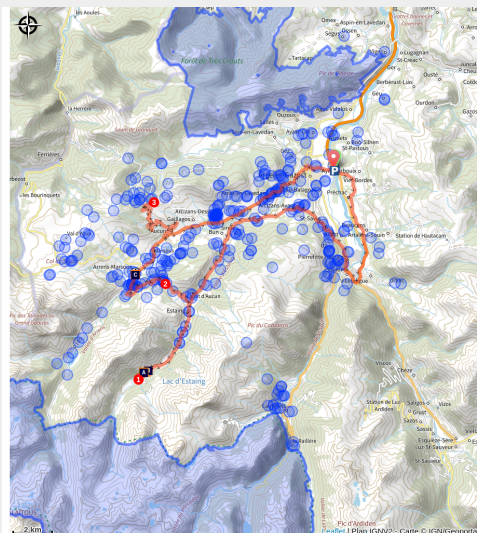


# Le col de Couraduque, par la vallée d'Estaing

Vallée d'Argelès-Gazost / Hautacam



Le bucolique Val d'Azun (Bruno Valcke)



Le col de Couraduque et le col des Bordères n'ont rien à envier à leur voisin du Soulor. Montées sportives avec vue sur la magnifique vallée du Val d'Azun, version Pyrénées secrètes.

Après une période d'échauffement le long du Gave de Pau, ce parcours est une véritable épreuve de montagne qui débute dans la magnifique vallée d'Estaing, célèbre pour son lac. Après une mise en jambe avec la courte ascension du col des Bordères, le col de Couraduque constitue un beau défi pour les amateurs de dénivelée. Jamais gravi par les coureurs du Tour de France, ce col de seconde catégorie vous réserve une montée bucolique au milieu des granges d'Estives. Au sommet, panorama sur le Val d'Azun et les massifs du

## Infos pratiques

Pratique : Cyclo

Durée : 4 h 30

Longueur : 66.7 km

Dénivelé positif : 1647 m

Difficulté : Difficile

Type : Boucle

Thèmes : Col et Sommets, Point de vue et paysages

Hautacam, Cabaliros et Balaïtous avant de savourer la descente.

