

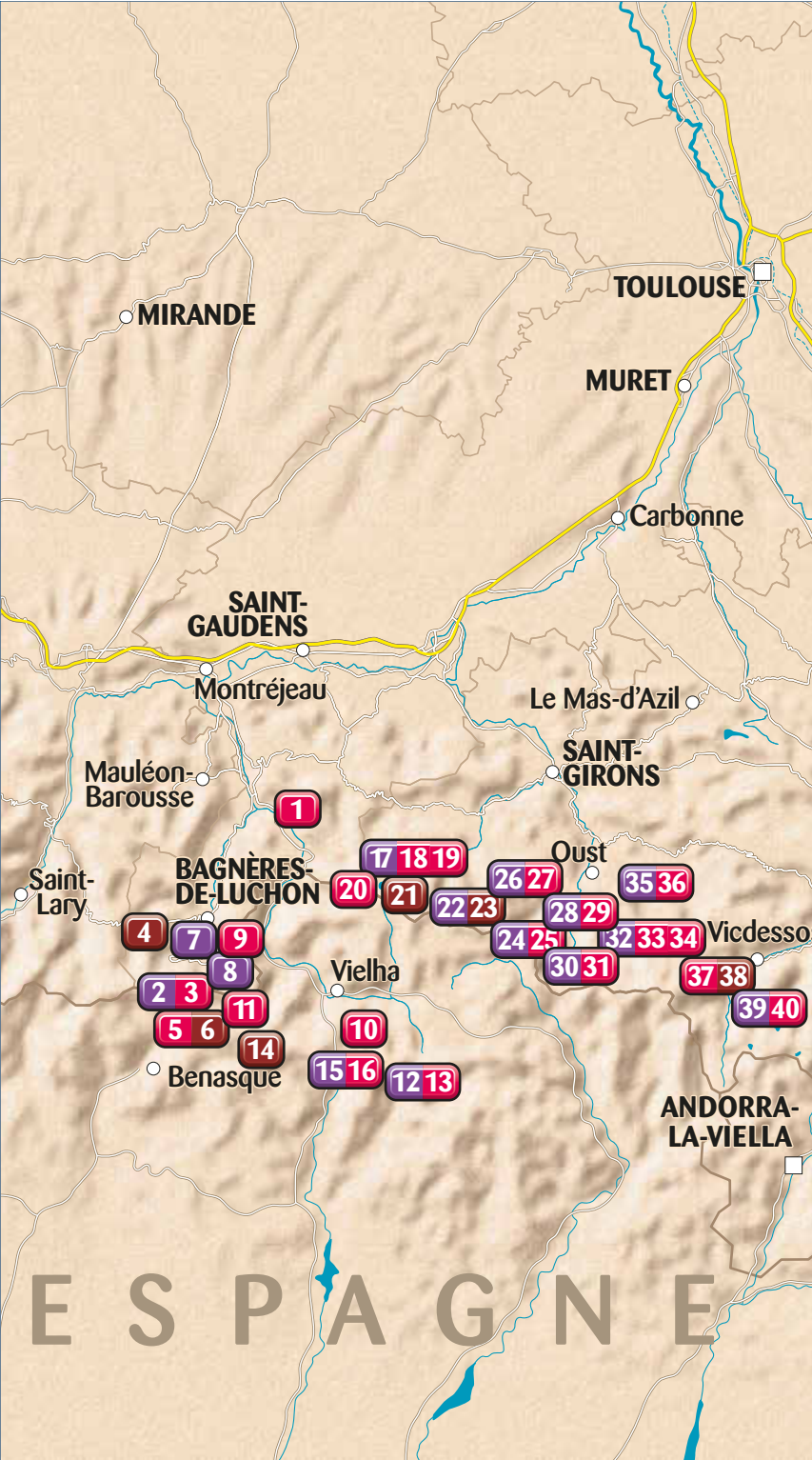
Quatre portraits pour apprécier votre niveau	6	39 40 Les étangs de Peyregrand de Redouneilles des Vaches et de Neych	71
Conseils utiles	7	41 Le pic de Cabailère et l'étang de Mirabail	73
LUCHON			
01 Le Cagire	8	42 43 44 La cabane de Garsan, le refuge de Rulhe, le pic de Rulhe	75
02 03 Le refuge d'Espingo, le refuge Portillon	10	45 46 L'étang du Sisca, le tour du pic de Néressol	78
04 Les Spijeoles	12	47 48 Le refuge des Bésines, le pic des Bésineilles	80
05 06 La Tusse de Montarqué, le Seil de la Baque	14	49 50 L'étang d'Aygue-Longue, le pic de l'Homme	83
07 Le Céciré	16	51 52 Les étangs d'En Beys et de Naguille	86
08 Circuit au lac Vert	18	53 54 L'étang Béseil, les pics de Soularac et Saint-Barthélemy	89
09 Circuit par les lacs Bleu, Charles et Célanda	20	55 56 Le pic de Tarbésou	92
10 Circuit par les lacs de Mar et de Rius	23	57 58 L'étang de Laurenti, le roc Blanc	94
11 Le pic de Sauvegarde	26	CANIGOU – CERDAGNE	
12 13 Le lac Obago, le tuc de Ratera	29	59 60 Le Pla Guillem et le pic Roja	96
14 L'Aneto	32	61 Le Canigou	99
15 16 Le lac de Cap de Port, le Montardo d'Aran	36	62 Le pic de Tres Estelles	101
ARIÈGE			
17 18 19 Le refuge de l'étang d'Araing, le pic de Serre Haute, le pic de Crabère	38	63 64 Le Roc Colom	103
20 Le pic de l'Har	44	65 Le pic Redoun	107
21 Le Maubermé	47	66 67 Le pic de Noufontes	109
22 23 Le refuge des Estagnous, le mont Valier	49	68 La Pedraforca	112
24 25 La cabane de Turguilla, le pic de Séron	51	69 Le pic de Comabona	114
26 27 Le cirque de Cagateille, les étangs de la Hilette et d'Alet	54	70 Le Puigmal d'Err	116
28 29 L'étang du Garbet, l'étang Bleu	56	71 Le Cambre d'Ase	119
30 31 Le refuge de l'Étang Pinet, le Montcalm, la Pique d'Estats	58	72 Le pic de Coume d'Or	122
32 33 34 Le pic Rouge de Bassiès, depuis le Vicdessos, et depuis Coumebière	61	73 L'étang du Lanoux	125
35 36 L'étang d'Arbu, le pic des Trois Seigneurs	66	74 Le Pédrous	128
37 38 Les étangs de Carausans, le pic de l'Étang Fourcat	68	75 Le pic de la Grave	130
		76 Le Costabonne	132
		77 78 79 Les lacs des Camporells, le pic de la Muntanyeta, les pics Péric	135
		80 81 Les pics de Baxouillade	140

