

# ACTIVITÉS À SAUVETERRE

---

## . Les soirées Tapas au bar de la mairie chez Patricia et Olivier

Tous les vendredis et les samedis soir, vous pouvez partager un plateau de Tapas pour deux. Vous pouvez aussi l'emporter.

Il est préférable de réserver au 05 61 88 32 06

Certains soirs, il y a en plus un concert : 18/07, 1/08, 22/08

## . Le marché de Sauveterre sur la place de la bascule

Ce n'est pas un grand marché, c'est sûr mais il a le mérite d'exister, d'être sympathique et de nous fournir en pizzas succulentes, poissons, pain, légumes, fromages de chèvre...



## . Le P'tit Ranch

Dans le hameau de Garnère, nous avons la chance d'avoir une jolie ferme équestre qui propose des balades et des cours de cheval. C'est une activité que nos hôtes apprécient qu'ils soient enfants ou adultes.

[www.leptitranch.com](http://www.leptitranch.com)

06 80 70 66 06



## . Pique-nique ou apéro à la Tour du Barry

S'il fait trop chaud sur la terrasse, vous pouvez aller pique-niquer en pleine nature à 15 minutes à pied de la maison à la Tour du Barry.

Pour s'y rendre, quittez le gîte par la droite

10m plus loin, à droite, prenez la rue en pente. Tournez à nouveau à droite et la rue devient sentier au bout de 50m. Vous êtes dans la forêt de Sauveterre. Marchez jusqu'au bout de ce chemin et vous arrivez dans le hameau du Barry. Prenez à gauche et montez courageusement les 100m d'une côte très raide. Vous arrivez dans un endroit charmant, bien entretenu et équipé de tables et de barbecues. Vous pourrez profiter de la tour ancienne, seule vestige d'un ancien château, d'une chapelle et d'un panorama sur les villages et les montagnes environnantes.

### Petite histoire du lieu

Sur un monticule qui surplombe Bruncan, Garnère et Le Barry se dressait le château de Sauveterre dit le fort du « Compte Fibus » dont aujourd'hui il ne reste pour seuls vestiges que la tour et une chapelle. La tour qui domine la contrée est le plus ancien bâtiment du village, il s'agit du donjon du château fort de la châtellenie de Sauveterre de Barcodan construit au début du <sup>XII</sup><sup>e</sup> siècle.

Le Cardinal de Richelieu et par la suite Colbert, dans un souci de mettre au pas la noblesse fit démanteler la plupart des forteresses, et le château de Sauveterre fut amené à quitter définitivement le château fortifié du Barry.

Sauveterre faisait partie du Nébouzan dont Saint Gaudens était le Chef-lieu. En 1785, les créneaux de la tour furent arasés. A l'époque médiévale sa vocation fut défensive. Elle servit pendant la révolution de prison pour les prêtres réfractaires, les insoumis et les condamnés avant leur départ pour Saint-Gaudens. La dernière restauration date de 1902.

La chapelle du Château, attribuée au <sup>XV</sup><sup>e</sup> siècle, dédiée à la Vierge, d'où le nom de Château Notre-Dame. Cette chapelle était celle de l'ancien château féodal qui dominait la région; elle était encore bien conservée en 1875. La chapelle faisait partie intégrante du château et pouvait même concourir de par sa situation près de la voie d'accès, à la défense de la place avec ses fenêtres évasées en dedans et étroites en dehors, comme des meurtrières, et qui furent modifiées par la suite.



Bien qu'elle soit d'un accès assez difficile (pente à 26%) rébarbatif pour les personnes d'un certain âge, les manifestations religieuses sont très prisées. Le site y est certes pour quelque chose. Aussi, en dehors d'offices célébrés pour fêter la Vierge Marie, on y célèbre des mariages. On y voit aussi chaque année la bénédiction des meutes à la faveur de la fête de la St Hubert.

## . Le tour des hameaux

La commune comprend 11 hameaux (Bruncan, Ilhan, Gege, Gesset, Lezan, Reston, L'ôo, Boucou, le Barry, Garnere et Bagen). Le Barry est sur une colline centrale, les autres hameaux sont répartis autour. Nous vous proposons d'en faire le tour à pied en plusieurs étapes ou en voiture.

Les hameaux sont très typiques du Piémont Pyrénéen. Chacun d'entre eux, a une identité particulière : une présence agricole assez forte, un ruisseau qui le traverse, un lavoir, une belle église...

1<sup>ère</sup> étape : Bruncan, Barry, Loo, Garnère, Bruncan

2<sup>ème</sup> étape : Bruncan, Lézan, Gège, Boucou, Bruncan

3<sup>ème</sup> étape : Bruncan, Barry, Reston, ilhan, Bagen, Bruncan

4<sup>ème</sup> étape : Bruncan, Bagen, Gesset, Bruncan

## . Profiter de la forêt

Sauveterre est au cœur de 1200 hectares de forêt. Il suffit de prendre le premier chemin à droite en sortant du gîte ou de se promener dans n'importe lequel des 11 hameaux pour s'en rendre compte. Des livres dans le gîte vous permettront d'identifier les différentes essences : hêtres, chênes, châtaigniers... Avec un peu de chance et de patience, vous pourrez peut-être apercevoir un chevreuil ou un sanglier, nombreux dans la forêt de Sauveterre.

