

Itinéraire

Départ : Lau-Bagnas (Piscine)

Arrivée : Lau-Bagnas (Piscine)

Balisage : ▶ VTT

Communes : 1. Lau-Bagnas

2. Argelès-Gazost

3. Ayzac-Ost

4. Gez

5. Sère-en-Lavedan

6. Salles

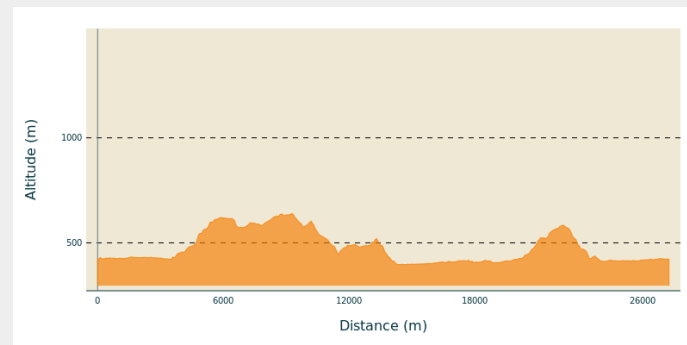
7. Ouzous

8. Agos-Vidalos

9. Boû-Silhen

10. Ayros-Arbouix

Profil altimétrique

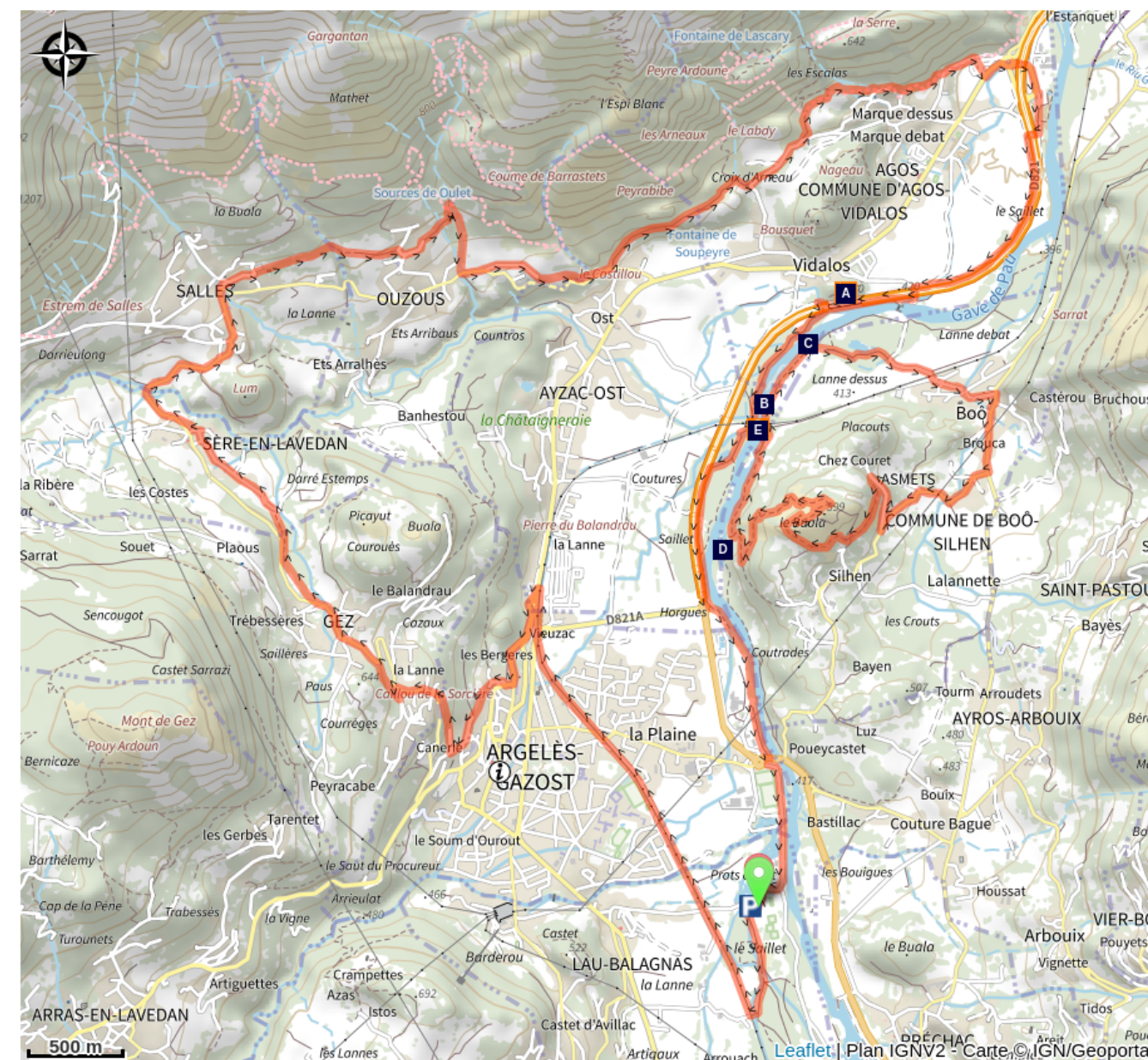


Descriptif du départ :


Prenez le chemin sur votre droite et longer un petit canal. A l'intersection des chemins, bifurquez à droite pour atteindre la voie verte, puis tournez à droite et roulez sur la voie verte sur 2,5 km.


Après les deux ponts routiers de l'entrée de ville, suivez le balisage à gauche. Au rond-point, prenez la route direction col du Soulor.

Sur votre chemin...



 La tour de Vidalos (A)

 La loutre (C)

 Le gave de Pau (E)

 La truite fario (B)

 Le cingle plongeur (D)

⚠️ Recommandations

- **Période conseillée** : en toutes saisons.
- **Type de terrain** : piste : 15% / single track : 70% / route : 15%

Comment venir ?

Accès routier

