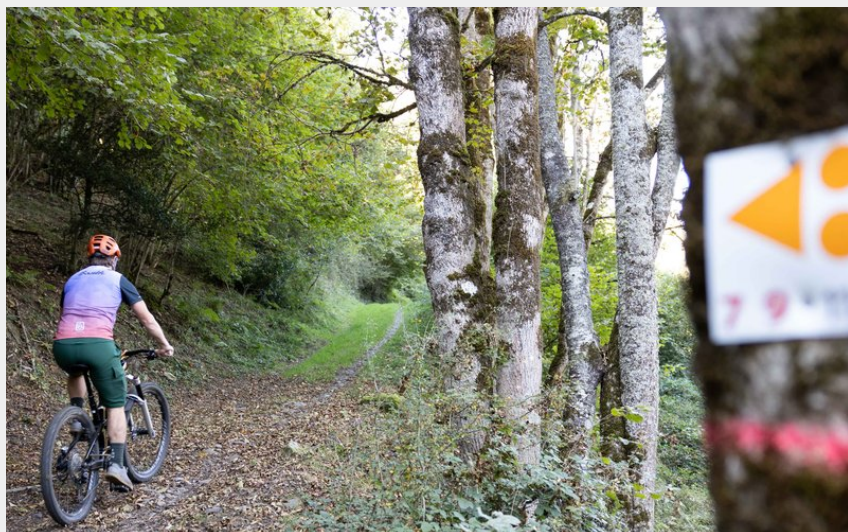
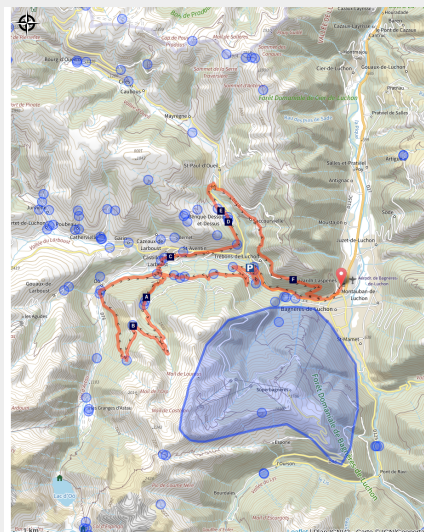


Les Romanes (11)

Luchon et Superbagnères



(Baze Production ©CCPHG)



Parcours sacrément montagneux, où vous allez suer du dénivelé. Mais le jeu en vaut la chandelle, vous découvrirez de jolies vallées et traverserez de pittoresque villages dont Cazarilh-Laspènes, le balcon de Luchon.

Parcours engagé physiquement et techniquement sur certaines descentes.

Vous commencerez par le plus dur, avec une grosse montée jusqu'au col de la Coume, point culminant du parcours.

Vous enchainerez avec des descentes par palier jusqu'à votre retour à Bagnères de Luchon.

