

## SEMAINE A SUPERBAGNERES DE LUCHON DU 23 AU 30 JUIN 2018

Ce samedi nous sommes 21 participants répartis dans deux minibus et une voiture et prenons la route des Pyrénées.

Après un voyage sans problème nous arrivons à destination dans la soirée devant cet énorme bâtiment qui est notre hôtel.

*Un peu d'histoire : Cette station de cure d'air et de sport d'hiver est ouverte depuis le début du XX<sup>e</sup> siècle en bénéficiant de la vague de découverte des vertus du pyrénéisme, notamment par les Anglais.*

*Elle est d'abord accessible par un train à crémaillère mis en service en 1912, mais la route a raison du chemin de fer qui est arrêté définitivement en 1966.*

*Le grand hôtel de Superbagnères architecture des années 1920 est notre « village club du soleil » il a été achevé en 1922, il se situe à 1800 m. On peut voir le musée de la crémaillère situé dans le grand hôtel.*

*On y accède après Luchon par une route en épingles qui nous amène au sommet, on arrive alors sur un grand parking perché à 1797 m d'altitude. La vue est à 360° permettant de distinguer le Pic d'Aneto (3404m) et de nombreux sommets supérieurs à 3000m, qui sont encore enneigés.*

*Plus de 80 sources sont captées dans la montagne, elles émergent à une température de 22 à 67° et comptent parmi les plus sulfurées et radioactives du monde. On les utilise dans le traitement des affections des voies respiratoires et des rhumatismes. (station thermale de Luchon).*

Nous nous installons dans des chambres de 2 personnes, certaines ont la vue sur la montagne enneigée pour les autres nous profitons de superbes couchers de soleil sur les montagnes.

Réunion d'informations et de bienvenue par le Directeur qui nous présente le personnel et l'organisation du séjour.

Un apéritif de vin pétillant accompagné de toasts au caviar d'aubergines nous est offert.

Nous dînons à 19h30, libre service avec un important choix d'entrées toutes plus originales les unes que les autres et raffinées, suivies d'un repas montagnard.

Le lendemain petit déjeuner à partir de 7h30, nous nous séparons en 2 groupes pour des dénivelés différents

**! Je ne peux parler que des randos dans le groupe où je suis, Annick vous fera part des randos de l'autre groupe.**

### **Jour 1 - dimanche – départ pour les étangs de la Frèche 2150 m, 750 m de dénivelé**

Notre guide se prénomme Florent, ancien berger, puis chasseur, pisteur l'hiver, guide l'été et participant activement à la réintroduction des ours dans les Pyrénées.

Les deux groupes se dirigent en voiture au point de départ commun parking de ***L'Hospice de France***.

*Toute une histoire : un premier hospice du 13<sup>e</sup> siècle était situé vers Montauban de Luchon et appartenait aux Hospitaliers de l'ordre de Saint Jean de Jérusalem (ordre de Malte). Ces hospitaliers prélevaient taxes et impôts aux commerçants et voyageurs qui passaient la frontière avec leurs mules chargées de denrées.*

*Pour avoir leur part du gâteau la chrétienté décide la construction d'un nouvel hospice au 17<sup>ème</sup> dans la vallée de la Pique (rivière) dominée par le Pic qui porte bien son nom, pour contrôle du Port de Vénasque (col frontière à 2450 m d'altitude). Malgré l'initiative des religieux, l'Hospice a toujours été un lieu laïque car il a été géré dès le début par des grandes familles de guides luchonnaises qui en échange de l'utilisation des lieux (pâturage compris) devaient assurer l'entretien du passage et venir au secours des personnes en difficultés.*

*Au fil des décennies, l'essor des thermes de Luchon a permis à l'Hospice de devenir un haut lieu de la bourgeoisie. De l'impératrice Eugénie au Président V. Auriol le bâtiment a vu défiler artistes et personnalités. Le dernier gardien du lieu avait capturé 2 oursons et en faisait l'attraction des clients.*

*En 1976 une partie de la route s'effondre et c'est la fermeture de l'Hospice qui est vandalisé.*

*Il faut attendre plus de 20 ans pour que l'Hospice soit réhabilité et devenir une auberge avec son musée. Une nouvelle route est construite et permet aux randonneurs et aux amoureux de la nature de se presser autour de ce site, route qui est fermée l'hiver nombreux couloirs d'avalanches, elle est surtout utilisée par les randonneurs.*

Nous démarrons par le « chemin des évadés » qui nous conduit en forêt, nous montons doucement pour arriver sur un petit sentier pentu qui s'élève rapidement, quelques endroits très escarpés rasant le vide nous obligent à nous concentrer (pas le droit à l'erreur).