Depuis Argelès-Gazost, rejoindre la route du stade. Au rond point du Tilhos prendre la première sortie en suivant le panneau "piscine-tennis". Suivre la route jusqu'à arriver à la piscine.

Depuis Argelès, la piscine est accessible en voiture en seulement 5 minutes. Ou alors par la Voie Verte des Gaves en vélo ou à pieds.

Parking conseillé

Parking de la piscine Lau Folies

📍 Lieux de renseignement

Bureau d'Information Touristique d'Argelès-Gazost

15 Place de l'Hôtel de Ville, 65400 ARGELES GAZOST

infotourisme@valleesdegavarnie.com

Tel : +33 (0)5 62 97 00 25

<https://www.valleesdegavarnie.com/ete/ma-destination/vallee-d-argeles-gazost>

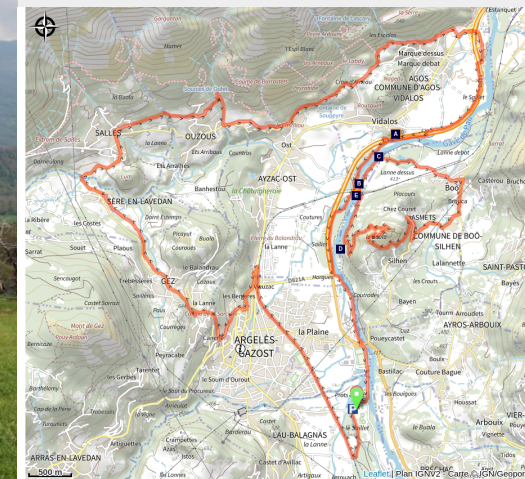


Circuit VTT n°4 - Vallée d'Argelès - L'Extrem de Salles

Vallée d'Argelès-Gazost / Hautacam - Lau-Balagnas



Aux abords d'Ouzous



Un cocktail de sentiers monotraces arrosés à la sauce panoramique, physique mais ludique.

Vous gagnerez la vallée de l'Extrem de Salles à la force du mollet pour enchaîner de belles descentes du côté d'Ouzous. De la Réserve Naturelle du Pibeste-Aoulhet, une belle échappée sous les buis vous conduira sur les berges du gave avant de goûter à la surprise du chef sur la colline du Buala.