Les itinéraires qui constituent des œuvres de la FFRandonnée et mentionnés comme tels dans le présent ouvrage, sont protégés par la loi en application notamment des articles L.113-2, L.122-4 et L.335-2 du code de la propriété intellectuelle. Les dénominations GR®, GR de Pays® (ou GRP®) et PR® ainsi que les marques de balisage blanc/rouge et jaune/rouge sont des marques déposées auprès de l'INPI par la FFRandonnée. Pour l'ensemble, tous droits réservés.
Retrouvez tous les itinéraires sur www.monGR.fr

Photographies de couverture: Jean-Pierre Siréjol
Itinéraires et photographies: Jean-Pierre Siréjol
Cartes: Rando Éditions/CEkoumène cartographie/Géographisme
Conception maquette, préresse et fabrication: Glénat Production

© 2021 Éditions Glénat
Couvent Sainte-Cécile - 37, rue Servan - 38000 Grenoble
www.rando-editions.com
www.glenat.com

Tous droits réservés pour tous pays
Dépôt légal: avril 2021
ISBN: 978-2-344-04740-8



QUATRE PORTRAITS POUR APPRÉCIER VOTRE NIVEAU



VOUS ÊTES UN PROMENEUR. CODE COULEUR : BLEU

- Votre forme physique est moyenne.
- Vous n'avez pas d'expérience de la marche.
- Vous ne connaissez pas votre endurance.
- Vous ne savez ni vous orienter, ni vous servir d'une carte.
- Vous portez des chaussures de sport (tennis, baskets) convenant à la promenade.