Les pentes sont très raides, beaucoup de verdure, paysage grandiose, nous grimpons pendant 3 h pour arriver au premier étang.

Nous sommes dans un cirque abrité du vent, très ensoleillé, les névés qui fondent donne cette eau limpide et transparente.

Pic nique et repos pour écouter le silence, admirer la montagne et se ressourcer.

Nous découvrons pendant cette semaine beaucoup de fleurs : Asphodèles, pavots jaunes, trolles, pensées cornues, grassette alpine, gentianes jaunes et petites gentianes bleues, myosotis, rhododendrons, anémones, véroniques, potentilles, renoncules, petites nigritelles rouges, lis des Pyrénées etc....

Notre descente se fera tranquillement en étant toujours vigilants, nous descendons jusqu'au torrent que nous longeons pour retrouver la forêt et arriver sur cette petite place devant l'Hospice de France (1385 m) qui se nomme « place de la légion d'honneur »

On se pose à la terrasse pour se désaltérer, visiter le musée et attendre le 2ème groupe.

On reprend les voitures pour rentrer à l'hôtel, premier gag le guide a perdu son téléphone et doit repartir vers l'Hospice, 2ème gag le coffre de la voiture de Brigitte se bloque on ne peut plus l'ouvrir. Jacques et Michel essaient avec un tournevis mais que nenni, le coffre est condamné pour la durée du séjour.

Retour à l'hôtel, douche, apéro dehors avec petit pain huilé garni d'anchoïade un barbecue nous autorise à manger dehors ou à l'intérieur, dîner avec toujours une présentation et une originalité impressionnante, nombreuses crudités, verrines, grillades de truites, saucisses, poulets, pommes de terre etc...

soirée loto et dodo

## **Jour 2 – lundi – Le plan de Montmajou 1976 m - 750 m dénivelé sur sentier et hors sentier**

Départ du village typique de ARTIGUE, des marches en schiste longent de chaque côté les toitures des maisons ce qui permettait d'accéder à l'entretien des toits de chaume. Un joli lavoir et une fontaine.

Nous suivons une trace étroite pour rattraper le sentier de départ, marche dans la forêt très agréable et arrêt devant un gros arbre où Florent nous montre les griffades d'ours et quelques poils accrochés dans de petits barbelés posés là volontairement, on trouve également du goudron végétal associé à la résine de hêtre que l'on appelle Smola, l'odeur attire les ours ce qui permet de suivre leur passage.

Nous trouvons également un endroit humide, nettoyé par les pisteurs pour retrouver les traces des animaux.

Nous quittons ce sentier pour marcher hors piste dans un bois très pentu où il faut éviter les troncs d'arbre tombés, montée longue et pénible. A la sortie de la forêt nous nous frayons un chemin parmi les rhododendrons pour arriver sur le GR10 et le col où l'on retrouve des moutons et la cabane de Saunère où vit le berger.

Dernier effort d'environ 100 m pour atteindre le sommet avec une vue grandiose sur les Pyrénées, nous sommes à la frontière espagnole.

Pause déjeuner appréciée sous un grand soleil.

Au dessus de nos têtes les rapaces tournent dans un ciel bleu, notre guide nous les fait découvrir :

- ! **le vautour fauve, envergure environ 280 cm** : un des plus grands rapaces de France, identifiable par son vol plané lent, souvent en rond, des ailes longues et large queue courte, une collerette blanchâtre, sur la tête un duvet couleur fauve. C'est un charognard
- ! **Le milan royal envergure 145 à 165 cm** : voilier qui recherche la vitesse il plane au dessus des terrains découverts, le gouvernail de la queue est sans cesse en action, sa grande queue est triangulaire et rousse, c'est un opportuniste et un charognard.
- ! **Le gypaète barbu appelé casseur d'os, envergure 260 à 290 cm** : un des plus grands rapaces d'Europe. Plumage gris ardoisé aux ailes et blanc à orangé pour la tête et le ventre ce qui permet de le différencier des autres vautours, l'iris est entouré un cercle rouge, des plumes noires forment la barbe.

La descente se fait doucement jusqu'à la bergerie et une famille marmotte surprise de notre intrusion montre son nez avant de se cacher dans leur tanière.

Hésitation pour la descente hors piste, pentue ou retrouver le sentier initial, la 2ème solution est prise.