Infos pratiques

Pratique : VTT

Durée : 2 h 15

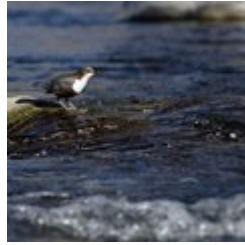
Longueur : 27.3 km

Dénivelé positif : 754 m

Difficulté : Difficile

Type : Boucle

Thèmes : Eaux et rivières, Point de vue et paysages



🐦 Le cincle plongeur (D)

Le Cincle plongeur est facilement observable sur le Gave de Pau.

Il est aisé à reconnaître : de la taille du merle, il est trapu, presque « rondouillard » avec une queue assez courte. Son plumage marron et gris ardoise est surtout caractérisé par son large plastron blanc pur.

C'est le passereau aquatique par excellence, le seul qui soit aussi à l'aise à la nage que sous l'eau où il arrive à se déplacer en marchant sur le fond. Il se nourrit essentiellement de larves aquatiques qu'il va chercher sous l'eau, sur le fond des rivières. Il fréquente les cours d'eau rapides caillouteux, rocheux ou bien pourvus en souches et racines sur leurs berges.

On le voit souvent en vol rapide au ras de l'eau, ou avec plus de chance on peut l'observer posé sur un rocher émergent au ras de l'eau.

Crédit photo : © Julien Liron



📍 Le gave de Pau (E)

Le Gave de Pau est un affluent rive gauche de l'Adour d'une longueur totale de 193 km qui prend sa source au Cirque de Gavarnie aux environs de 2500 mètres d'altitude. Il traverse successivement les départements des Hautes-Pyrénées, des Pyrénées-Atlantiques puis des Landes pour se jeter dans l'Adour. Inclus dans le bassin Adour, le bassin du gave de Pau draine ainsi une surface totale de 2780 km². Compris entre la plaine de Lourdes (420 m) et la frontière espagnole au sud où culminent les plus hauts sommets de la chaîne pyrénéenne française (Vignemale, Taillon...), le secteur amont du bassin versant du gave de Pau constitue une tête de bassin montagnard dont la limite hydrologique correspond quasiment à la limite départementale entre les Hautes-Pyrénées et les Pyrénées-Atlantiques.

Crédit photo : ATV G

Sur votre chemin...



La tour de Vidalos (A)

Sur le "turon" de Vidalos, se dresse une majestueuse tour carrée qui fut le donjon d'un château d'une importance relative. Il protégeait l'entrée de la vallée d'Argelès, mais servait surtout de tour de signalisation et elle communiquait par signaux avec le château de Beaucens... Sa garnison devait être assez réduite et, d'après les fouilles, son étendue était petite. Cependant, on a découvert, partant du pied de la tour, un profond souterrain.

Crédit photo : AntoineGarcia



La truite fario (B)

La truite Fario a le corps rond et fuselé des nageurs rapides, et arbore entre la dorsale et la caudale, la nageoire adipeuse des salmonidés. Sa robe varie selon son habitat : dos foncé parfois noir, flancs argentés ponctués de points noirs et quelquefois rouges, ventre clair. Elle dépasse rarement 50 centimètres mais peut atteindre une taille plus importante dans les riches rivières aux eaux calmes. Dans les lacs, son régime piscivore lui permet de dépasser les 10 kilos. La truite exige des eaux bien oxygénées et ne dépassant pas une température de 20 degrés en été. Elle habite dans les rivières fraîches et vives et colonise également les lacs.

Crédit photo : (c) S.Rollet - Parc national des Pyrénées. Truite fario



La loutre (C)

La loutre est un mustélide (mammifère à fourrure, carnivore) parfaitement adapté à la vie aquatique avec ses quatre pattes palmées et ses apnées de plusieurs minutes. Chassée autrefois pour sa fourrure de grande valeur, elle l'a aussi été plus récemment pour ses dégâts causés aux piscicultures.

Aujourd'hui, les mesures de protection et une meilleure qualité des eaux ont permis son grand retour sur nos rivières. Chez la loutre, tout est grâce jusqu'au nom de son nid douillet, la "catiche" où elle élève ses loutrons.