Au début, n'excédez pas trois heures de marche, montée et descente étant considérées comme ayant une durée sensiblement égale.

VOUS ÊTES UN MARCHEUR. CODE COULEUR : VIOLET

- Vous êtes en assez bonne forme physique.
- Vous pouvez marcher en plaine ou en coteau plusieurs heures sans problème.
- Votre connaissance de la montagne est très superficielle.
- Vous ne savez pas bien vous orienter.
- Vous avez des chaussures de marche.

Vous pouvez aborder des parcours de cinq heures, en considérant que la descente se fera approximativement 15 à 20 % plus rapidement que la montée.

VOUS ÊTES UN RANDONNEUR. CODE COULEUR : ROUGE

- Vous êtes en bonne forme physique.
- Vous avez l'expérience courante de la moyenne montagne.
- Vous êtes correctement équipé (chaussures, sac à dos...).
- Vous savez vous orienter et utiliser une carte.
- Sortir des sentiers tracés et balisés ne vous effraie plus.

Les randonnées que vous allez entreprendre réclament parfois plus de huit heures de marche. La descente, par le même parcours, prend environ les trois quarts du temps nécessaire à la montée.

VOUS ÊTES UN RANDONNEUR EXPÉRIMENTÉ. CODE COULEUR : BRUN

- Vous avez l'expérience de la haute montagne et vous y partez fréquemment.
- Vous savez vous servir d'un piolet et passer des névés.
- Sans être adepte de l'escalade, vous êtes capable d'utiliser vos mains, pour le plaisir de faire du rocher.

Les longues courses de plus de huit heures, les parcours de hautes crêtes vous sont réservés. Votre temps de descente est de 30 % inférieur à celui de la montée.

CONSEILS UTILES

Avant de partir, vous allez choisir un itinéraire. Veillez à rester modestes quant à vos capacités techniques et d'endurance, et surtout à faire votre choix en fonction de la personne supposée la plus faible de votre groupe. Débutez la saison estivale en parcourant les itinéraires les plus faciles, vous avez tout le temps d'ajouter de la difficulté par la suite. Partez tôt le matin, la lumière est plus belle, vous éviterez les orages de fin de journée et vous aurez suffisamment de temps devant vous pour organiser votre journée.

Veillez à emporter un équipement minimum : des vêtements pour vous couvrir (au moins un second t-shirt, une polaire, une veste et un pantalon), lunettes de soleil, couvre-chef et crème solaire, une nourriture adaptée à l'effort et au moins un litre d'eau par personne. Le tout rangé dans un sac à dos confortable et bien équilibré. Les chaussures idéales sont à la fois souples et maintiennent bien la cheville.

Consultez les bulletins locaux de prévisions météo au 08 99 71 02 65. Emportez toujours une carte avec vous, même si vous n'êtes pas un expert en lecture de carte : c'est le meilleur moyen d'apprendre à vous repérer progressivement. En l'occurrence, munissez-vous des cartes de randonnées au 1/50 000 et/ou des cartes au 1/25 000 éditées par l'IGN dans la série Top 25. Aujourd'hui, on trouve un téléphone portable dans la majorité des sacs à dos car il est devenu un nouvel élément de sécurité. Sachez toutefois que les aires de fonctionnement sont encore très limitées et, avant d'appeler un numéro de secours (112), jugez s'il est vraiment indispensable de déplacer les personnels hélicoptérés si vous disposez d'un autre moyen d'action. On n'appelle pas un hélicoptère pour une luxation du poignet, surtout