Infos pratiques

Pratique : VTT - Rando

Durée : 2 h

Longueur : 32.9 km

Dénivelé positif : 1505 m

Difficulté : Très difficile

Type : Boucle

Thèmes : En forêt, Point de vue, Sensations

Itinéraire

Départ : Luchon- Pont de Debach

Arrivée : Luchon - Pont de Debach

Balisage : ▶ VTT

Communes : 1. Bagnères-de-Luchon

2. Cazarilh-Laspènes

3. Trébons-de-Luchon

4. Saint-Aventin

5. Castillon-de-Larboust

6. Cazeaux-de-Larboust

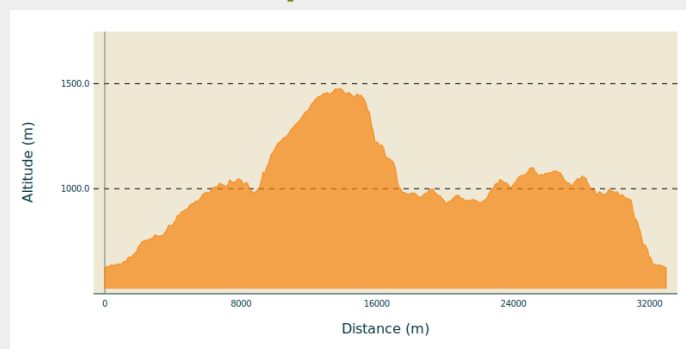
7. Oô

8. Benque-Dessous-et-Dessus

9. Saint-Paul-d'Oueil

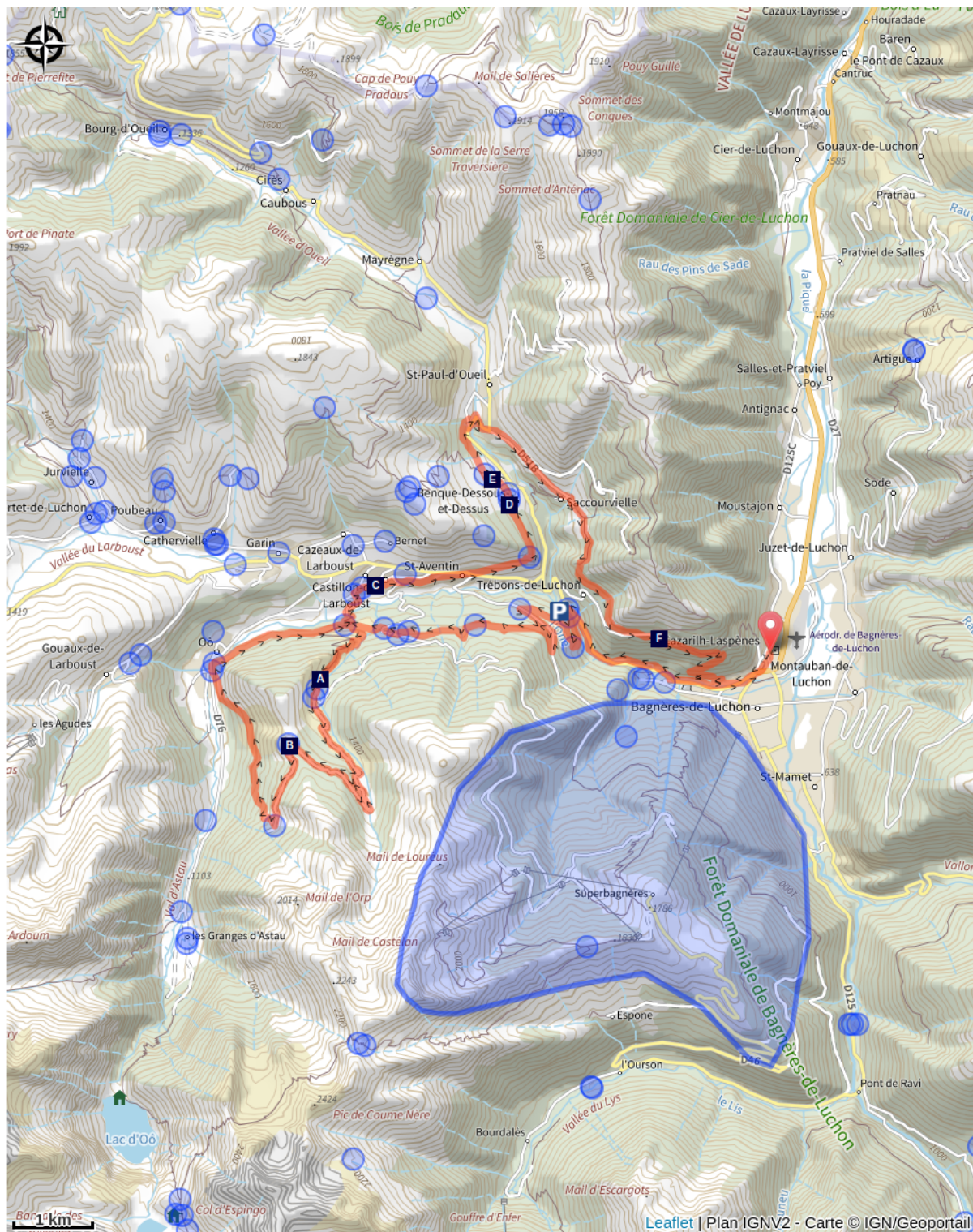
10. Saccourvielle

Profil altimétrique



Altitude min 624 m Altitude max 1477 m

Sur votre route...



-  Les granges de Labach (A)

 L'église Saint-Barthélemy de Castillon-de-Larboust (C)

 L'église de Benqué Dessus (E)
-  Le col de la Coume (B)

 L'église de Benqué Dessous (D)

 Eglise de Cazarilh-Laspènes (F)

Toutes les informations pratiques



Espace VTT Pays de Luchon

Recommandations

Coordonnées des Secours Montagne : 112

Respecter le travail des agriculteurs, exploitants et propriétaires

Refermer toutes les clôtures

Rapporter tous ses déchets

Ne pas couper l'itinéraire à travers les prairies



Matériel

Lorsque vous faites une sortie VTT, vous vous trouvez souvent dans des zones isolées ou inaccessibles, ce qui suppose un minimum de précaution pour votre sécurité. Vous vous demandez ce que vous devez emmener dans votre sac, voici une liste non exhaustive du matériel à toujours avoir sur soi au cours d'une sortie VTT :

- Une pompe pour votre vélo ;
- Une chambre à air de rechange ;
- Un kit de réparation de chambre à air avec rustines, colle et grattoir ;
- Un jeu de démonte pneus en plastique ;
- Un kit multi-outils ;

Equiperment du pilote :

- De l'eau en quantité suffisante ;
- Barres de céréales ou autre alimentation adaptée à l'effort ;
- Des vêtements complémentaires en fonction du lieu, des prévisions météo et de la saison ;
- Un casque de VTT, léger et ventilé ;
- Des gants pour protéger les mains ;
- Des lunettes ou un masque pour protéger vos yeux ;
- Un téléphone portable pour demander de l'aide en cas de besoin ;
- Une carte éventuellement accompagnée d'une boussole et d'un altimètre en montagne.