## . Profiter de la maison

Nous avons conçu et équipé le gîte pour se reposer mais aussi pour ne pas s'ennuyer les jours de pluie.

Vous avez donc à votre disposition un **billard français**. Les billes et les queues sont dans le salon et le manuel d'utilisation dans le placard du salon

Des jeux de société pour les enfants et les adultes sont dans le placard + Un carom, billard Népalais

Sur la mezzanine, vous trouverez des livres, des cartes pour préparer vos randonnées ou en apprendre un peu plus sur les pyrénées.

La télévision et le lecteur de DVD

L'espace bien-être avec le sauna, le jacuzzi, la salle de gym et le mur d'escalade (ci-joints les conseils d'utilisation)

Des livres et des magazines un peu partout dans la maison

### Conseil d'utilisation du sauna

Tout d'abord, il est utile de rappeler que le sauna est fortement déconseillé aux personnes qui souffrent de problèmes cardiaques, respiratoires ou circulatoires.

Il est de même déconseillé aux enfants qui pourraient ne pas le supporter.

. Prenez une douche tiède et séchez-vous correctement

. Entrez dans la cabine de sauna et asseyez-vous sur le banc le plus bas car il y fait moins chaud. (n'oubliez pas de vous asseoir sur une serviette) et restez 5 minutes assis. Si vous vous en sentez le courage, vous pouvez à présent monter sur les sièges les plus hauts et vous allonger 5 à 6 minutes

. Sortez et prenez une douche froide en commençant par les pieds et ensuite le reste du corps

. Reposez-vous 5 à 10 minutes et entrez à nouveau dans la cabine au banc le plus haut

. Restez 10 minutes et terminez par une douche froide

. Reposez-vous complètement pendant 15 minutes tout en vous réhydratant correctement

Vous pouvez vaporiser un peu d'eau d'huiles essentielles sur les pierres du sauna mais évitez d'y jeter un seau d'eau car il est électrique

Ces indications ne sont données bien entendu qu'à titre indicatif car le sauna doit rester un bon moment.

Ne vous obligez-pas à supporter une chaleur que vous jugez étouffante : vous êtes en vacances !

Pour allumer le sauna

Tournez le premier bouton sur le chiffre 2 : votre sauna va chauffer pendant deux heures. Il faut environ  $\frac{3}{4}$  d'heures pour arriver à la bonne température (oubliez les chiffres sur fond blanc : ils permettent de programmer le sauna à l'avance)

Tournez le deuxième bouton sur maximum, vous devez entendre « clic »

Ca y est : le sauna est en marche

Lorsque vous en sortirez vous pouvez remettre les deux boutons sur O. Sinon, il s'éteindra tout seul au bout de 2 heures.

### Conseils d'utilisation du jacuzzi

. Avant d'entrer dans le jacuzzi, douchez-vous

. Entrez dans l'eau et bullez

. Lorsque vous sortez du jacuzzi, attention à ne pas glisser : mettez les tapis de sol devant la douche et devant le bain

Comment mettre le jacuzzi en marche

Pliez le couvercle et faites le glisser dans les graviers de la mangeoire

Appuyer sur le deuxième bouton en partant de la gauche : il représente une turbine

Vous n'avez plus qu'à rentrer dans le bain

Ne touchez pas aux boutons de températures, le bain est prévu à 35°

Lorsque vous sortez définitivement du jacuzzi, vous devez le traiter afin de conserver une eau propre

Versez une cuillère du produit en poudre et un petit bouchon du produit liquide au milieu du bain : il ne s'agit pas de chlore mais de produits à l'oxygène actif, donc peu agressifs

Refermez le couvercle afin de maintenir la température

Aérez

Mettez vos serviettes à sécher afin de conserver le moins d'humidité dans la pièce

N'oubliez-pas de refermer la porte pour éviter toutes intrusions : lézards...

## À 15 min du gîte

### SAINT-BERTRAND DE COMMINGES

La ville de Lugdunum Convenarum, fondée par Pompée comptait parmi les plus importantes de l'Empire Romain. De nombreux vestiges sont encore visibles et invitent à une découverte.

Garez votre voiture au parking aménagé au pied de l'oppidum de Saint Bertrand. Visitez les ruines des thermes du Forum, les traces du Macellum (marché public proche des souks), les thermes du nord.

De là, filez vers la ville basse de Saint Bertrand que l'on appelle le Plan. Sur votre gauche, les ruines d'une basilique paléochrétienne et de nombreux sarcophages. La ville basse possède quelques belles maisons. Grimpez à la ville haute par un grand escalier qui va vous faire déboucher au-dessus du théâtre antique. Rentez dans la ville haute par la Porte Cabirole. La poste, sur votre gauche est installée dans une maison du XVI<sup>e</sup> siècle.

Visitez la Cathédrale, le cloître puis redescendez par la Porte Majou, celle qu'empruntaient les pèlerins de Saint-Jacques de Compostelle (remarquez l'ancienne prison au-dessus de la porte)

Vous pouvez faire une visite guidée ou demander plus d'informations en vous rendant aux Olivetains, centre culturel et d'information sur le parvis de la cathédrale.

