



N°17 Plateau d'Ourdinse

BEDOUS

PEDESTRE



La montée au plateau d'Ourdinse demande un bel effort. Le sentier grimpe dès les premiers pas de l'ascension et prendre un rythme régulier en est la clé. Et la souffrance vaut bien cette belle récompense : l'arête effilée du Pic des Taulères, Le plateau fleuri et un véritable havre de paix. La Cabane d'Ourdinse est un bon refuge pour s'abriter ou simplement casser la croûte. La descente plonge littéralement sur la vallée et offre une vue spectaculaire.



Départ : BEDOUS
Arrivée : BEDOUS

Distance :
8.3 km

Dénivelé :
920 m

Durée :
5h50

Itinéraire : Boucle

Table d'Orientation de
Bedous

Appel
d'urgence : 112

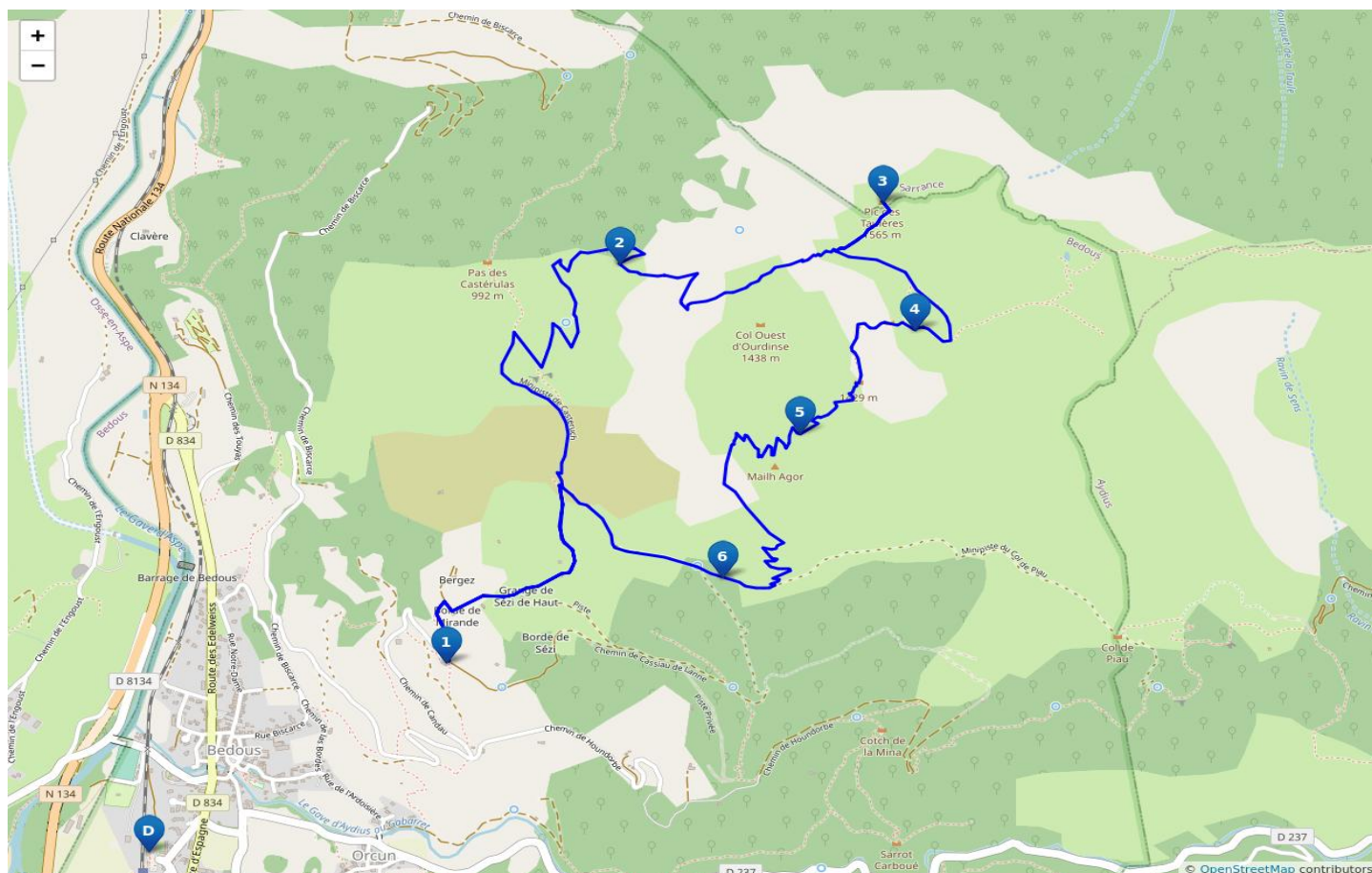
Balisage



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

- **Pic des Taulères.** Le Pic des Taulères (1565m) offre un panorama à couper le souffle!
- **Cabane de Castéruch.** Située à 1180m d'altitude, elle est occupée par le berger. Il suffit d'y arriver pour imaginer les ravitaillements!



★ Étapes

1. **La Cabane de Castéruch.** Partir de la table d'orientation de Bedous (pour les très bons marcheurs, possibilité de partir de la place de la mairie de Bedous, comptez 45mn supplémentaires). Démarrer sur la route et la suivre jusqu'à la grange. Monter le sentier creusé très raide à gauche. Lorsqu'il oblique, franchir la barrière et marcher à découvert. Après un lacet, virer à gauche au Y. Continuer sur ce sentier qui traverse deux grandes combes. Passer un court instant dans une hêtraie et aller à droite en sortant.
2. **Pic des Teulères.** Monter sur la croupe au-dessus de la cabane, et suivre la sente qui s'en éloigne sur le versant Nord. Après le lacet, atteindre une crête rocheuse. Le sentier repart fortement et termine par quelques S avant le col. Suivre le sentier à gauche qui part en traversée. La pente se redresse et cheminer vers la gauche pour atteindre le sommet.
3. **La Cabane d'Ourdinse.** Descendre et revenir au col. S'engager sur la trace à gauche qui perd de l'altitude. Traverser les anciens cayolars et arriver sur le plateau. A l'approche de l'abreuvoir, obliquer à droite et remonter vers la cabane d'Ourdinse.
4. **Au-dessus du Mail Abor.** Monter au-dessus de la cabane sur le sentier herbeux. Passer sous quelques hêtres et obliquer à gauche plein Sud. S'éloigner de la lisière sur une sente qui coupe la pente. Arrivé à un petit col, continuer jusqu'à une crête bien marquée.
5. **La Fontaine de Larrun.** Continuer sur le sentier face Ouest. Les graviers rendent la progression glissante, d'autant que la pente est bien marquée. Plus bas, le tracé passe de nouveau l'arrête et sous le Mail Abor. Arriver sur un beau sentier et partir à droite. Ignorer le chemin de gauche à la Fontaine de Larrun
6. **Retour table d'orientation.** Descendre sur ce même sentier, après l'abreuvoir, bifurquer à gauche à l'embranchement. Retrouver le même itinéraire que la montée. Attention sur la portion raide, la fatigue plus les pierres peuvent entraîner des glissades !

Pour bien préparer sa rando et adopter les bons gestes en montagne, rendez vous sur <https://reussirmarando.com>