si vous êtes à 5 minutes de marche de votre véhicule. Un accidenté plus grave pourrait subir le retard d'une telle intervention. Redescendez toujours vos déchets dans un sac-poubelle que vous aurez prévu à cet effet et sachez qu'un détritisme caché sous un caillou pollue autant que s'il n'est pas à l'abri du regard. Si vous décidez de dormir dans un refuge pour écourter les temps de marche, pensez à réserver au préalable par téléphone, afin que le gardien puisse s'organiser. Enfin, la vigilance et la modestie vis-à-vis des terrains rencontrés et des conditions atmosphériques sont les meilleures qualités du randonneur. Il évite ainsi les accidents, il sait renoncer et conserve toutes ses capacités pour revenir quelques jours plus tard, dans de meilleures conditions. L'auteur et l'éditeur vous suggèrent des itinéraires. En aucun cas ils ne peuvent être tenus pour responsables d'éventuels accidents ou de modifications des conditions de réalisation des randonnées décrites dans cet ouvrage.

Lorsque la brume se lève...





01 LE CAGIRE 1912 m depuis le col de Menté

Il existe deux voies principales pour atteindre le sommet du Cagire : une au nord par Juzet-d'Izaut et la forêt de la Couage, l'autre par le col de Menté. Ce dernier, un peu plus long, offre un accès plus diversifié et plus ouvert. Son itinéraire passe près du pic de l'Escalette et parcourt une très belle arête calcaire. Mais son principal atout reste son point de vue très large sur les paysages du haut Luchonnais. Depuis le sommet, le panorama à 360° reste un des plus complets de la région. Un troupeau de brebis aime passer la nuit près du sommet de Pique-Poque et excite la curiosité de nombreux vautours, offrant aux admirateurs un des plus beaux spectacles de vol plané. Une idée qui a fait son chemin dans la tête des partisans du parapente qui choisissent de se lancer depuis le Cagire...

NIVEAU
Randonneur

DÉNIVELÉ
800 m

HORAIRE
5 h 45

DIFFICULTÉ
Passages calcaires glissants par temps humide entre le pas de l'Escalette et le col.

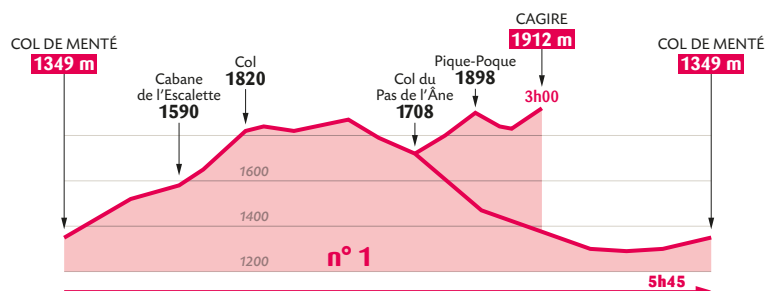
CARTES
N° 1947 OT, Aspet, au 1/25 000
N° 5, Luchon, au 1/50 000
du pas de l'Âne

ACCÈS VOITURE
Rejoindre Saint-Béat. S'engager ensuite par le D 44 en direction de Boutx et de la station du Mourtis. Parking au col de Menté.

0 h 00 Du **col de Menté** (1349 m) : vers le nord, empruntez à gauche du bâtiment une piste gravillonnée. Vous entrez dans la forêt communale de Boutx (les chiens doivent être tenus en laisse). Après le premier virage, laissez un premier embranchement à gauche et empruntez 30 m plus loin le prochain à gauche également. C'est une ancienne « tire » forestière (chemin d'exploitation). Au-dessus, virez à gauche : portion assez raide.

Au moment où la piste descend un peu, quittez-la pour un sentier à droite (cairn) qui présente aussi un passage raide. À 1550 m, laissez un embranchement à droite et à 1570 m continuez en face sur un sentier.