Sachez qu'il est possible de visiter la cathédrale le soir à la lampe torche

#### Office de tourisme Les Olivetains

05 61 95 44 44

Profitez de votre journée à Saint-Bertrand de Comminges pour aller visiter la très belle Basilique de Valcabrère.

#### Restaurant Chez Simone

Cuisine traditionnelle

Saint Bertrand de Comminges

05 61 94 91 05

#### Les Sabots d'Isa

Atelier de confection de sabots

Saint Bertrand de Comminges

05 61 79 05 22/06 07 59 56 36/ sabotsdisa@orange.fr

### ST PÉ D'ARDET

Dans ce joli village des Frontignes, vous pourrez vous promener, visiter l'église romane, profiter du lac.

L'auberge, l'Affenage propose des soirées, des stages. Pour connaître le programme :

Affenage31.free.fr/ 05 61 94 38 37

### GÉNOS

Autre village charmant qui mérite une petite visite jusqu'à la chapelle de Bien

Bâti au pied du Pic du Gar, Dieu Aquitain ayant donné son nom à la Garonne, Génos semble avoir été acquis au culte chrétien dès le V<sup>e</sup> siècle.

Son église actuelle est l'extension d'une chapelle romane érigée dès le début du IX<sup>e</sup> siècle. Celle-ci se distingue nettement par sa maçonnerie en pierres de taille. Sa voûte, très basse, dépassait à peine les fresques découvertes lors de sa récente restauration (1995). L'extension date du XVII<sup>e</sup> siècle; elle a consisté en un rehaussement de la nef, la construction de deux travées, le déplacement de la porte et sa rectification en gothique. Deux aménagements majeurs ont été réalisés au XIV<sup>e</sup> siècle lors des grandes épidémies de peste qui s'abattirent sur l'Europe à partir de 1346. Le premier est l'ouverture d'une porte latérale dite des cagots, aujourd'hui murée mais très visible, qui devait permettre aux malades d'entendre la messe à l'extérieur de l'église. L'autre est l'exécution des fresques sur le mur de l'abside montrant d'un côté une Crucifixion et une Nativité et de l'autre une Adoration des Mages. L'église fut un peu plus tard dédiée à St Roch (Rocco), pèlerin occitan visitant les malades. Sa légende fut telle qu'il remplaça peu à peu St Sébastien dans l'esprit des croyants comme principal protecteur des pestiférés.

Une chapelle hôpital «Notre Dame du Bien» fut à la même époque construite à l'écart du village sur le petit plateau du Hour. Aujourd'hui en ruines elle était encore l'objet d'un pèlerinage annuel jusqu'en 1877. On peut cependant encore y accéder par une route forestière qui part du village. Il faut compter environ 1 heure de randonnée. On peut choisir de faire l'aller-retour par le même chemin ou bien emprunter le chemin de ST Jacques qui part de la chapelle.

Autre intérêt dans le village : la boutique de l'apiculteur

#### **Le rucher Sainte Marie**

Ouvert le mardi et le jeudi de 15 heures à 18 heures

le samedi de 10h à 12h et de 15h à 18 heures

05 61 79 68 04

06 77 58 63 89

[www.lesrucherssaintemarie.fr](http://www.lesrucherssaintemarie.fr)

**À 20 min du gîte**

#### ASPET

Aspet est un très joli village au pied du Cagire qui propose de nombreux services et activités

Le marché le mercredi et le samedi matin : producteurs bio de légumes, pain, fromages...

Des concerts le dimanche matin sur la place du village : idéal pour prendre l'apéritif !

Deux cafés, magasin de presse et librairie, boucheries, pharmacie, banque, épicerie...

Aspet dispose d'une piscine municipale ( 0561884022) Tous les jours de 11 à 18 heures

Enfin vous pouvez assister à la traite des chèvres chez Christian à partir de 18 heures tous les soirs.

#### **Chèvrerie la Palette**

05 61 88 48 52

Pour vous y rendre, traversez le village jusqu'à un petit parking qui fait face à une petite place avec une fontaine. Sur le parking montez vers une église qui surplombe le village et suivez les indications : chèvrerie La Palette. Vous y parviendrez au bout d'une dizaine de minutes dans la forêt. Nous demandons à nos hôtes d'acheter un peu de fromage pour le prix de la visite.

À quelques minutes d'Aspet, Sengouagnet, un village qui offre un jardin à visiter, une maison d'édition, un centre dédié à la montagne, des stages divers pour les herboristes en herbe et une super salle de concert.

[jardinsdanniejeanne@gmail.com](mailto:jardinsdanniejeanne@gmail.com)

0637924439

Editions du Terran : à Sengouagnet (0561888108)

Enfin, l'été la salle de concert du Bijou de Toulouse se délocalise à Sengouagnet

Consultez la programmation sur le site du bijou à Sengouagnet ou appelez au 0561429507

## > Toujours à 20 mn environ du gîte côté Hautes-Pyrénées

Les villages de la Barousse

### SARP

A quelques kilomètres de Loures Barousse, le village de Sarp propose pour les enfants un sentier de découverte en milieu naturel et une aire de pique-nique

Sarp-decouverte-nature.fr

0612712718 / 0562992130

### MAULÉON BAROUSSE

La Maison des Sources : centre d'interprétation de l'eau dans les Pyrénées.