Zones de sensibilité environnementale

Le long de votre itinéraire, vous allez traverser des zones de sensibilité liées à la présence d'une espèce ou d'un milieu particulier. Dans ces zones, un comportement adapté permet de contribuer à leur préservation. Pour plus d'informations détaillées, des fiches spécifiques sont accessibles pour chaque zone.

Grand tétras

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Mai, Juin, Décembre

Contact : [LPO Occitanie DT Haute-Garonne](mailto:haute-garonne@lpo.fr)
haute-garonne@lpo.fr

Zone sensible pour le Grand tétras sur la station Superbagnères.

Recommandations générales pour préserver la quiétude de l'espèce sur le site :

- Rester sur les sentiers balisés : suivre les chemins tracés et officiels. **Ne pas emprunter/créer de nouvelles pistes sauvages.**
- **Respecter les zones de quiétude matérialisées sur place et balisées, qui ont été mises en place pour protéger l'espèce et ses habitats.**
- Ne pas laisser de déchets, même alimentaires : ces déchets perturbent l'alimentation naturelle de la faune.
- Tenir les chiens en laisse : essentiel pour la tranquillité de la faune sauvage.
- Rester silencieux : limiter le bruit pour respecter la quiétude des lieux.
- Ne pas faire de feux.

Sur votre route...



Les granges de Labach (A)

Les granges de Labach forment un ensemble emblématique de l'architecture rurale de la vallée du Larboust. Ces granges construites en pierre avec toitures en ardoise témoignent de l'activité agro-pastorale qui a façonné ces versants depuis des siècles.

Autrefois utilisées pour l'estive, elles servaient à la fois de refuges temporaires pour les bergers, de lieux de stockage du foin, et d'abris pour les animaux. Aujourd'hui, certaines sont encore entretenues par les familles locales, perpétuant une forme de tradition vivante.

Crédit : CR



Le col de la Coume (B)

Situé à 1 475 mètres d'altitude, le Col de la Coume marque un passage naturel entre la vallée du Larboust et celle d'Oô.

Accessible à pied depuis les Granges de Labach, ce col facile d'accès offre un panorama remarquable sur les reliefs environnants.

C'est un endroit propice à la pause.

Crédit : CR



L'église Saint-Barthélemy de Castillon-de-Larboust (C)

L'église Saint-Barthélemy de Castillon-de-Larboust fait partie des nombreuses petites églises montagnardes de la vallée du Larboust.

Mentionnée dès le Moyen Âge, l'église primitive remonterait au XIIe siècle, dans un style roman simple. Elle a toutefois connu de nombreuses reconstructions et restaurations, notamment entre 1868 et 1890, sous la direction de l'architecte Castex.

Crédit : CR



L'église de Benqué Dessous (D)

Dédiée à Saint Geniès, l'église de Benqué Dessous est un édifice préroman du XIIe siècle, à clocher mur typique. Il comporte sur le mur extérieur, à gauche près de la porte, deux dalles funéraires encastrées probablement du Ve ou du VIe siècle, à représentation humaine.

Crédit : CR



🏰 L'église de Benqué Dessus (E)

L'église romane de Benqué dédiée à Saint Blaise (patron des peigneurs de laine, tailleurs de pierres et parfois des laboureurs). C'est un modeste édifice du XII^e siècle, à murs pignons. L'intérieur est entièrement décoré de fresques (dissimulées sous des badigeons, elles furent révélées en 1965).

Ces fresques représentent des scènes bibliques. La porte du XVe siècle aux belles ferrures est aussi remarquable.

Crédit : CR



🏰 Eglise de Cazarilh-Laspènes (F)

Cet édifice de style roman date des XI^e et XII^e siècles, est inscrit au titre des monuments historiques depuis le 18 novembre 1926.

L'église présente une architecture caractéristique de l'époque romane, avec une nef rectangulaire orientée est-ouest, prolongée par une abside semi-circulaire décorée de bandes lombardes. Le clocher carré s'élève au-dessus de la dernière travée de la nef, côté nord.

Crédit : OT31