0 h 40 **Cabane de l'Escalette** (1590 m), au terme de la piste gravillonnée interdite à la circulation. Dirigez-vous au nord sur une trace bien verte au-dessus du refuge. Cinq minutes plus



La crête et le sommet du Cagire.

tard, prenez à droite à la bifurcation (panneau Cagire) où la sente se fait plus raide.

1 h 15 **Col** à gauche du pic de l'Escalette. Progresser alors sur la crête au nord-ouest en franchissant un monticule à 1843 m. L'itinéraire se dirige ensuite au nord-nord-est, en descente vers le pas de l'Âne. Parfois la difficulté vous oblige à quitter le fil de l'arête. Après un premier petit col échancre, vous évitez les falaises par la gauche ; par temps humide la roche calcaire est glissante.

2 h 20 **Col du Pas de l'Âne** (1708 m). Continuez toujours vers le nord sur l'arête assez raide au-dessus du col.

2 h 45 **Sommet de Pique-Poque** flanqué d'une grande antenne (1898 m). Descendez ensuite sur une large croupe vers l'est. Après un large col, suivez un sentier (itinéraire montant par la cabane de Juzet) sur le flanc gauche qui passe non loin d'un gouffre (surveillez les enfants).

3 h 00 **Sommet du pic de Cagire**, 1912 m. La vue est immense sur les Pyrénées centrales. Rejoignez le pas de l'Âne par le même chemin.

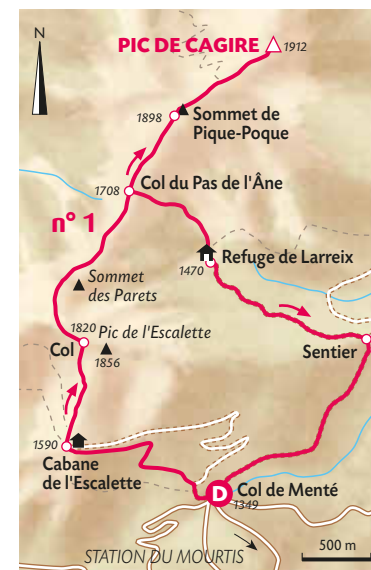
3 h 30 **Pas de l'Âne**. Nous vous proposons une variante pour revenir au col de Menté par le refuge de Larreix. Descendez sur le versant est où le sentier plonge dans une petite vallée animée par des bosquets de hêtres (vieilles balises).

3 h 50 **Refuge de Larreix** (1470 m), fontaine. Au-delà des bâtisses, empruntez la large piste forestière du Cagire.

4 h 15 Quittez la piste pour un **sentier** à droite marqué d'un panneau directionnel vers le Mourtis. Ce cours passage franchit une petite crête avant de rejoindre une autre piste herbeuse que vous suivez à droite.

5 h 45 **Col de Menté**, à 1349 m.

Cet itinéraire de retour peut se faire aussi à la montée pour éviter le pas de l'Escalette.



02 LE REFUGE D'ESPINGO 1955 m

03 LE REFUGE PORTILLON 2570 m

Cet itinéraire jouit d'une grande variété de paysages. À partir des granges d'Astau, la progression se déroule au rythme de points forts (et esthétiques) comme la cascade d'Oô et le cirque d'Espingo. C'est face à ce dernier que se perche le refuge qui porte son nom. Dans cette construction de pierre, on retrouve une très belle ambiance avec sa grande salle à manger qui a vu passer bon nombre de montagnards de tout niveau et de tout âge.

À l'étage supérieur, à 2570 m d'altitude, le nouveau refuge du Portillon (ou Jean-Arlaud) est le «nid» idéal pour réaliser le plus sereinement possible les nombreuses ascensions sur quelques-uns des plus prestigieux sommets des Pyrénées, comme ceux décrits un peu plus loin dans ce guide.

NIVEAUX

Marcheur à Espingo
Randonneur au Portillon

DÉNIVELÉS

900 m et 1500 m

TEMPS DE MONTÉE

2 h 35 et 4 h 30

REMARQUE

Réservez vos repas et nuitées.