La visite : 9h-18 heures tous les jours. 2 euros pour les enfants, 4 euros pour les adultes. Pass famille à 10 euros (0562392385)

Possibilité de pique-niquer sur place au bord de l'eau. Des aménagements sont prévus

Petite balade pour aller visiter le Château de Bramevaque : le château est en cours de restauration mais vous pourrez monter au sommet du donjon pour découvrir la vallée.

Vous pouvez, du château, rejoindre La Maison des Sources en empruntant un chemin dans la forêt (20 mn de marche).

### SOST

A quelques kilomètres de Mauléon Barousse, le village des fromagers : un ensemble de fromagers proposent leurs fromages sur le lieu de fabrication. Ils sont une dizaine dans le village mais nous vous conseillons d'essayer celui qui se situe à la sortie du village, chez Denis Sost.

## > À 20 mn environ du gîte mais sur la route de Luchon

Quelques adresses supplémentaires

### La ferme pédagogique, Les jours heureux

Chemin de Campagnac – 65 370 Saléchan

Les enfants partent à la découverte du patrimoine ancien et du patrimoine vivant

250 animaux sur un site de 7 hectares, un petit musée retraçant la vie à la ferme d'hier à aujourd'hui

Aire de pique-nique

[www.fermeslesjoursheureux.com](http://www.fermeslesjoursheureux.com)

06 83 85 68 85

Ouvert 7/7 en période de vacances de 10h à 18 heures.

Visite de la ferme + ateliers

5 euros/personne

## Le parc d'aventures, Pyrénées Hô

www.pyrenees-ho.com

05 61 94 08 36

Un parc d'aventures pas comme les autres. Vivez des moments d'exception, sur un site naturel exceptionnel de 13 hectares !

Une journée idéale pour tous : en groupe ou en famille, entre amis

Adultes, ados, enfants, vous évoluerez sur des parcours accrobranches uniques sur arbres et rochers ainsi que des jeux au sol ludiques et variés pour tous.

Le parc sera ouvert tous les jours des vacances zone A, du dimanche 12 avril au dimanche 26 avril, de 10h à 18h. Venez profiter d'une journée au grand air, 100% nature !!!

Site déclaré jeunesse et sport, agréé Éducation Nationale et membre du SNEPA (Syndicat National des Exploitants de Parcours Acrobatiques).

**À 30 min du gîte**

### BAGNÈRES-DE-LUCHON

Bagnères-de-Luchon (également nommée Luchon)

Elle est surnommée « la reine des Pyrénées ». Station la plus fréquentée des Pyrénées, c'est une station thermale doublée d'une station de ski (Luchon-Superbagnères) implantée sur la commune voisine de Saint-Aventin mais accessible au départ de Bagnères-de-Luchon par télécabine ou par la route départementale 46 via la vallée du Lys.



L'office de tourisme de Luchon sur les allées d'Etigny vous fournira toutes les informations mais nous avons voulu vous proposer quelques suggestions

On peut profiter de l'espace bien être de Luchon : Luchon Forme et Bien Etre

Vous y trouverez le plus grand vaporarium naturel d'Europe, d'un hammam et des bains à jets

Ouvert du lundi au samedi de 15h à 19h30

Le dimanche de 10h à 17h

Accessible aux enfants à partir de 12 ans mais garderie pour les enfants de 3 à 12 ans

[www.luchon-bien-etre.com](http://www.luchon-bien-etre.com)

05 61 79 22 97

Autre suggestion si vous rêvez de montage et de décors naturels

## L'HOSPICE DE FRANCE



Là, soit vous pique-niquez sur l'herbe au bord d'un petit torrent, soit vous mangez au restaurant :

[www.hospicedefrance.com](http://www.hospicedefrance.com) (06 88 32 40 64).

Vous pourrez aussi visiter le musée attenant à l'Hospice ouvert à partir de 11h et gratuit

Vous pourrez enfin vous balader dans cet endroit, les promenades sont nombreuses. Demandez des conseils aux gérants de l'auberge. Nous vous proposons les randonnées qu'ils conseillent sur leur site (cf partie consacrée aux randonnées)

## L'ESPAGNE

Le Val d'Aran est une vallée de Catalogne mais la langue officielle est l'occitan. Il est proche de notre village et les relations entre les deux pays se retrouvent même dans le gîte de l'ours puisque la maison appartenait à M. Marquès (cf. plaque de bois au-dessus de la cuisinière) originaire de Canejan, premier village sur la gauche en pénétrant dans le val d'Aran. Nous vous conseillons d'aller visiter ce joli village typique de ceux de la vallée.

