

Vallée d'Ossau

NIV
4

Le tour du Sanctus

Relativement courte en distance, cette randonnée est classée noire (très difficile) de par son dénivelé de 1120m, ce qui augure de fortes pentes ! Mais la récompense est à la mesure des efforts consentis : une enfilade de lacs, des paysages sauvages et le panorama exceptionnel sur les hauts sommets pyrénéens depuis le pic Sanctus (2482m). À proximité du lac d'Uzious, un passage étroit et délicat le long d'une ancienne conduite forcée se franchit à l'aide d'une main courante.



Du parking du Cardet, au pied des panneaux, descendre au sud-est le chemin d'accès aux terrains de tennis. Remonter le GR®10 dans la forêt (passerelle). En sortie du Bois de Saxe, le sentier surplombe le Valentin pour atteindre Coste de Goua (et sa cabane sur l'autre rive). Rester rive gauche et remonter le GR® encore sur 200m.

1h00 ① 718502 E – 4757739 N Quitter le GR®10 pour une large piste légèrement à gauche. 200m plus loin, prendre à droite le sentier bien marqué qui remonte la vallée du Valentin. Après avoir franchi un éboulis et admiré une jolie cascade, il est temps d'affronter la première conduite forcée. Il est indispensable de s'aider de la main courante (chaîne) pour franchir cet obstacle et se protéger du vide. La seconde conduite est, à côté, une simple formalité !

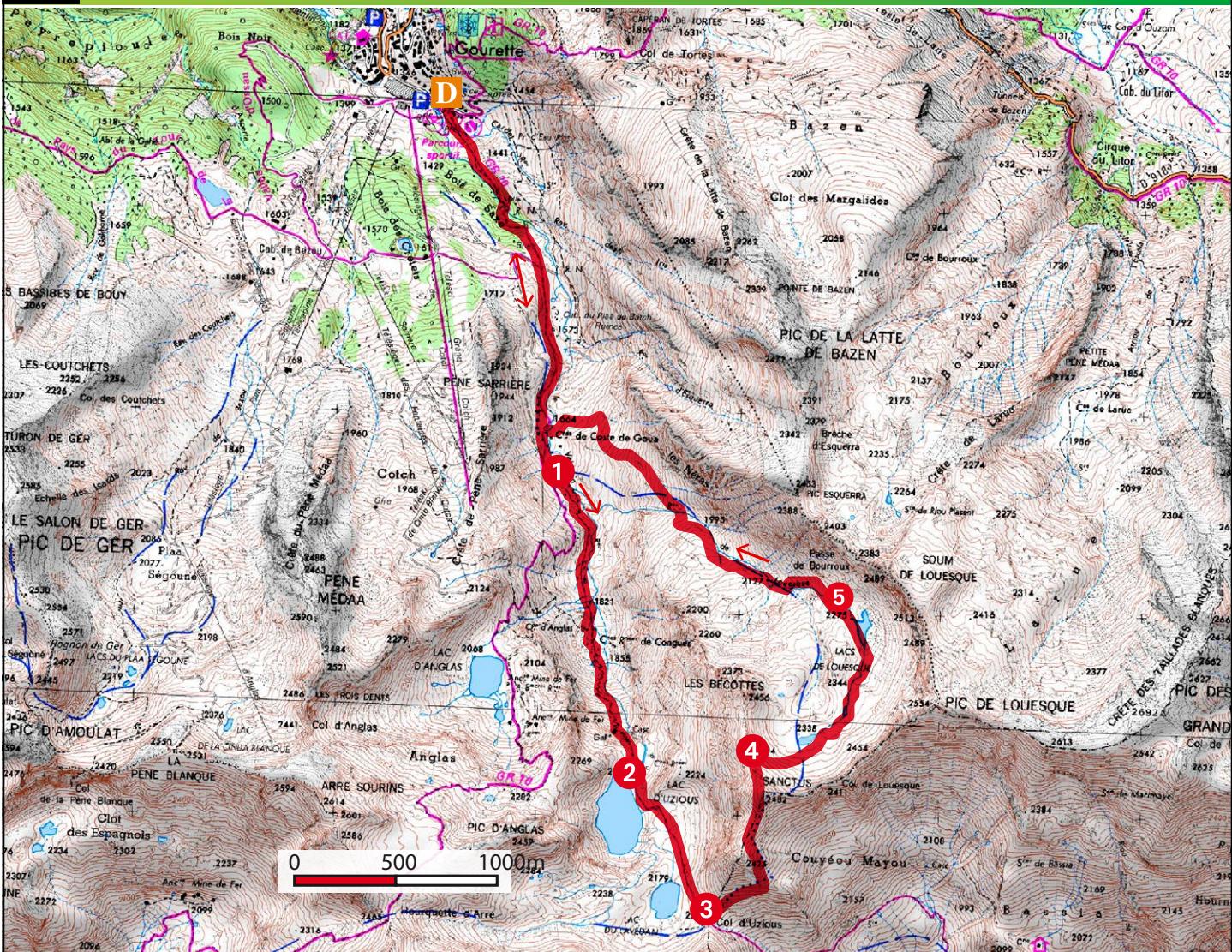
2h25 ② 719047 E – 4756218 N Uzious, premier lac, le plus grand. Le longer par la gauche pour rapidement atteindre son petit frère, le Lavedan. Le col d'Uzious, à 2236m, est maintenant à portée de fusil. Site idéal pour un temps d'arrêt propice à la contemplation d'un

