



Pessac, le 28 janvier 2021

NOTICE D'INFORMATION

Week-End au Val d'Azun

Du 18 au 20 juin 2021



Le val d'Azun est la plus occidentale des vallées des Hautes-Pyrénées, au carrefour du Béarn et de la Bigorre. Le village d'Arras en Lavedan marque l'entrée dans ce val d'eau et de lumière ; Azun signifie en patois "lumière". Le val d'Azun est composé de trois vallées, les vallées d'Arrens-Marsous, d'Estaing et de l'Ouzom. Le plus emblématique sommet du val d'Azun est sans conteste le Balaitous culminant à 3 144 m d'altitude.

Vallée agricole et pastorale, le val d'Azun a su préserver son patrimoine naturel et culturel. Prairies et granges aux toits d'ardoises, maisons de villages aux linteaux gravés, chaque élément du paysage révèle la richesse patrimoniale de cette vallée.

Arrens-Marsous sera le départ de nos deux randonnées en boucle :
- la première vers le lac de Migouelou (2250m),
- la seconde vers le Soum de la Pène (1616 m) au-dessus du village d'Arcizans.

1. PROGRAMME

Premier Jour (Vendredi 18 juin) Voyage Pessac Arrens Marsous

Départ du parking de l'ASCPA à 14 heures (pour les véhicules participants au covoiturage organisé par les participants) pour rejoindre le centre de vacances « La Salamandre » à ARRENS MARSOUS vers 17 h 15.

- Installation
- A 18 heures Thierry rappellera les consignes de sécurité concernant les randonnées en montagne, il distribuera à chacun les équipements de protection individuelle et fera un rappel (ou une explication) sur leur utilisation.
- Dîner au gîte 19 heures.

Deuxième jour (Samedi 19 juin) - Boucle vers le barrage de Migouelou. **(Distance 14,8 Km, d+1362 m, d-1362 m, IBP 139).**

⚠ *En fonction des conditions météorologiques et de l'état du terrain (enneigement) l'itinéraire décrit ci-dessous pourra être modifié ou raccourci.*

Après le petit déjeuner départ en covoiturage vers le lac du Tech. Le départ de la randonnée est situé à la pointe Sud du lac (1210 m). En passant le pont sur le gave de Bouleste nous suivrons le chemin fléché « col de l'Hospitalet » il grimpe dans le bois de Goules atteint 1650 m au Pla d'Artigou, tout en restant sur la rive gauche de la Lie la montée se poursuit vers le plateau des ruines de la Lie (1851 m) celles-ci seront une opportunité pour faire une pause après une ascension de plus de 600 m.

Nous repartirons en traversant le torrent de la Lie, il remonte d'abord sur de longues pentes herbeuses au-dessus desquelles le sentier en décrivant des lacets rend l'ascension moins difficile, il nous conduira aux pelouses de Bassiadet-Pi (2140 m) où se remarque une ruine de cabane.

Le sentier entre bientôt dans la zone centrale du parc des Pyrénées. Après avoir franchi plusieurs gradins successifs il traverse un balcon au-dessus d'un ravin rocheux qui annonce la proximité du lac de Pouey Laün (2346 m) dont nous longerons la rive Nord sur des éboulis puis les rives Ouest sur un chemin plus accueillant.

Au-delà le sentier remonte une petite croupe d'où s'offre une belle vue sur le lac. L'itinéraire maintenant cairné se prolonge dans les escarpements de granite, une dernière montée nous conduira au col de l'Hospitalet (2548 m) à partir duquel une belle vue s'offre vers le lac, le barrage et le refuge de Migouelou.

Contrairement aux autres barrages Pyrénéens, Migouelou est un barrage à voûtes multiples, unique dans les Pyrénées. Son autre curiosité concerne sa mise en eau. Elle ne se fait pas de façon naturelle par l'apport des ruisseaux ou alimenté par la fonte des neiges. Les 70 millions de mètres cubes sont remontées du lac de Suyen aux heures creuses au moyen de puissantes pompes. Ces mêmes installations sont utilisées pour produire le courant aux heures de pointe. Migouelou n'est pas le seul concerné car la plupart des grands barrages fonctionnent sur ce principe. L'eau de Migouelou fait tourner les 7 centrales du Val d'Azun, avant d'être rendue au gave à la hauteur d'Argeles Gazost.

A partir du col un sentier conduit vers le barrage du lac puis vers le refuge.

