



FICHE MÉMO IMPRIMABLE

# Trouver la randonnée idéale autour de Bagnères-de-Bigorre

Utilisez cette fiche pour comparer rapidement les itinéraires, choisir un parcours adapté à votre niveau et préparer votre départ sans oublier les vérifications essentielles.

## Au sommaire

- 1 Les 4 critères qui guident votre choix
- 2 Les 10 itinéraires à comparer
- 3 Choisir votre parcours en 4 étapes
- 4 Checklist avant de partir
- 5 Repères chiffrés disponibles

## Les 4 critères qui guident votre choix

**Niveau et difficulté** : promenade périurbaine, moyenne montagne ou itinéraire sportif.

**Terrain et météo** : racines, feuilles, passages humides, neige, orages et état du sentier peuvent modifier la difficulté.

**Dénivelé et altitude** : plus ils augmentent, plus l'effort, l'orientation et les conditions peuvent devenir exigeants.

**Accès** : certains départs sont proches du centre-ville, tandis que d'autres nécessitent de rejoindre Lesponne, Payolle ou un secteur plus éloigné.



**SCHÉMA** Le processus pour choisir une randonnée autour de Bagnères-de-Bigorre.

## Les 10 itinéraires à comparer

| Itinéraire                          | Départ ou secteur   | Profil           | À retenir                                                                      |
|-------------------------------------|---------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Vallon du Salut et allées Maintenon | Bagnères-de-Bigorre | Facile à modérée | Boucle boisée proche du centre ; 4,5 km et 126 m de dénivelé positif annoncés. |

| Itinéraire                              | Départ ou secteur         | Profil                   | À retenir                                                                 |
|-----------------------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Boucle du lac de Payolle                | Payolle                   | Facile selon le parcours | Lac et paysages pastoraux ; variante à confirmer.                         |
| Vallon de Lesponne                      | Vallée de Lesponne        | Facile à modérée         | Vallée, eau et itinéraire modulable ; variante à confirmer.               |
| Cascade de Magenta                      | Secteur forestier proche  | Facile à modérée         | Sous-bois et cascade ; variante à confirmer.                              |
| Lac Bleu de Lesponne                    | Chiroulet / Lesponne      | Intermédiaire            | Lac d'altitude et panorama ; distance et durée à confirmer.               |
| Lac d'Ourrec                            | Chiroulet                 | Intermédiaire            | Vallon sauvage et pâturages ; distance et durée à confirmer.              |
| Col d'Aspin depuis Payolle              | Payolle, secteur élargi   | Intermédiaire            | Panorama et montée régulière ; variante à confirmer.                      |
| Pic du Midi d'Arrens                    | Secteur d'Arrens, éloigné | Intermédiaire à sportive | Sommet et itinéraire montagnard ; distance depuis Bagnères à confirmer.   |
| Pic du Midi de Bigorre par les sentiers | Départ variable           | Sportive                 | Sommet emblématique ; difficulté dépendante de la variante.               |
| Pic de Montaigu ou tour de l'Arbizon    | Départ variable           | Sportive à très sportive | Terrain engagé et grands panoramas ; parcours à préciser avant le départ. |

## Choisir votre parcours en 4 étapes



### 1 Définissez votre objectif

Pour une sortie simple à organiser, privilégiez le vallon du Salut et les circuits faciles de Bagnères-de-Bigorre. Pour une ambiance plus montagnarde, regardez du côté de Payolle, de Lesponne ou de la cascade de Magenta.

### 2 Évaluez votre niveau

Les itinéraires vers le lac Bleu, le lac d'Ourrec ou le col d'Aspin sont intermédiaires. Le Pic du Midi de Bigorre, le Pic de Montaigu et le tour de l'Arbizon relèvent d'une pratique sportive à très sportive.

### 3 Vérifiez les données manquantes

Lorsque la distance, la durée ou la variante ne sont pas précisées, consultez une trace récente, l'office de tourisme ou les acteurs locaux avant de partir.

#### 4 **Adaptez votre décision au jour J**

La météo, l'état de la route, le stationnement, le balisage et l'état du sentier peuvent rendre un itinéraire moins adapté que prévu.

### **Checklist avant de partir**



#### **Vérifier la météo**

Prêter une attention particulière aux risques d'orage et aux conditions en altitude.



#### **Contrôler l'état du sentier**

Après la pluie, les racines, les feuilles et les passages humides peuvent être glissants.



#### **Confirmer la trace et la variante**

Indispensable lorsque la distance ou la durée sont indiquées comme variables ou à confirmer.



#### **Vérifier l'accès**

État des routes, temps de trajet et possibilités de stationnement.



#### **Contrôler le balisage**

Ne pas se fier uniquement à une ancienne description.



#### **Prévoir des chaussures adaptées**

Une bonne adhérence est recommandée, y compris pour une boucle courte en terrain boisé.

#### **! Les chiffres doivent être confirmés**

Les durées sont indicatives et peuvent varier selon l'allure, la météo, l'état du sentier et la variante choisie. Avant de publier ou de suivre une trace, vérifiez les informations les plus récentes auprès d'une source locale ou sur une trace actualisée.

### **Repères chiffrés disponibles**

Le vallon du Salut et les allées Maintenon sont annoncés sur 4,5 km avec 126 m de dénivelé positif. Le circuit « Campan au gré de l'Adour » est présenté sur 2 km avec 37 m de dénivelé positif. Le Pic de Labassère est indiqué avec 1 h 15 et 155 m de dénivelé positif. Ces valeurs restent à vérifier avant le départ, car une variante peut modifier le résultat.

*Préparez chaque sortie selon les conditions réelles du jour. En montagne, renoncez ou modifiez votre itinéraire si la météo, le terrain ou votre niveau ne sont pas adaptés.*