Tout près de la frontière dans le village de Bossost, le parc animalier : Aran Park

Voici quelques extraits de leur site : [www.aran-park.com](http://www.aran-park.com)

Au cœur des Pyrénées, partez à la découverte de la faune sauvage des montagnes en arpentant le parc animalier du Val d'Aran. Le parcours proposé, d'une durée de 2 heures environ, permet d'observer des animaux en semi-liberté : ours, lynx, loutres, loups, marmottes, vautours, grands cerfs, bouquetins et autres ongulés de montagne sont présentés dans leur milieu naturel.

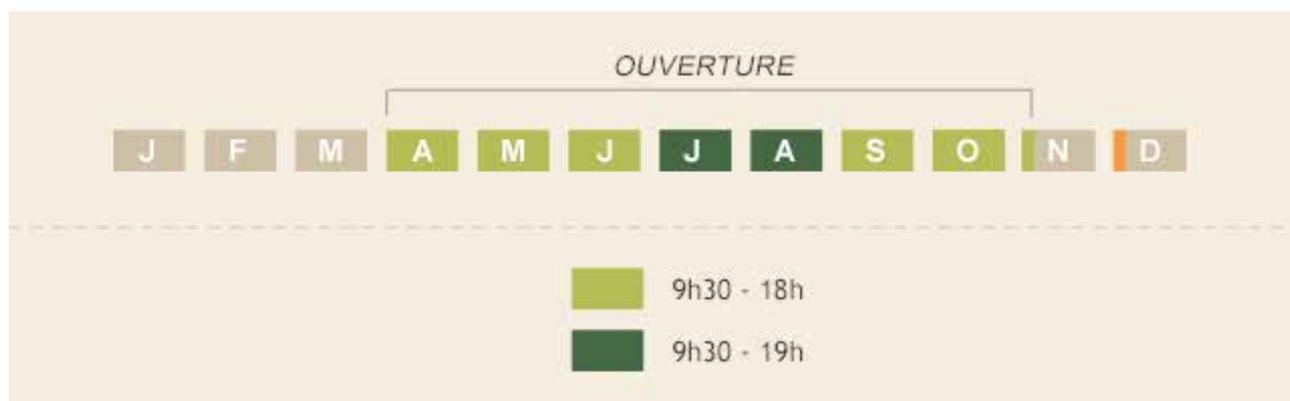
Le dénivelé sur l'ensemble de la visite est d'environ 100 mètres : la balade peut être réalisée sans grande difficulté à tout âge. Le sentier, entièrement bétonné, rend l'ensemble du parc accessible aux poussettes. Pour les personnes en fauteuil roulant, nous contacter.

À mi-parcours, vous pourrez vous rafraîchir sur une aire de pique-nique avec possibilité de restauration rapide, et faire une pause à la mini-ferme où petits et grands se feront un plaisir d'aller au contact d'animaux domestiqués.

Bienvenue à l'école de la nature !

Une quinzaine d'espèces vous attendent à Aran Park : animaux étonnants, majestueux, fascinants, intrigants ou drôles... Venez à leur rencontre dans cet écrin de nature d'une vingtaine hectares, prenez le temps de l'observation, et pénétrez au cœur de leur intimité. Si vous avez une paire de jumelles, ne l'oubliez pas, elle vous permettra «d'approcher» les animaux d'encore plus près !

Le parc animalier Aran Park est ouvert tous les jours, y compris les dimanches et jours fériés, du 28 mars au 1<sup>er</sup> novembre 2015 \*.



\* Ouverture exceptionnelle possible la 1<sup>re</sup> semaine de décembre (sous réserve de conditions météorologiques favorables).

### TARIFS

#### INDIVIDUELS

- Adultes : 14 €
- Enfants (de 3 à 12 ans) : 9 €

#### PASS SAISON

- Adultes : 27 €
- Enfants (3-12 ans) : 17 €

- Familles (2 Adultes - 2 Enfants) : 80 €

#### GROUPES (>20 PERSONNES)

- Groupes adultes : 12 €
- Groupes scolaires : 7 €

Modes de paiements acceptés : Carte bancaire, espèces.

Pour une visite vraiment zen, nous avons pensé à tout :

- > une aire de pique-nique ombragée
- > un snack-bar avec restauration rapide, boissons, glaces...
- > des toilettes au départ et à mi-parcours
- > une table à langer

Attention, nous n'acceptons pas :

- > les animaux de compagnie
- > les vélos, trottinettes, rollers,...

Nous vous conseillons aussi de visiter le village de Vilamos et sa ferme musée. Une association a eu la bonne idée de restaurer une ancienne ferme traditionnelle et de l'ouvrir à la visite. Dans le village, vous trouverez des restaurants. Pour vous y rendre, suivez la route qui mène à Vielha. Au rond-point du pont d'Arros, prenez la route indiquée Villamos : longue route de montagne.

## AU BORD DE L'EAU

Pour pique-niquer :

### Le lac de St Pé d'Ardet

Situé dans le village de St Pé d'Ardet, vous pourrez pique-niquer au bord de l'eau, faire la sieste à 15 mn du gîte

D'origine karstique et glaciaire, le lac, d'une superficie proche de 2 ha, constitue, par sa faune et sa flore, une réserve naturelle parfaitement préservée.