Puis nous quittons le sentier pour faire en hors piste une descente dans une grande pente dont le sol est inégal truffé de fleurs dont des gentianes, de touffes de plantes aromatiques pour arriver au dessus du village d'Artigue, petite pause, quelques problèmes de cheville pour certains sur ce sol avec des creux et des bosses. Nous arrivons dans le village profitons de la fraîcheur de la fontaine avant de regagner nos véhicules.

Douche, apéro

Super repas « chti » avec de beaucoup de choix.

Soirée jeux deux équipes avec énigmes, chants etc.... et nous remportons la victoire ouais !!!!

### **jour 3 – mardi – le pic de l'Antécade – 2200 m – 950 m de dénivelé**

Départ de l'hospice de France

Cette une rando où l'on monte en permanence avec peu de plat, (prévision 3 h de montée non stop)

Après un sentier dans la forêt qui grimpe raide pendant environ 1 h nous atteignons en endroit appelé la fontaine où l'eau est potable dans un environnement de verdure très vallonné magnifique, herbeux, agréable aux pieds. Nous sommes en Espagne.

Nous arrivons au dessus d'une ferme et découvrons un grand troupeau de chevaux avec des poulains qui paissent dans ce grand espace.

Des grimpettes mais aussi des sentiers en balcons c'est grandiose.

La dernière montée raide nous amène aux névés et nous mettrons en fait 2h30 pour arriver au sommet avec une vue à 360° sous un grand soleil.

On déjeune sur ce pic où nous observons et essayons de deviner le nom des nombreux vautours qui tournent sans cesse au-dessus de nos têtes, 1h30 de régal pour les yeux avec vue sur les villages de la vallée.

A la descente Claude passe le névé et se retrouve avec les « fesses au frais ».

Le retour se fera sur un parcours différent de la montée avec beaucoup de hors sentiers.

Florent nous fera goûter la racine d'une fleur au goût de réglisse.

Nous quittons une large piste pour à nouveau traverser les pâtures au milieu des fleurs et c'est à qui trouvera leurs noms.

Nous finirons pas une longue descente pentue ombragée sur une petit chemin de terre avec beaucoup de racines et de rochers pour arriver au point de départ l'Hospice de France.

Petite pause à la buvette, et retour à l'hôtel où la douche est la bienvenue.

Apéro, dîner espagnol mais toujours varié très original, très beau, très bon.

Soirée conférence par notre guide Florent sur la réintégration et la protection de l'ours dans les Pyrénées, (réseau ours des Pyrénées)

une 40e d'ours (2 mâles Néré et Cannellito) actuellement versant Français et Espagnol, impossible d'en connaître précisément l'effectif, l'ours fait partie de la biodiversité pyrénéenne. Il hiverne il peut sortir de sa tanière pour s'alimenter, végétarien à 70% , il peut tuer des moutons pour se nourrir, auquel cas la preuve doit être rapidement établie avant que les vautours n'interviennent et les bergers sont indemnisés. Il y a 2 fois plus de brebis dans les Pyrénées que d'ours bruns dans le monde entier.

Il fuit l'homme et peut simuler une attaque pour défendre ses petits mais se sauve devant l'humain. En cas de rencontre s'éloigner sans courir en lui ménageant un chemin de fuite. Un ourson pèse 350 g à la naissance. Le suivi des ours se fait par un mâle porteur d'un collier, la recherche d'indices de présences : traces, crottes, poils, restes de repas, tanières, des caméras sont posées pour des prises de vues, l'analyse génétique des poils et des crottes.

Soirée intéressante et instructive.

### **Jour 4 – journée détente accès à la balnéo de Loudenvielle**

Ce matin là six d'entre nous vont tester une nouvelle forme de marche sportive le « bungy pump » variante de la marche nordique avec un système de pompe de 20 cm amortissant, avec une résistance de 4, 6,10 kg selon les modèles. Propulsion du corps, allongement de la foulée, coordination membres inférieurs et supérieurs, renforce la partie haute du corps.

Départ vers 11 h pour Luchon, quartier libre, balade, pic nique dans le parc et à partir de 15 h pour ceux qui le souhaitent relaxation en eaux thermales.