magnifique panorama vers le sud...

3h00 ③ 719481 E – 4755547 N ...et recharger les batteries avant la dernière portion vers le sommet, difficile et cassante. 250m de dénivelé positif à avaler en 3 temps rapprochés : traversée d'un pierrier; ascension en lacets d'une pente abrupte puis comme un soulagement, montée de la crête finale sur un pourcentage plus raisonnable.

3h45 ④ 719700 E - 4756197 N Après avoir profité d'une vue panoramique à 360° au sommet du Sanctus, il est temps de repartir vers le premier lac de Louesque, bien visible en contrebas. Dans un paysage sauvage, le sentier descend tranquillement pour atteindre le dernier plan d'eau, au pied d'un cirque impressionnant.

4h15 ⑤ 720102 E – 4757029 N L'heure est à la descente vers l'ouest, parfois prononcée, mais qui offre de belles vues sur les sommets dominant la vallée du Valentin ou encore, plus lointain, le massif du Moulle de Jaout. On aperçoit de loin la cabane de Coste de Goua que l'on doit atteindre cette fois avant de traverser le Valentin sur une passerelle improvisée. On rattrape le chemin pris à l'aller qui nous ramène jusqu'au point de départ.



D Gourette, Parking du Cardet.

GPS WGS 84 UTM 30T
716891 – 4759451

6h

11,6 km

1120 m

À ne pas manquer

- Les lacs en enfilade
- Le panorama au sommet du Sanctus
- La diversité de la flore d'altitude

Attention

- À bien s'hydrater (pas d'ombre) et s'équiper
- À la montée de la conduite forcée (danger, main courante)
- À respecter le travail des bergers et contourner les troupeaux et leurs patous

Balisaage jaune

Les lacs de montagne

Cette randonnée est l'occasion de découvrir le long du parcours les lacs d'Uzious, du Lavedan et de Louesque, tous juchés à plus de 2000 mètres d'altitude. De nombreux plans d'eau naturels jalonnent la vallée d'Ossau mais trois de ces écrins dans une même balade, c'est exceptionnel ! D'autant que chaque lac offre une expérience unique, en fonction des saisons, par le jeu des couleurs, du vent, des ombres, des montagnes environnantes,... Même si cela est plutôt rare, il peut même arriver d'y trouver de la glace en plein été ! Objectifs de pêcheurs avertis, ils sont aussi une cible privilégiée de chasseurs... d'images, captées de jour... comme de nuit.



Programme réalisé par :

Communauté de Communes de la Vallée d'Ossau - 1 avenue des Pyrénées - 64 260 Arudy - 05 59 05 66 77
www.cc-ossau.fr

Renseignements complémentaires auprès de :

l'Office de Tourisme de la Vallée d'Ossau Pyrénées - Bureau principal de Laruns - 05 59 05 31 41
www.valleedossau.com

Toute l'offre des sports de nature sur l'application mobile Vallée d'Ossau Pyrénées...
et sur le site terredaventures.valleedossau.com

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).

Le balisage

Direction	Sentier de pays et PR®	GRP®	GR®
Bonne direction	Yellow bar	Yellow bar / Red bar	Red bar
Tourner à gauche	Yellow L-shaped turn-left marker	Yellow L-shaped turn-left marker / Red bar	Red L-shaped turn-left marker
Tourner à droite	Yellow L-shaped turn-right marker	Yellow L-shaped turn-right marker / Red bar	Red L-shaped turn-right marker
Mauvaise direction	Yellow X	Yellow X / Red X	Red X



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>).