Attirés par ses qualités exceptionnelles, ce site accueille de nombreux amoureux de la nature.

**Le lac de Loures Barousse** : aire de pique-nique, balade autour du lac

Les ruisseaux autour du site des granges d'Astau : au-dessus de Luchon après le village d'Ôo

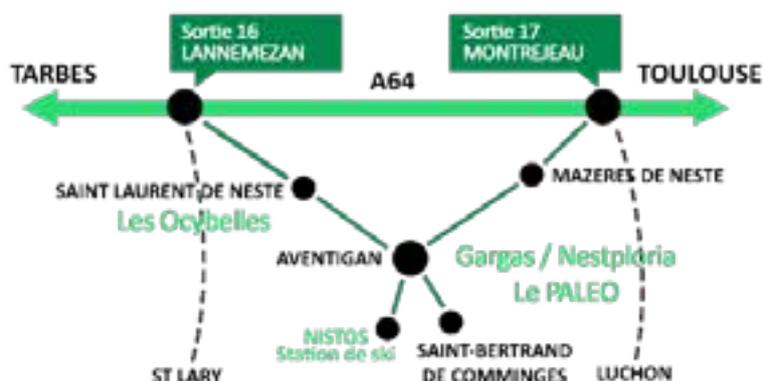
Les ruisseaux autour du site de l'Hospice de France : au-dessus de Luchon

## POUR SE Baigner

Baignade naturelle et biologique

### Les Ocybelles

## PLAN D'ACCÈS



## HORAIRE D'OUVERTURE

Du Lundi au Jeudi : de 14h à 19h.

Du vendredi au Dimanche : de 12h à 19h.

## TARIFS 2015

Adultes ( 12 ans et plus ) : 3€50

Enfants ( de 4 à 11 ans ) : 2€50

Gratuit pour les moins de 4 ans

- Slip de bain obligatoire pour les messieurs (petits et grands)
  - Couche aquatique obligatoire pour les moins de 3 ans (En vente sur place)
  - Crème solaire à utiliser avec modération (tee-shirt en lycra conseillé pour les enfants)
  - Douche obligatoire avant la baignade (Savon spécial mis à votre disposition)
  - Afin de permettre aux plantes de la lagune d'effectuer au mieux leur travail de filtration des eaux de baignade : le nombre d'entrées ne peut excéder 262 personnes par jour. (Pour vérifier les disponibilités en termes d'entrée en période de forte affluence, n'hésitez pas à contacter le 05 62 39 66 75)
- Nous vous remercions pour votre contribution dans le maintien de la qualité de l'eau.

### **Le lac de Montréjeau**

La base de loisirs de Montréjeau propose une plage mi sable, mi herbe. Une zone de grand bain et une pataugeoire pour les enfants.

La baignade est surveillée de 11h à 18h tous les jours. L'accès est libre

On peut louer des pédalos pour découvrir le lac

05 62 00 79 55

### **La piscine de Saint-Gaudens**

Rue Olivier de Serres

05 62 00 16 25

Plusieurs bassins dont un olympique

Bassin d'été ouvert tous les jours de 10h à 20h

### **La piscine d'Aspet**

Ouverture juillet et août de 11h à 18h

05 61 88 40 22

Une pataugeoire et un bassin de nage

### **La piscine municipale plein air de Luchon**

Réserve de la Pique

05 61 79 20 97

Ouverture : tous les jours de 11h à 18h30

## POUR LES SPORTS D'EAUX VIVES

### **H2O vives**

2, allées d'Etigny à Luchon

05 62 00 19 40 ou 06 71 84 25 05

[www.h2o-vives.com](http://www.h2o-vives.com)

### **Base d'Antignac**

A Fronsac

05 61 79 19 20

[www.base-antignac.com](http://www.base-antignac.com)

### **Les pagaies**

A Valcabrière

Location et encadrement canoë  
et kayak

05 61 95 80 38

[www.les-pagaies.fr](http://www.les-pagaies.fr)

9h à 18h tous les jours juillet  
et août

# OÙ MANGER ?

## LES RESTAURANTS AUTOUR DE LUCHON

Surtout, n'oubliez pas de réserver !

### Les Hauts Pâturages

A Artigues, dans l'un des plus hauts villages de la haute Garonne, vous trouverez une jolie ferme dans laquelle Odile et Manu font une cuisine traditionnelle. Comptez environ entre 18 et 25 euros le menu. Prévoyez d'arriver plus tôt pour profiter d'une balade dans le village et du panorama qui est merveilleux. (05 61 79 10 47)

### Le Mailh d'Astau

Les granges d'Astau – Oô (05 61 79 82 17)

Le Mailh d'Astau est une ancienne bergerie rénovée par un jeune couple du village et transformée en magasin de souvenirs et en auberge.

C'est une halte recommandée pour les repas ou simplement pour vous désaltérer et profiter ainsi de sa terrasse panoramique ou de la salle de restaurant avec sa belle cheminée en pierre.

La cuisine est simple et rustique composée de viandes locales accompagnées des délicieuses «patates familiales». A toute heure, vous pouvez déguster crêpes, tartes aux myrtilles et gâteaux maison.