CARTES

N° 1848 OT, Bagnères-de-Luchon, au 1/25 000
N° 5, Luchon, au 1/50 000

ACCÈS VOITURE

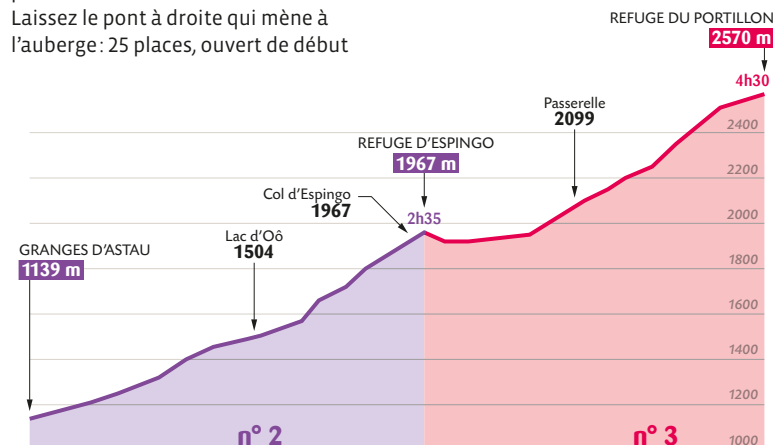
Depuis Luchon, prendre la D 618 jusqu'à Castillon-de-Larboust, puis la D 76 jusqu'à son terme en passant par Oô. Se garer sur le parking des Granges d'Astau, à 1139 m. Gîte d'étape, 16 places, restaurant, ouvert d'avril à fin septembre, tél. 05 61 79 35 63.

0h00 Granges d'Astau. Suivez la piste caillouteuse qui prolonge la partie haute du parking, balisée aux couleurs rouge et blanche du GR® 10. Elle s'enfoncé dans la vallée, tout d'abord à plat, puis s'élève doucement en lacets pour mener sous le lac d'Oô.

Laissez le pont à droite qui mène à l'auberge: 25 places, ouvert de début

mai à fin octobre, tél. 06 85 10 90 80 ou 05 61 79 12 29.

1h00 Barrage du lac d'Oô, 1504 m. La cascade d'Oô attire l'attention en



Descendez en direction du lac Saussat en laissant à droite l'accès au refuge d'Espingo, tout proche (5 min): 80 places, repas, ouvert de début mai à fin octobre, tél. 05 61 79 20 01, géré par le CAF Toulouse.

Traversez sur une passerelle métallique le déversoir (1921 m) et contournez l'étang par sa droite. Le dallage est particulièrement bien conservé sur cette portion.

3h15 Traversez une autre passerelle sur le torrent (2099 m): le sentier se dirige vers le sud-est pour s'élever sur une muraille rocheuse sous la Tusse de Montarqué. Au-dessus, les lacets sont plus raides et atteignent une croupe. En se dirigeant vers le sud, on découvre la vallée du Portillon. Le terrain est constitué de roches lisses et arrondies par les anciens glaciers. Bien suivre les cairns pour se diriger vers le barrage et le refuge bien visible (zone délicate par temps de brouillard).

4h30 Refuge du Portillon (Jean-Arlaud), 2570 m, tout près du barrage du lac du Portillon. 80 places, repas, gardé de fin mai à mi-octobre, tél. 05 61 79 38 15, géré par le CAF Toulouse.

Vigie métallique sous le Quayrat.



faisant un saut de plus de 100 m. Continuez par le sentier qui passe dans un bois de hêtres et surplombe le lac. Des lacets parfois raides permettent de s'élever bien au-dessus du lac. Le sentier devient «pavé»; dans le couloir, à la hauteur d'une grande roche, abandonnez le GR® 10 qui part à gauche vers Superbagnères.

2h30 Col d'Espingo, 1967 m. Vue intéressante sur les lacs et le cirque dominé par plusieurs 3 000 m.