*Luchon ville thermale depuis l'antiquité, thermes à l'époque romaine.*

*Longs travaux de rénovation en 1857. En 1929 le radio VAPORARIUM sulfuré unique en Europe est ouvert, il s'agit d'un hammam naturel constitué de 1200 m de galeries creusées dans roche. On sent une odeur de soufre qui vient des sources chaudes sous la ville, résurgence de cette eau qui filtre à travers la roche et qui parvient sous forme de vapeur dans les galeries naturelles. La température est entre 38 et 42°, taux d'humidité 95%.*

Après 10 à 15 minutes le corps ruisselle, condensation, sueurs, toxines tout s'écoule, le soufre présent dans la vapeur est un décontractant, détoxifiant, anti stress. Des douchettes permettent de se rincer sur le parcours.

Endroit magique et unique.

Douche froide, voire glacée à la sortie où l'on rejoint la piscine avec jets de massages et repos sur les transats.

Retour à l'hôtel.

Le dîner sera asiatique et toujours aussi imposant et varié.

Soirée karaoké.

### **Jour 5 - lac d'Oô, lac d'Espingo 1967 m et 3ème lac (j'ai oublié le nom) 950 m dénivelé**

Les deux groupes partent du même endroit.

On débute sur un chemin en forêt puis un long sentier pierreux fait de marches inégales et de rochers, de traversées de torrents, s'élève à flanc de montagne, une immense cascade se jette dans ce premier lac que nous longeons, l'eau est couleur émeraude.

Nous grimpons jusqu'au col, laissons le refuge sur notre droite et continuons pour le lac suivant le lac d'Espingo, où nous nous posons pour pique niquer. Le soleil perce à travers le brouillard qui descend puis remonte et notre journée sera encore belle et agréable.

Au retour descente un peu périlleuse nous doublons le groupe de Marseillais, puis allons voir une petite voie de chemin de fer qui desservait le matériel pour le barrage en contre bas.

Nous continuons notre descente avec une variante pour arriver au parking.

Une pause à la buvette avant le retour à l'hôtel.

Comme d'habitude, douche, apéro et repas italien

Superbe soirée cabaret animée par le personnel et les Directeurs de l'hôtel, 2 randonneurs sont pris comme figurants pour le spectacle de danse et nous avons le plaisir et la surprise de voir Michel en petite tenue mini robe noire, avec une perruque blonde, se déhancher sur la scène, il loupe juste le passage allongé sous la chaise (trop étroite) rire..... soirée très sympa.

### **! Jour 6 et dernier jour – la vallée du Lys ou du Lis (selon français ou espagnol) 750 m dénivelé**

Nous partons le long d'un torrent où les habitations et l'auberge ont été dévastées il y a qq années par une énorme crue.

Nous grimpons le long d'un chemin dans les alpages, puis variante pour aller plus haut voir deux cascades, nous revenons sur nos pas pour monter vers l'usine EDF et l'énorme canalisation qui descend du haut de la montagne, nous grimpons régulièrement pour arriver sur un promontoire avec vue sur une énorme cascade qui tombe dans le **gouffre de l'enfer** endroit impressionnant, nous continuons de grimper sur un sentier étroit dans les bois pour arriver à un endroit magique, le torrent surgit des rochers, se jette dans une piscine naturelle où l'eau est transparente et bouillonnante et saute le pas pour continuer sa course dans le gouffre. Après une bonne grimpe nous arrivons après un névé au **ru de l'enfer**, l'eau jaillit avec force entre deux parois pour continuer sa descente dans le torrent.

Pic nique le long du torrent, le soleil est présent, chacun se pose et profite de ce moment.

Descente agréable, variante pour arriver à la **cascade de l'enfer** qui se trouve derrière la centrale EDF Impressionnante de hauteur elle jaillit dans un couloir serré et nous enveloppe de brume. Une 2ème cascade sur la droite la rejoint en bas.

Petite pause, puis arrivée d'un hélicoptère EDF qui atterrit tout près de nous, il transporte des employés de la centrale.

Nous terminons à la nouvelle auberge qui remplace celle emportée par le torrent.

Retour à l'hôtel.

Dîner italien

**Soirée danses** : valse, tango, madison, rock paso doble etc...feront danser les marcheurs jusqu'à 10h30

La semaine est terminée on prépare nos sacs pour un départ le samedi matin vers 8 h 30.

*Voilà les grandes lignes de la semaine, au moins pour notre groupe, j'ai sûrement fait quelques omissions et j'ai des doutes sur les menus, vous voudrez bien me pardonner, pas facile de tout se rappeler.*

Comme d'habitude c'était parfait, merci à nos organisatrices, Claude et Brigitte et sans doute à une autre fois.

**Jocelyne**

ps – Je vous ferai suivre le compte rendu d'Annick pour les randonnées du 2ème groupe et les anecdotes que je n'ai pas.