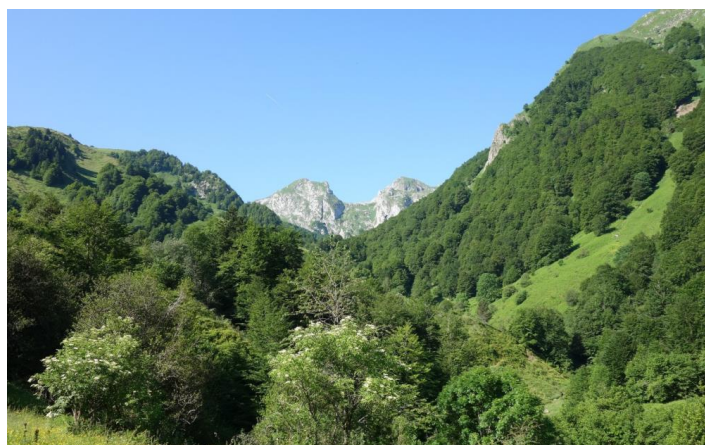
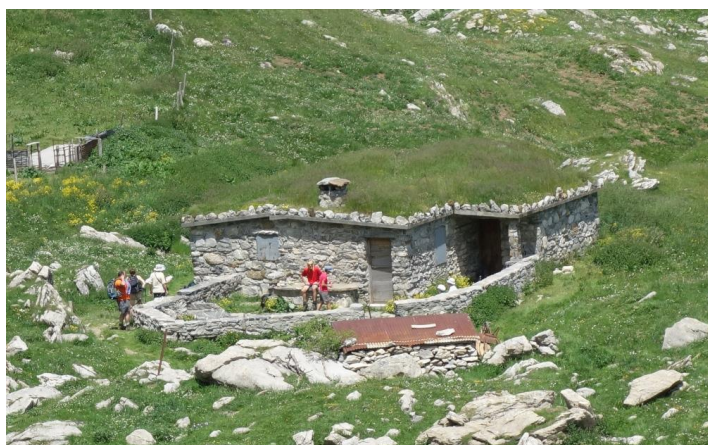


# N° 54 Col de Pau

Lescun

**PEDESTRE**

Le balisage étant interdit dans la zone cœur du PNP, une partie de l'itinéraire est balisée par des panneaux directionnels. Il est long le chemin qui mène au Col de Pau, mais quel voyage ! En partant du cirque de Lescun, la balade traverse tous les étages : prairies, forêt de hêtres et estives. Le bruit du torrent berce l'ascension et les troupeaux agitent leurs sonnailles. Au fil de la montée, les paysages se dévoilent, de plus en plus grandioses. Le minéral s'entremêle au végétal et colorent la toile ou l'homme avec ses cabanes ajoute la touche finale. Une longue et agréable piste remonte le vallon du Labrénère. Avant de buter sur la muraille du Boucau, le sentier s'élève et passe un vallon étroit avant de traverser le grand plateau de Bonaris. Une dernière montée sur des croupes herbeuses et quelques lacets rocaillieux conduisent au col et la borne frontière 276.



