu sa montagne au jeu contre les gens d'Accous. Une histoire de lancer depuis le col d'Iseye aurait déterminé la limite 2km en dessous ! Plus vraisemblablement, il s'agirait d'une dette non remboursée ou d'une vente qui aurait permis aux Larunsois de reconstruire leur église. La cabane Laiterine est occupée de nos jours par un pâtre d'Accous qui surveille les troupeaux de vaches et de chevaux.

Renseignements complémentaires auprès de :

Office de Tourisme de la Vallée d'Ossau - 05 59 05 77 11
Office de Tourisme d'Eaux-Bonnes/Gourette - 05 59 05 33 08
Office de Tourisme de Laruns/Artouste - 05 59 05 31 41



Programme réalisé par :

Communauté de Communes de la Vallée d'Ossau
1 avenue des Pyrénées - 64 260 Arudy - 05 59 05 66 77
www.valleedossau-tourisme.com

télécharger les fiches rando sur www.valleedossau-tourisme.com

www.rando64.com

à pied, en vtt ou à cheval, découvrez le Béarn et le Pays basque !

Bien choisir votre randonnée

Pour chaque itinéraire, vous trouverez des informations techniques et pratiques pour vous permettre de choisir votre randonnée :

Les niveaux de difficulté.

Les randonnées sont classées par ordre de difficulté défini par un code couleur suivant les recommandations de la Fédération Française de Randonnée Pédestre :

- NIV 1** Très facile, moins de 2h de marche. Idéale à faire en famille, sur des chemins bien tracés.
- NIV 2** Facile, moins de 3h de marche. Peut être faite en famille, sur des chemins avec quelquefois des passages moins faciles.
- NIV 3** Difficile, moins de 4h de marche. Pour randonneur habitué à la marche, avec quelquefois des endroits assez sportifs ou des dénivelés.
- NIV 4** Très difficile, plus de 4h de marche. Pour randonneur expérimenté et sportif. L'itinéraire peut-être long et technique (dénivelé, passages délicats).

Les coordonnées GPS.

D **GPS** 30T 710703O - 4776694N

Pour chaque point de référence du circuit, vous trouverez des coordonnées GPS. Le système géodésique retenu compatible avec les GPS est le WGS84, la projection est en UTM et la zone 30T pour le Sud-Ouest de la France. Les valeurs du point en longitude et latitude sont données en mètre suivi de O pour Ouest et N pour Nord. Téléchargez les tracés GPS des circuits sur www.valledossau-tourisme.com



Temps de marche, donnée en heure. Cette valeur estimée tient compte de la longueur de la randonnée, du dénivelé et des éventuelles difficultés.



Dénivelé, exprimé en mètre. Pour chaque circuit, la valeur correspond au cumul des montées.



Distance, la valeur exprimée en kilomètre correspond à la longueur totale de l'itinéraire.

Le balisage

Direction	Sentier de pays et PR®	GRP®	GR®
Bonne direction	—	—	—
Tourner à gauche	↙	↙	↙
Tourner à droite	↘	↘	↘
Mauvaise direction	✗	✗	✗



GR®, GRP® et PR® sont des marques déposées par la Fédération Française de Randonnée Pédestre. Certains itinéraires ont été sélectionnés par la Fédération française de randonnée pédestre en fonction de critères de qualité. Ils sont labellisés PR®.

Recommandations

Météo 08 99 71 02 64 - **Appel d'urgence européen** 112

Parcourir les chemins du Béarn et du Pays Basque nécessite d'être vigilant et d'adopter un comportement respectueux, envers la nature, les hommes et les femmes qui font vivre ce territoire. Voici quelques conseils pour bien randonner.

Préservez-vous

- Ne partez pas sans le matériel nécessaire (chaussures et vêtements adaptés, gourde, casquette, crème solaire...).
- Sur les zones pastorales, gardez vos distances avec les troupeaux et les chiens.
- Evitez de partir seul; avant de partir, informez un tiers de votre itinéraire.
- Ne buvez pas l'eau des ruisseaux.

- Renseignez-vous sur la météo.
- Ne surestimez pas vos capacités.

Préservez la nature

- Munissez-vous d'un sac pour emporter vos déchets.
- Respectez la faune et la flore.
- Suivez les sentiers balisés.

Respectez les activités et les hommes

- Pensez à refermer les barrières.
- Évitez de partir en randonnée avec votre chien ou tenez-le en laisse.
- N'allumez pas de feux.
- Respectez les propriétés privées traversées par les itinéraires.

Votre avis sur nos sentiers

Les itinéraires que nous vous proposons ont fait l'objet de la plus grande attention. Vos impressions et observations sur l'état de nos chemins, nous intéressent et nous permettent de les maintenir en état. Nous vous invitons à faire part de vos remarques par le biais du dispositif Suricate (<http://sentinelles>).

www.rando64.com

à pied, en vtt ou à cheval, découvrez le Béarn et le Pays basque !