# Itinéraire

**Départ** : Argelès-Gazost - parking de Tilhos

**Arrivée** : Argelès-Gazost - parking du Tilhos

**Communes** : 1. Argelès-Gazost

2. Ayros-Arbouix

3. Préchac

4. Beaucens

5. Villelongue

6. Soulom

7. Pierrefitte-Nestalas

8. Adast

9. Saint-Savin

10. Arcizans-Avant

11. Arras-en-Lavedan

12. Sireix

13. Bun

14. Estaing

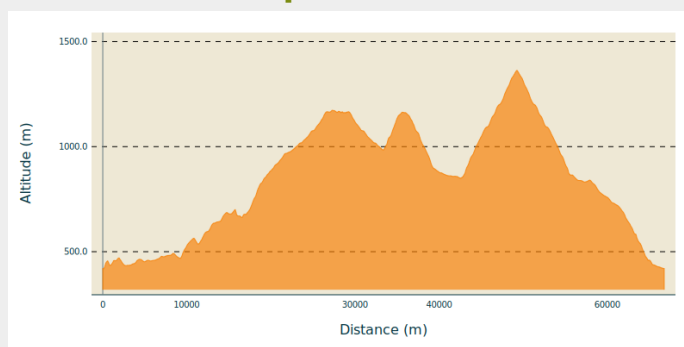
15. Arrens-Marsous

16. Aucun

17. Gaillagos

18. Arcizans-Dessus

## Profil altimétrique



Altitude min 419 m Altitude max 1363 m

**Période conseillée** : d'avril à novembre (selon les chutes de neige).

**Braquets conseillés** : du 39x25 au 34x25

**Jalonnement kilométrique** : du village d'Aucun à Couraduque.

**Quelques chiffres** :

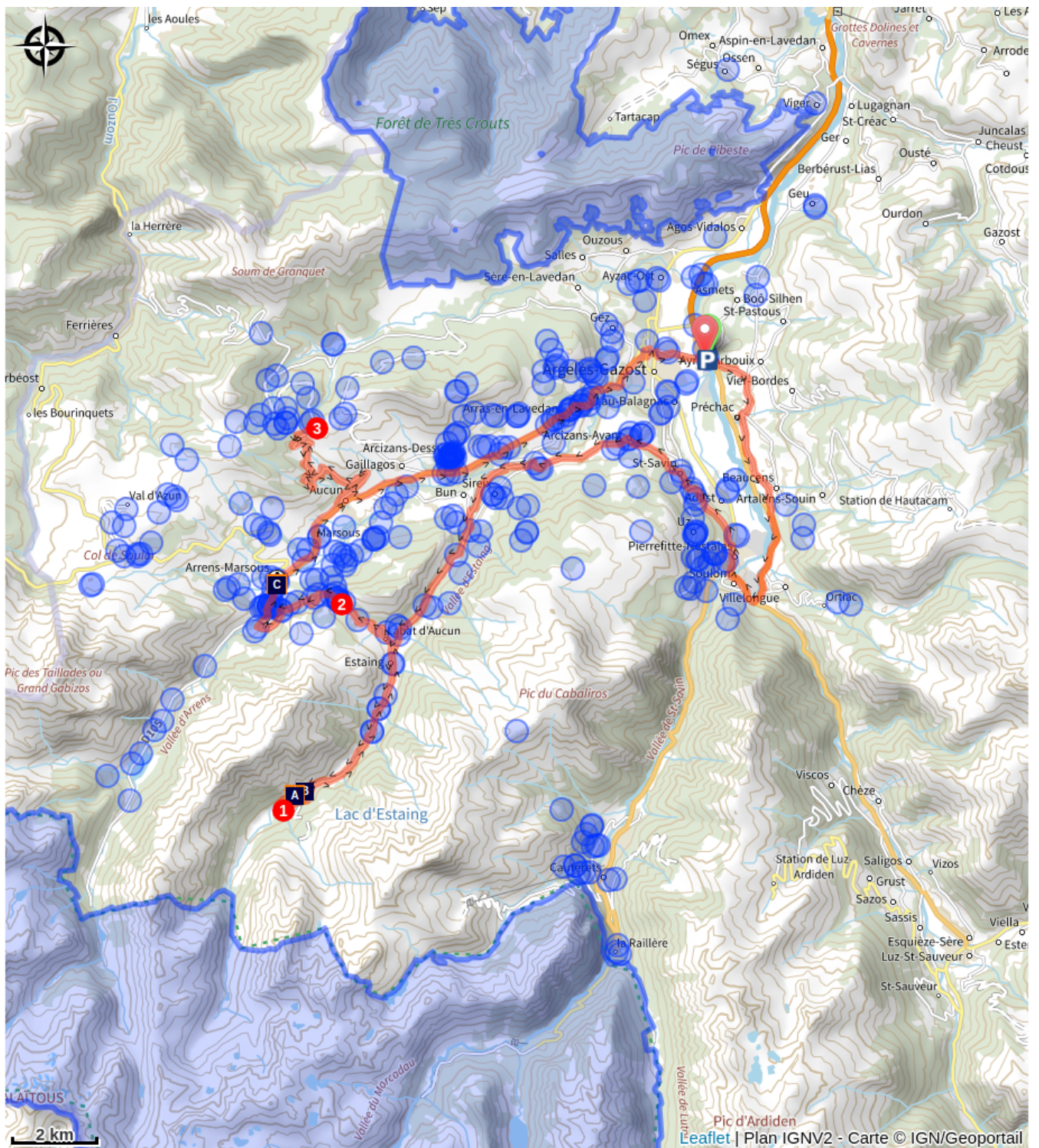
**-Altitude du départ** : Pont de Tilhos à Argelès-Gazost - 421m