**Départ :** Lescun  
**Arrivée :** Lescun

**Distance :**  
22 km

**Dénivelé :**  
1140 m

**Durée :**  
7h40

**Camping du Lauzart**

**Appel d'urgence :** 112

**Balisage**

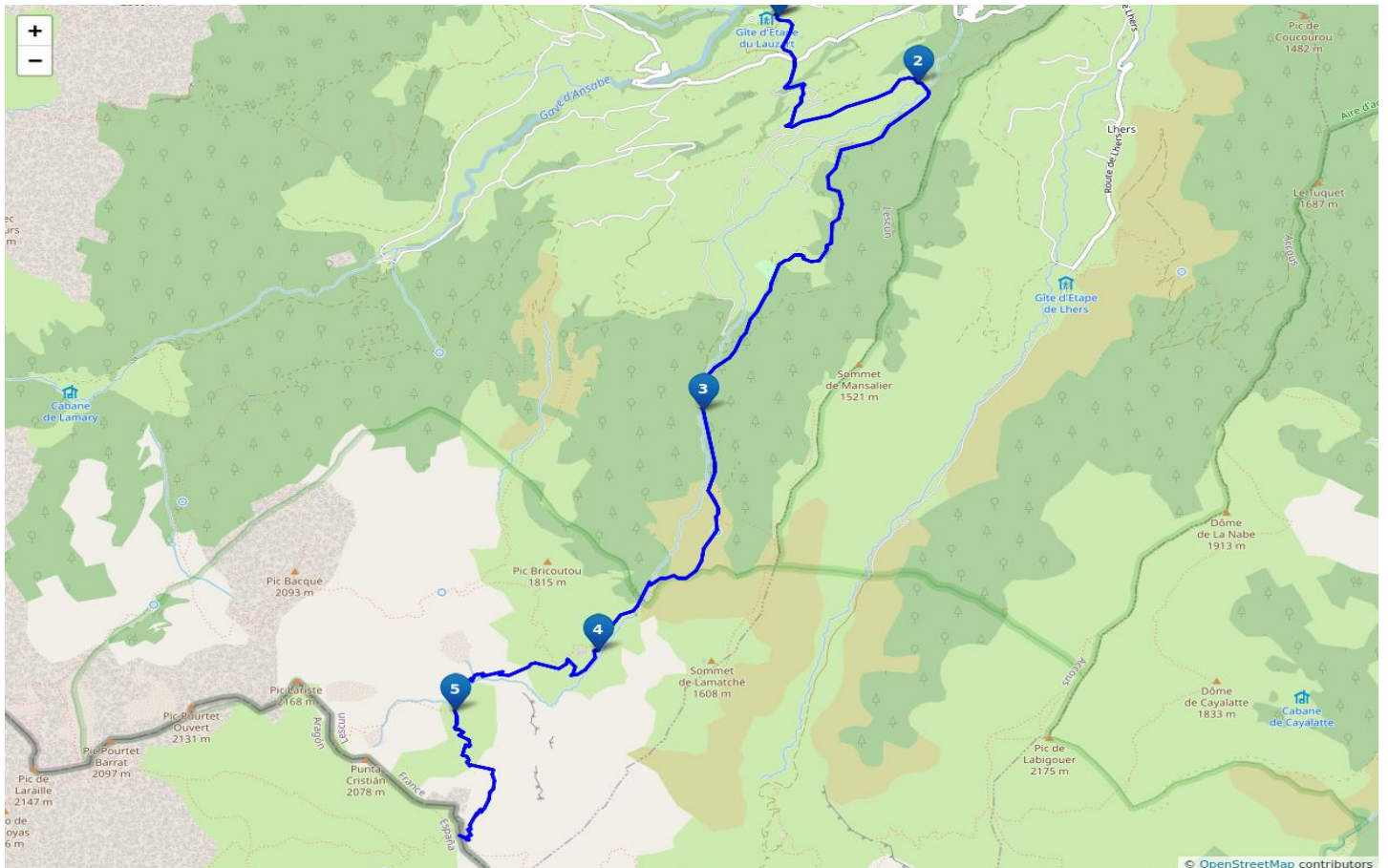
Les montagnes basques et béarnaises sont des espaces pastoraux. Evitez de partir avec votre chien. Dans tous les cas, tenez-le en laisse. Merci !

## À ne pas manquer

- **Grande Saxifrage.** On aperçoit au-dessus du sentier ces grands cônes blancs, accrochés aux parois des rochers. Ce sont les Grandes Saxifrages.
- **Borne 276.** Borne Frontière 276 : Des bornes Matérialisées par une croix et un chiffre jalonnent et

délimitent la France et L'Espagne. Gravés dans la roche ou dans un bloc, elles sont numérotées de 1 à 602.

- **Les grands sommets.** Vue sur les grands sommets Ossalois : de gauche à droite Lurien, Palas Balaitous et Ossau



## Étapes

1. **La ferme Lestremeau.** Le balisage étant interdit dans la zone coeur du Parc National des Pyrénées, une partie de l'itinéraire n'est pas balisée par des traces peintes mais par des panneaux directionnels. Départ balisé jusqu'au vallon de Labrenère ensuite PNP (lame directionnelle présente). Partir du carrefour après le camping de Lescun. Monter sur la route et aller en face à la croisée. Juste avant la maison de droite, prendre le chemin et traverser le Barbot. Suivre ce sentier qui croise deux fois la route. Déboucher sur une piste carrossable et avancer jusqu'à prendre le sentier herbeux à gauche.
2. **Le long vallon.** Traverser la ferme et continuer en face. Passer le ruisseau et aller à droite. Marcher dans le bois et arrivé sur la clairière, suivre à droite à la fourche. Remonter la piste et lorsque celle-ci descend, prendre le sentier dans le virage. Ignorer la trace de gauche et rester rive droite sur l'herbe jusqu'à couper une piste.
3. **Cabanes d'Ithchaxe.** Marcher sur ce chemin pastoral, qui monte progressivement. Traverser le Labrenère sur la passerelle. Un peu plus haut, l'itinéraire entre dans le Parc National (réglementation particulière). Continuer jusqu'aux Cabanes d'Ithchaxe (au-dessus du chemin).
4. **Cabane de Bonaris.** Continuer la progression, le sentier s'attaque au flanc de l'estive. S'élever en plusieurs épingles et passer les Cabanes du Pénot. Entrer dans un vallon étroit. Evoluer sur le sentier caillouteux qui traverse prairies et éboulis. Arriver sur un plateau et la Cabane de Bonaris et son toit végétal.
5. **Le Col de Pau.** Se diriger vers la croupe herbeuse à gauche. Continuer sur le sentier, entre pierriers et herbe verte. Passer sur le versant est du Cotoquy et après quelques efforts dans les lacets atteindre le col. Le retour se fait par le même itinéraire.

Pour bien préparer sa rando et adopter les bons gestes en montagne, rendez vous sur [reussirmarando.com](http://reussirmarando.com)