Ce joli sommet qui dépasse de 65 m la barre des 3000 mètres aligne une très belle muraille sur son versant nord. Depuis le refuge d'Espingo, elle impressionne, mais son arrogante beauté ne doit pas vous effrayer. Le pic des Spijeoles est le plus accessible de tous les 3000 m au cœur de ce magnifique cirque. Par son versant sud-est, l'itinéraire souvent hors sentier et sur des pentes raides offre toutes les caractéristiques de la haute montagne. À ne gravir que par beau temps pour apprécier également son point de vue.

NIVEAU
Randonneur expérimenté

DÉNIVELÉ
1200 m depuis Espingo

HORAIRE
3 h 30 de montée depuis le refuge d'Espingo

DIFFICULTÉS
Pentes raides et éboulis, passages rocheux où il faut mettre les mains.

CARTES
N° 1848 OT, Bagnères-de-Luchon, au 1/25 000
N° 5, Luchon, au 1/50 000

ACCÈS VOITURE
Voire les itinéraires 2 et 3 (accès aux refuges d'Espingo et du Portillon depuis les Granges d'Astau).



repérer et le danger vient des barres rocheuses en dessous.

2h20 Petit col sur la crête, à 2755 m : en contrebas, de l'autre côté, se trouve un petit étang (encore glacé à la fin août 2004) que vous ne rejoignez pas. Remontez ensuite au nord-ouest en suivant cette crête facile, mi-roche mi-herbe au début et pierreuse ensuite

(sente encore visible et cairns). Vous laissez sur votre gauche un vallon qui remonte vers une brèche visible au nord-ouest. Vers 2890 m, dirigez-vous vers la droite (au nord) en direction d'un petit couloir flanqué d'un bloc coincé.

3h00 Le passage de ce **ressaut** (2930 m) où il faut mettre un peu les mains n'est pas difficile : passez soit à droite du bloc, soit montez à gauche quelques mètres avant. Au-dessus, vous remontez un vaste éboulis marron dans l'axe du sommet (trace et cairns). À 3020 m, au pied du ressaut sommital, montez à gauche une rampe facile en bon rocher. Vous atteignez ainsi la crête à gauche du sommet que vous rejoignez rapidement.

3h30 Pic des Spijeoles, 3065 m. Remarquable vue sur les petits étangs des Gourgs Blancs, un détail sur l'immense panorama que nous procure ce sommet. La descente se fait prudemment par le même chemin.

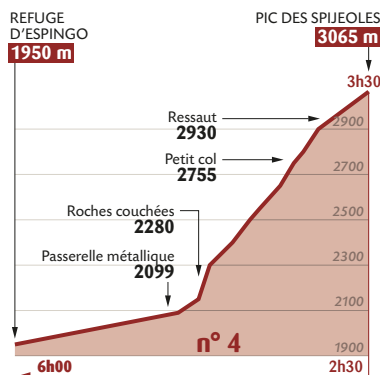


Les Spijeoles.

0h00 Depuis le **refuge d'Espingo** (voir itinéraires 2 et 3 pour y accéder), 1950 m, dirigez-vous au sud vers le lac Saussat où vous franchissez la passerelle sur le déversoir. Continuez sur le joli chemin dallé qui contourne le lac sur sa droite. Remarquez les petites cascades du torrent du Saussat.

0h45 Soixante mètres avant la **passerelle métallique** sur le torrent du Saussat, empruntez une sente sur la droite annoncée par un cairn. Cette trace monte à l'ouest dans la pelouse et franchit un premier ressaut rocheux facile.

1h10 Près de **roches couchées** (environ 2280 m), l'itinéraire, en légère montée, vire au sud, en balcon. Il évite plus loin le premier éboulis par la gauche. Le second éboulis, plus vaste, peut aussi se contourner plus ou moins par la gauche (sente et cairns) en passant à distance de l'arête est du Spijeoles. Une autre trace cairnée passe au centre de l'éboulis, mais toutes les deux se dirigent vers un petit col au sud-ouest. Attention dans le brouillard : il est très difficile de se



Du haut des Spijeoles.



