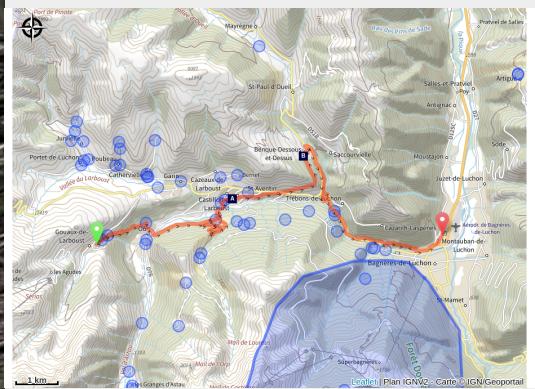


# La traversée du Larboust (18)

Vallée du Larboust



Descente fun en forêt (LM)



**Un parcours accessible et ludique au cœur de la vallée du Larboust, reliant ses villages typiques par de belles pistes et des descentes fun.**

Entre forêts, panoramas et patrimoine, une sortie idéale pour allier sport et découverte.

## Infos pratiques

Pratique : VTT - Enduro

Durée : 2 h

Longueur : 16.6 km

Dénivelé positif : 511 m

Difficulté : Moyen

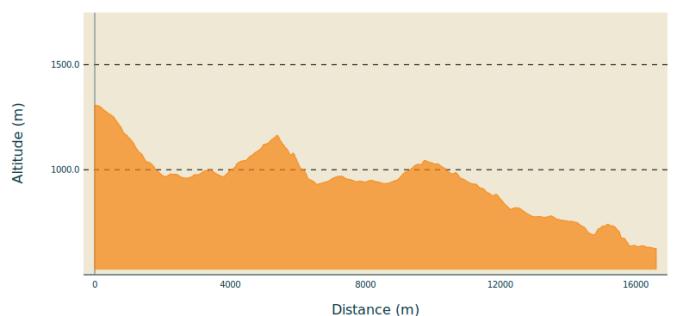
Type : Itinéraire gravitaire

Thèmes : Sensations

# Itinéraire

**Départ :** Gouaux de Larboust  
**Arrivée :** Bagnères de Luchon - Gare  
**Balisage :** VTT  
**Communes :** 1. Gouaux-de-Larboust  
2. Oô  
3. Cazeaux-de-Larboust  
4. Castillon-de-Larboust  
5. Saint-Aventin  
6. Benque-Dessous-et-Dessus  
7. Trébons-de-Luchon  
8. Cazarilh-Laspènes  
9. Bagnères-de-Luchon