### L'Hospice de France

05 61 79 32 47 [www.hospicedefrance.com](http://www.hospicedefrance.com)

#### Carte du midi

Garbure (soupe traditionnelle du Sud-Ouest)

Garbure complète (soupe de légumes, pain grillé fromagé, 1 cuisse de canard confite) 12,00 €

Garbure simple (soupe, pain grillé fromagé) 7,00 €

Salades : entre 12 et 14 €

#### Grandes Assiettes Montagnardes

Assiette du Randonneur (poitrine fraîche, 2 œufs frits, frites maison, crudité) 13,00 €

Assiette des Ruisseaux (truite entière bio - 200g - , polenta, beurre amende, légumes du jour) 13,00 €

Agneau des Estives (côte d'agneau des estives de l'Hospice (250g), frites maison, crudités) 15,00 €

Burger des Estives (hamburger avec steak haché de bœuf origine France (150g), sauce maison, fromage des Pyrénées servi avec frites et crudités) 11,50 €

Poulet Basquaise (filet de poulet basquaises, légume du jour, frites maison ou polenta) 12,50€

Assiette du boucher (entrecôte, sauce du chef au Roquefort, frites maison et crudités) 17,00€

### La Ferme d'Espiau

 **La ferme d'Espiau - 31110 BILLIERE**  
Tél : 05 61 79 69 69  
Fax : 05 61 95 38 92

\* Menu des lacs avec le Foie Gras dans tous ses «états» en terrine, mi-cuit au sel aux figues, en duo...  
Rognon de veau grillé en persillade, souris d'agneau confite à l'ail...

\* Menu de l'Estive avec ses salades, son filet de truite d'Ôo marinée, sa cassolette de camembert chaud, son pied de cochon à la paysanne sauce à l'ail...  
Lapin rôti à la braise, entrecôte à la confiture d'échalote, confit de canard, filet mignon de porc, ...

\* Menu de la Ferme avec son entrée du jour, sa salade campagnarde, ...  
Aiguillettes de canard persillées, coustellous de porc grillés, truite d'Ôo flambée...

## L'auberge Les Spijeoles

	Hôtel-Restaurant «Les Spijeoles» Village 31110 Oô
	05 61 79 06 05
	<a href="mailto:auberge.lesspijeoles@wanadoo.fr">auberge.lesspijeoles@wanadoo.fr</a>

Restauration traditionnelle pour découvrir les spécialités pyrénéennes

## LES RANDONNÉES

Les Pyrénées offrent de très nombreuses randonnées. Vous pouvez choisir avec prudence de partir seuls sur les chemins ou de profiter des services d'un accompagnateur ou d'un guide. Vous trouverez toutes les informations à Luchon au bureau des guides sur les allées d'Etigny.

Voici quelques propositions de randonnées autour de l'Hospice de France.

Vous vous garez sur le parking et vous suivez les indications des panneaux de signalisation

	Chemin des Chèvres			
	Temps : 3h00	Dénivelé : 250 m	Niveau : moyen	Intérêt : Pastoralisme Magnifique panorama
Pic de l'Entécade (2266 m)				
	Temps : 5h30	Dénivelé : 800 m	Niveau : assez sportif	Intérêt : Panorama / Pastoralisme
	Le Port Venasque (2450 m)			
	Temps : 5h00	Dénivelé : 1100 m	Niveau : sportif	Intérêt : Lacs d'altitude Panorama + refuge Possibilité de prolonger sur le Pic de Sauvegarde (2732 m) + 1h15
Chemin de la Frêche :				
	Temps : 5h30	Dénivelé : 820 m	Niveau : sportif	Intérêt : Lacs d'altitude Tourbières

	Chemin de l'impératrice et Cirque de la Glère :			
	Temps : 3h00	Dénivelé : 200 m	Niveau : moyen (comprend des passages vertigineux)	Intérêt : Faune et flore / Géologie
	De Jouéou à la Glère :			
Temps : 4h30	Dénivelé : 600 m	Niveau : moyen	Intérêt : Forêt / Géologie	

## BALADES DANS LA BAROUSSE

### RANDONNÉES

#### Laurent Baraquin

- Randos découvertes, faune, flore, géologie...
- Randos raquettes...

Contact : 06 85 22 21 98 - [laurent.baraquin@lesaem.org](mailto:laurent.baraquin@lesaem.org) Cette adresse email est protégée contre les robots des spammeurs, vous devez activer Javascript pour la voir. - [www.pmpv.fr](http://www.pmpv.fr)

#### Bureau Montagne des Nestes

Contact : 07.82.47.24.44 - <http://bureaumontagnenestes.com/>

#### PYRENEES MOUNTAIN CAMP

##### Jean-Noël Herranz

Sports et loisirs en montagne, dans les Pyrénées et en Norvège

- Randos spéciales : coucher de soleil et brame du cerf
- Randos-photos : stages et ateliers photo

En petit groupe de 4 à 8 personnes, nous partons en randonnées sur un ou deux jours au rythme posé du photographe de nature, dans la Barousse, le Luchonnais ou le Parc National...

- Randonnées découvertes...

Formules : demi-journée, journée, forfaits familles...