Après avoir fait une halte au refuge (2278 m) un sentier sinueux aux lacets bien marqués nous

L' A.S.C.P.A Rando a été déclarée à la préfecture de la Gironde le 30 mai 1994 sous le N° W332000777

Association utilisatrice de l'extension de l'Immatriculation Tourisme fédérale de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64, rue du Dessous des Berges 75013 Paris N° IM075100382
Tél. 01 44 89 93 90 - fax 01 40 35 85 48 CENTRE D'INFORMATION: tél. 01 44 89 93 93 - fax 01 40 35 85 67

La Fédération Française de la Randonnée Pédestre est une association reconnue d'utilité publique. Agréée et délégataire du Ministère chargé des Sports pour la randonnée pédestre et le Longe Côte.
Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre Code APE : 9319Z - SIRET : 303 588 164 00051.

amènera au parking du Pla d'Aste (1398 m).

Nous n'aurons plus qu'à suivre la route qui longe le gave d'Arrens jusqu'au lac du Tech (1210 m) où nous retrouverons les voitures.

Troisième jour (Dimanche 20 juin) - Circuit du Soum de la Pène **(Distance 10,5 Km, d+ 725 m, d- 933 m, IBP 83).**

⚠ *En fonction des conditions météorologiques l'itinéraire décrit ci-dessous pourra être modifié en évitant le parcours de la crête pour emprunter des chemins forestiers dans la Forêt d'Arragnat au Nord de la crête.*

Après le petit déjeuner départ en covoiturage vers le parking de la mairie à Arcizans-Dessus A quelques pas à l'Ouest de l'église (900 m) nous prenons la petite route qui monte raide vers le Nord, elle longe une belle série de moulins, elle se poursuit par une piste qui serpente pour atteindre un replat près d'une grange (1040 m).

Nous quitterons le chemin pour un sentier sur la gauche un panneau indique les directions « col de Couret », « col de Liar », il s'élève dans une lande à fougères pour arriver au col du Liar (1348 m). Il offre un beau point de vue sur la vallée. L'ascension se poursuit en empruntant un sentier peu marqué qui part vers l'Ouest à l'assaut de la croupe pour arriver sur la crête.

Après un replat le sentier se rapproche de soum de Laya, en franchissant quelques affleurements rocheux il nous conduira au point haut de la crête le Soum de la Pène (1616 m). Le point de vue est magnifique puisque la crête longiligne domine tout le val d'Azun.

Le chemin de crête toujours étroit et caillouteux descend vers un replat (1360 m) à proximité du col de Couret nous quitterons le chemin pour une piste que nous quitterons à la pointe de son premier lacet pour prendre un chemin herbeux qui se dirige vers le Sud pour atteindre le village de Gaillagos (950 m) que nous traverserons pour atteindre la route presque horizontale qui nous ramènera à Arcizans dessus.

Reprise des voitures pour le retour vers Pessac

2. HEBERGEMENT

Nous serons logés au centre de vacances « La Salamandre » à Arrens Marsous.

Nuits en dortoir. Pension complète (dîner, petit déjeuner, panier repas)

Draps mon fournis mais des couvertures sont à disposition, linge de toilette non fourni.

Vous penserez à vous munir d'un sac de couchage de votre trousse de toilette et d'une serviette.

3. MODALITES DU SEJOUR

Nombre de participants :

16 personnes maximum, 8 personnes minimum.

Conditions :

- Etre adhérent à l'ASCPA randonnée pédestre,
- Etre licencié (licence individuelle avec responsabilité civile 2020-2021),
- Etre apte médicalement à la randonnée pédestre en moyenne montagne,
- Être capable de réaliser deux randonnées successives d'IBP supérieur à 80 en moyenne montagne,

L' A.S.C.P.A Rando a été déclarée à la préfecture de la Gironde le 30 mai 1994 sous le N° W332000777

Association utilisatrice de l'extension de l'Immatriculation Tourisme fédérale de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64, rue du Dessous des Berges 75013 Paris N° IM075100382
Tél. 01 44 89 93 90 - fax 01 40 35 85 48 CENTRE D'INFORMATION: tél. 01 44 89 93 93 - fax 01 40 35 85 67

La Fédération Française de la Randonnée Pédestre est une association reconnue d'utilité publique. Agréée et délégataire du Ministère chargé des Sports pour la randonnée pédestre et le Longe Côte.
Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre Code APE : 9319Z - SIRET : 303 588 164 00051.

- Etre équipé pour la randonnée en zone montagneuse,
- Transport en covoiturage avec les voitures personnelles (organisé par les participants).