**-1) Le lac d'Estaing (1164m)**

**-2) Le col des Bordères (1156 m)** : 2° catégorie (depuis Argelès-Gazost) - pente moyenne de 8% - pente maximale de 9 %

**-3) Le col de Couraduque ( 1367 m)** : 2° catégorie (depuis Aucun) - pente moyenne de 8% - pente maximale de 9 %

# Sur votre route...



- La Légende de la Dame du Lac d'Estaing (A)
- Miquieu Camélat (C)

Le cingle plongeur (B)

# Toutes les informations pratiques

## Comment venir ?

### Accès routier

Depuis Lourdes, le parking du Tilhos est accessible en seulement 10 minutes, directement par la voie rapide.

### Parking conseillé

Argelès-Gazost, parking du Pont de Tilhos

## Lieux de renseignement

### Office de Tourisme et Maison du Parc national d'Arrens-Marsous

1 Place du Val d'Azun, 65400 ARRENS-MARSOUS

infotourisme@valleesdegavarnie.com

Tel : 05 62 97 49 49

<https://www.valleesdegavarnie.com/ete/ma-destination/val-d-azun>



# Sur votre route...

---

## La Légende de la Dame du Lac d'Estaing (A)

La légende raconte que le Lac d'Estaing fut autrefois (et est peut-être encore) habité par des fées. Celles-ci, autrefois femmes, avaient reçu un mauvais sort qui les contraignait à rester au fond du lac. La seule façon qu'elles avaient d'en sortir, était que des hommes à jeun en les entendant chanter leur demandent leur main. Il en fut un jour ainsi quand un nommé Abadie de Sireix rentrant d'Espagne passa et entendit une des fées chanter. Il lui demanda alors sa main et l'obtint. La fée devenue femme donna alors à Abadie une grande richesse et une grande famille, à la seule condition que celui-ci ne la traitât jamais de « folle ». Mais un jour que l'orage menaçait et qu'Abadie était loin de sa maison, sa femme prévenue par son sixième sens prit l'initiative de récolter toute la moisson déjà mûre et de la mettre à l'abri. De retour Abadie ne comprit pas la hâte de sa femme et la traita trop vite et injustement de folle pour avoir récolté la moisson. Sa femme disparut alors et retourna dans le Lac d'Estaing, toute à son malheur de devoir abandonner sa famille. Abadie veilla longtemps, malheureux et la surprit un jour : elle lui fit alors la promesse de toujours veiller sur ses enfants et leurs descendants. C'est ce qu'elle fit puisque la légende dit aussi que de la famille Abadie de Sireix est issu Bernadotte, chef de la Dynastie régnante de Suède. Aujourd'hui Dame Abadie est peut-être toujours au fond du lac, faites silence et écoutez donc le chant des fées...



## Le cincle plongeur (B)

Le Cincle plongeur est facilement reconnaissable : de la taille du merle, il est trapu, presque « rondouillard » avec une queue très 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 plonge régulièrement à la recherche de larves aquatiques dont il se nourrit.

Il fréquente essentiellement les cours d'eau rapides, caillouteux, rocheux ou bien pourvus en souches et racines sur leurs berges.

Mais il est aussi présent sur certains lacs de montagne riches en faune aquatique, comme ici à Estaing.



## Miqueu Camélat (C)

Né à Arrens en 1871 et mort en 1962 à Tarbes, Miqueu Camélat (Michel Camelat) était un commerçant, dramaturge, poète et écrivain français en langue gasconne. Après des études secondaires au petit séminaire de Saint-Pé-de-Bigorre, il refuse de devenir prêtre et doit revenir chez lui en 1887 où il se consacre au gascon et à la littérature. C'est alors qu'il découvre l'œuvre des Félibres. En 1890, il obtient un premier prix de poésie à la Félibrée de Tarbes et rencontre Simin Palay avec qui il lance en 1893 l'« Armanac Gascoun ». Il décide alors d'abandonner le gascon "lavedanais" de son village pour le béarnais qui lui permettra d'être lu dans toute la Gascogne.