Encadrement : professionnels titulaires du brevet d'état.

Photographe professionnel. Randonnées, nature, sports, voyages depuis 1992.

Contact : 06 08 830 500 ou 06 60 178 574

[contact@pyreneesmoutaincamp.com](mailto:contact@pyreneesmoutaincamp.com) Cette adresse email est protégée contre les robots des spammeurs, vous devez activer Javascript pour la voir. - [www.pyreneesmoutaincamp.com](http://www.pyreneesmoutaincamp.com)

## Stéphane Poix

- Randos botaniques, plantes médicinales
- Randos cueillettes de plantes sauvage et toutes les astuces pour les conserver
- Stage de survie, se débrouiller avec ce que la nature nous offre
- Aventure et savoir faire

Contact : 05 62 98 47 50 - [stephane.poix@yahoo.fr](mailto:stephane.poix@yahoo.fr) Cette adresse email est protégée contre les robots des spammeurs, vous devez activer Javascript pour la voir. - [www.lesavoirfaire.fr/stephanepoix](http://www.lesavoirfaire.fr/stephanepoix)

## Serge Castéran

Contact :05.62.39.32.87

## AZURA club de randonnée en montagne

Contact :05.62.99.21.74

### DÉCOUVERTE DE LA FAUNE, LA FLORE, ET DES PAYSAGES ENVIRONNANTS

Différents supports d'information (bilingues français/espagnol) jalonnent le circuit et présentent le lièvre, l'orme...

Des points de vue, une mini-table d'orientation, jardin des traces, jardin aromatique...

Sentier balisé.

Des livrets d'interprétation sont disponible à l'office de tourisme.

Durée : 1h30/2h00 (env.).

Difficulté : faible

Départ au pied du rocher d'escalade de Sarp, derrière la salle des fêtes.

Renseignements : 06 12 71 27 18

#### • Mauléon - Esbareich - Ourde



Difficulté : facile.

Dénivelé : 215m.

Temps de marche : 3h00 à 3h30 avec les variantes.

Itinéraire en boucle.

#### • Siradan – Saléchan

Difficulté : promenade très facile dans les forêts du piémont.

Dénivelé : 210 m

Temps de marche : environ 1h45. 1h15 pour l'itinéraire secondaire.

Itinéraire en boucle.

• Le sommet du Pic de Cau  
Beau belvédère.

Difficulté : très facile, familial.

Dénivelé : 123m.

Temps de montée : 25min.

Horaire global de marche : 40min.

Horaire global avec trajet depuis Loures-Barousse : 1h10 plus les arrêts.

Période conseillée : printemps, automne, hiver,  
(en été, prévoir des produits pour se protéger des insectes).

**> Au détour de vos balades et randos en montagne vous croiserez les cabanes pastorales de Barousse.**

**Cabane de Saoubète** : sur le bord de la route en montant à Balès depuis Mauléon-Barousse.

Alt : 1263 m

C'est la seule où vous pourrez dormir. Equipée d'une table et de bancs, d'une cheminée et d'une mezzanine pour le couchage.

## ET L'OURS ?



### POURQUOI AVONS-NOUS APPELÉ NOTRE GITE LE GITE DE L'OURS ?

Tout d'abord parce que nous sommes des professionnels du pays de l'ours. Nous sommes adhérents d'une association qui s'occupe de la gestion des ours dans les Pyrénées et du développement touristique lié à sa présence.

Pour mieux connaître cet animal emblématique des Pyrénées, vous trouverez dans le gîte de la documentation mais nous vous proposons aussi d'aller vous promener à Arbas, le village dans lequel des lâchers d'ours ont été effectués.

Pour s'y rendre, il faut aller à Aspet et prendre la direction Arbas.

L'office de tourisme organise des randonnées sur les traces de l'ours

05 61 90 62 05

[Tourisme.vallée.arbas@paysdelours.com](mailto:Tourisme.vallée.arbas@paysdelours.com)

<http://lavalleedelarbas.fr>

## QUELQUES INFORMATIONS PRATIQUES

La gendarmerie : 17

Les pompiers : 18

Centre médical de Labarthe de Rivière (Avenue du Maréchal Joffre 31800 Labarthe Rivière) :  
05 61 89 02 02/05 61 89 18 62

Les Urgences du Centre hospitalier du Comminges (Avenue de Saint-Plancard 31806 Saint-Gaudens) :  
05 62 00 44 00

Pharmacie la plus proche à Loures-Barousse (1, place du général Verdier) : 05 62 99 20 29

Cabinet dentaire du Comminges (62 rue de Vignabère 31210 Gourdan-Polignan) : 05 61 95 40 06

Consultations en pédiatrie (Dans le centre hospitalier avenue saint Plancard à Saint-Gaudens)  
05 62 00 50 83

### Pour faire les courses

L'épicerie du village

Supermarché le plus proche : Loures-Barousse

Supermarchés avec galerie marchande : Montréjeau, Saint-Gaudens

### Les poubelles

Un tri sélectif après le bar du village, un compost dans le jardin

Ne pas oublier de sortir les poubelles le mardi soir : les éboueurs ne passent qu'une fois par semaine !