05 LA TUSSE DE MONTARQUÉ 2889 m

06 LE SEIL DE LA BAQUE 3097 m

La Tusse de Montarqué jouit d'un statut privilégié au cœur d'un massif riche de nombreux pics de grande envergure. Son accès facile et rapide depuis le refuge du Portillon est un véritable cadeau. Placé au milieu d'un cirque ceint d'une longue muraille formée de pics de plus de 3000 mètres, c'est un magnifique belvédère. L'ambiance est au rendez-vous avec une très forte présence minérale composée de roche et de glace. Les randonneurs expérimentés poursuivront vers le cap du Seil de la Baque qui barre l'horizon sur la frontière franco-espagnole. Attention, sa partie terminale très raide faite de blocs plus ou moins instables est délicate et reste enneigée tardivement.

NIVEAUX

Randonneur à la Tusse
Randonneur expérimenté au Seil

DÉNIVELÉS

330 m et 650 m depuis le refuge du Portillon
(à quoi il faut ajouter 1500 m depuis les Granges d'Astau)

HORAIRES

1h40 pour la Tusse, 3h45 pour le Seil de la Baque (A. et R. au refuge du Portillon, plus 4h30 de montée depuis les Granges d'Astau)

DIFFICULTÉS

La partie terminale du Seil de la Baque assez raide, faite de blocs plus ou moins instables, est très délicate et reste enneigée tardivement. N'oubliez pas de compter le temps d'accès au refuge du Portillon.

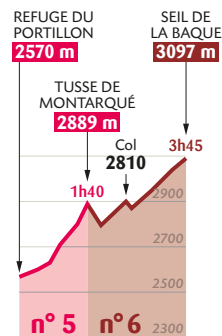
CARTES

N° 1848 OT, Bagnères-de-Luchon, au 1/25 000
N° 5, Luchon, au 1/50 000

ACCÈS VOITURE

Voir l'accès aux itinéraires 2 et 3 (refuges d'Espingo et du Portillon).

Le cap du Seil de la Baque.



0h00 Départ vers la Tusse de Montarqué: dos au **refuge du Portillon** (refuge Jean-Arlaud), 2570 m, partez à gauche (nord-ouest et ouest) sur un sentier à plat avant de grimper un petit couloir. Une trace et des cairns vous conduisent sur un petit barrage. Au-delà, sur les roches arrondies, dirigez-vous vers le nord-ouest.

Vous tombez sur un chemin rocheux que vous quittez pour progresser à droite dans un vallon avant de grimper plusieurs ressauts vers l'ouest en suivant bien les cairns. Au-dessus, c'est par un couloir que vous atteignez un col à droite du sommet.

1h00 **Tusse de Montarqué**, 2889 m. Vaste sommet rocailleux et plat placé au cœur d'un cirque entouré de sommets prestigieux comme le Lézat (3107 m), le Perdiguère (3222 m), les Gours Blancs (3129 m), les Spijeoles (3065 m). À l'ouest, le bleu profond du lac Glacé tranche dans ce monde minéral.

L'itinéraire vers le Seil de la Baque est réservé à des montagnards assez confirmés. Descendez au sud-sud-ouest par un bon sentier pour atteindre un premier col (2795 m) en 10 minutes. Continuez sur le flanc gauche à travers des éboulis de toutes tailles en suivant au mieux les cairns.

1h40 Second **col** (2810 m), dominé par un pluviomètre rouillé. Naviguez au-dessus vers le sud pour atteindre le bas du glacier que l'on peut éviter par la gauche. Une zone d'éboulis blancs

descend sur le flanc nord-ouest: il faut la remonter prudemment à cause de l'instabilité importante des roches. En début de saison, elle est remplacée par un grand névé très raide.

2h15 Sommet nord du **Seil de la Baque** (3097 m).

Descendez prudemment par le même chemin. Au retour, il existe un itinéraire cairné qui évite de remonter à la Tusse, mais il court dans une zone d'éboulis très pénible et certainement pas plus rapide en temps.

Pluviomètre au Portillon.



Vus de la Tusse de Montarqué: le Quayrat, le Lézat, les Crabioules.