Matériel nécessaire :

- Chaussures de randonnées à tige haute, **ou** chaussures de randonnée adaptées à la montagne (tige haute, rigides à semelle plutôt dure, étanches, etc.).
- Des bâtons (facultatifs mais recommandés),
- Le sac à dos contenant :
 - Licence, carte d'identité, carte vitale,
 - Couverture de survie,
 - Sac de couchage ou drap de sac (des couvertures sont fournies dans le gîte)
 - Nécessaire de toilette, serviette, lampe frontale (conseillée),
 - Des vêtements de randonnée adaptés à tous les temps (vent, froid, orage, pluie, chaleur, etc.),
 - 1,5L d'eau minimum,
 - Nécessaire pour le pique-nique (boite, couverts, gobelet),
 - Aliments énergétiques,
 - Vos médicaments si vous êtes en cours de traitement.

NB : Pour ce séjour l'ASCPA Rando mettra à disposition de chacun des équipements de protection individuelle pour une utilisation éventuelle sous directives de l'animateur montagne.

4. COUT DU SEJOUR

Prix : 80 € par personne.

- Ce prix comprend :
 - L'hébergement en pension complète, du dîner du 1^{er} jour au déjeuner du dernier jour (pique-nique),
 - L'accompagnement des randonnées par deux animateurs de l'association,
 - Les taxes de séjour,
 - La contribution immatriculation tourisme.
- Ce prix ne comprend pas :
 - La souscription aux assurances facultatives : « annulation et interruption de voyage », « bagages », « assistance voyageur ». (Voir notice d'assurance sur le site internet du club),
 - Les covoiturages (prix déterminés par les conducteurs),
 - Les aliments énergétiques (barres de céréales, fruits secs, pâtes de fruits, chocolat) que vous mettrez dans votre sac,
 - Les boissons consommées à l'hébergement et non comprises dans les repas.
 - Les dépenses personnelles,
 - D'une manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué comme compris.

5. INSCRIPTION

Pré-inscription :

L' A.S.C.P.A Rando a été déclarée à la préfecture de la Gironde le 30 mai 1994 sous le N° W332000777

Association utilisatrice de l'Immatriculation Tourisme fédérale de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64, rue du Dessous des Berges 75013 Paris N° IM075100382
Tél. 01 44 89 93 90 - fax 01 40 35 85 48 CENTRE D'INFORMATION: tél. 01 44 89 93 93 - fax 01 40 35 85 67

La Fédération Française de la Randonnée Pédestre est une association reconnue d'utilité publique. Agréée et délégataire du Ministère chargé des Sports pour la randonnée pédestre et le Longe Côte.
Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre Code APE : 9319Z - SIRET : 303 588 164 00051.

Par mail à Gérard LALANDE lalande.gerard@orange.fr en précisant : nom, prénom, n° de licence, volontariat éventuel pour prendre voiture personnelle et si oui nombre de places offertes.

Date limite de préinscription : 15/04/2021

Si nécessaire, une liste d'attente sera établie.

Inscriptions :

Votre inscription sera définitive lorsque vous aurez renvoyé votre bulletin d'inscription signé, accompagné du chèque d'acompte et de l'éventuel chèque du montant des primes d'assurance facultatives à l'ordre de l'ASCPA randonnée pédestre. Courrier à adresser à :

*Gérard LALANDE, 20, Avenue des Mésanges
33127, MARTIGNAS SUR JALLE*

Inscriptions avant le **15/05/2021**.

6. PAIEMENT

- Montant de **80 €** à l'inscription, avant le **15/05/2021**
- Primes d'assurance facultatives à l'inscription (chèque spécifique),

Tous les chèques doivent être à l'ordre de l'ASCPA randonnée pédestre et à envoyer à [Gérard LALANDE](mailto:Gerard.LALANDE@orange.fr)

7. CONDITIONS D'ANNULATION DE L'INSCRIPTION

Toute annulation postérieure à l'inscription ne donnera lieu à aucun remboursement des sommes versées.

8. ASSURANCES FACULTATIVES

Vous aurez la possibilité de souscrire, lors de l'inscription définitive, aux assurances individuelles facultatives au moyen du bulletin de souscription assurances mis à votre disposition au moment de l'envoi du bulletin d'inscription.

Les conditions générales de vente sont disponibles sur le site internet du club (<https://ascparando.com/sorties-decouverte/>)

9. RESPONSABLES DE LA SORTIE

Gérard LALANDE et Thierry SONIER

10. CORRESPONDANT TOURISME

Gérard LALANDE