## Profil altimétrique



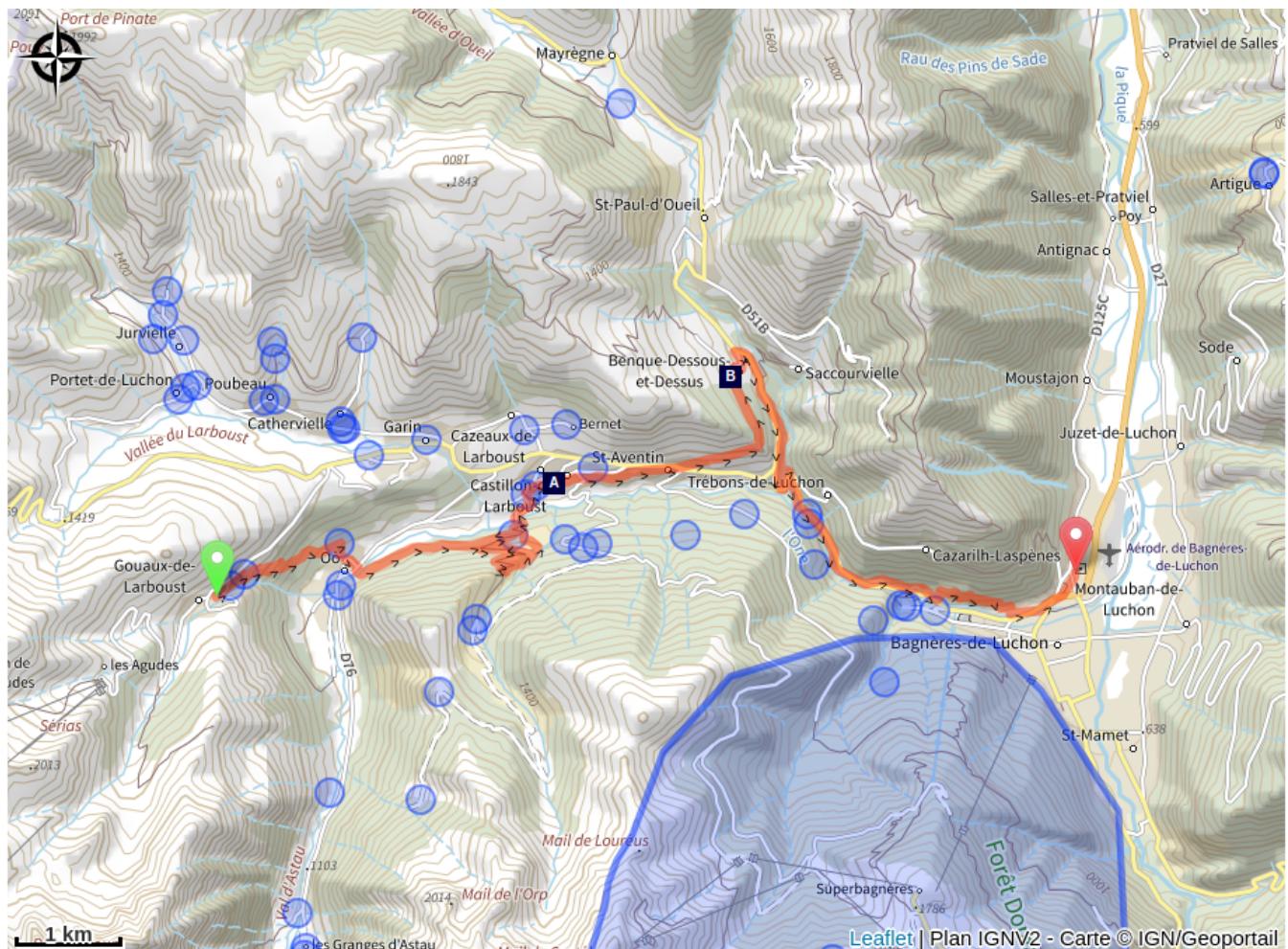
Altitude min 624 m Altitude max 1308 m

Au départ de Gouaux-de-Larboust vous empruntriez un ancien chemin piéton vers Oô retravaillé pour le VTT.

Profitez d'un petit moment au bord de la rivière à Oô avant d'attaquer la première montée vers les Labach de Cazaux. Un petit détour par les granges vous permettra de découvrir le patrimoine Pyrénéen, avant de vous engager sur une magnifique descente dans les bois vers Cazaux-de-Larboust.

Vous traverserez Castillon de Larboust et Saint-Aventin, puis attaquer la montée de Benqué jusqu'à Cazarilh-Laspènes, avant une belle descente finale technique vers Bagnères-de-Luchon.

# Sur votre route...



■ L'église Saint-Barthélemy de Castillon-de-Larboust (A)

■ L'église de Benqué Dessous (B)

# 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 inaccessible, 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 ;

Equipement 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.

## **Comment venir ?**

### **Transports**

Navettes estivales (juillet-août) : ligne de la Gare de Luchon aux Agudes. Se renseigner des jours et horaires auprès de l'OT Pyrénées 31.

### **Parking conseillé**

Parking Mairie de Gouaux de Larboust ou à la station des Agudes

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

---



## ■ L'église Saint-Barthélemy de Castillon-de-Larboust (A)

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 XI<sup>e</sup> 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 (B)

Dédiée à Saint Geniès, l'église de Benqué Dessous est un édifice préroman du XI<sup>e</sup> 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 VI<sup>e</sup> siècle, à représentation humaine.

Crédit : CR