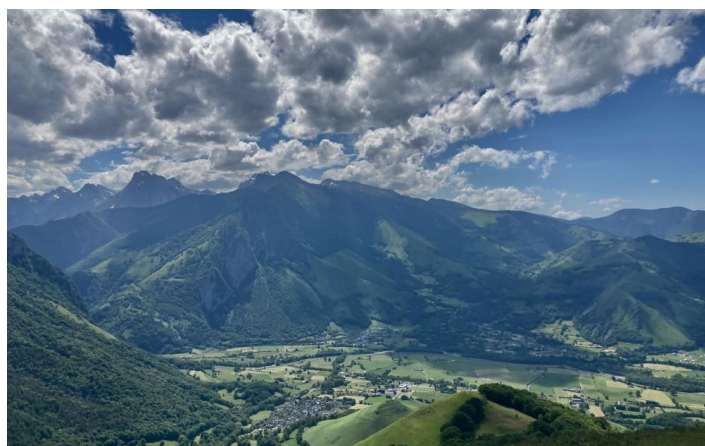


N° 24 Trail de Bergout

ACCOUS-JOUERS

TRAIL

Le Trail du Bergout est un très beau parcours d'initiation ou d'entraînement. Le coureur de montagne y trouve la plupart des profils rencontrés dans cette activité d'où l'intérêt du condensé de ces 10 kms. La montée est à l'ombre, tandis que le retour dévale une crête de toute beauté, avec un panorama saisissant sur la vallée. Des portions de faux plat permettent de récupérer, tandis que les montées varient entre ravines, racines et pierres.



📍 Départ : ACCOUS-JOUERS
 Arrivée : ACCOUS-JOUERS

📏 Distance :
 10.1 km

🏔️ Dénivelé :
 790 m

🕒 Durée :
 Variable

🗺️ Itinéraire : Boucle

🅑 Place du hameau de Jouers

☎️ Appel d'urgence : 112

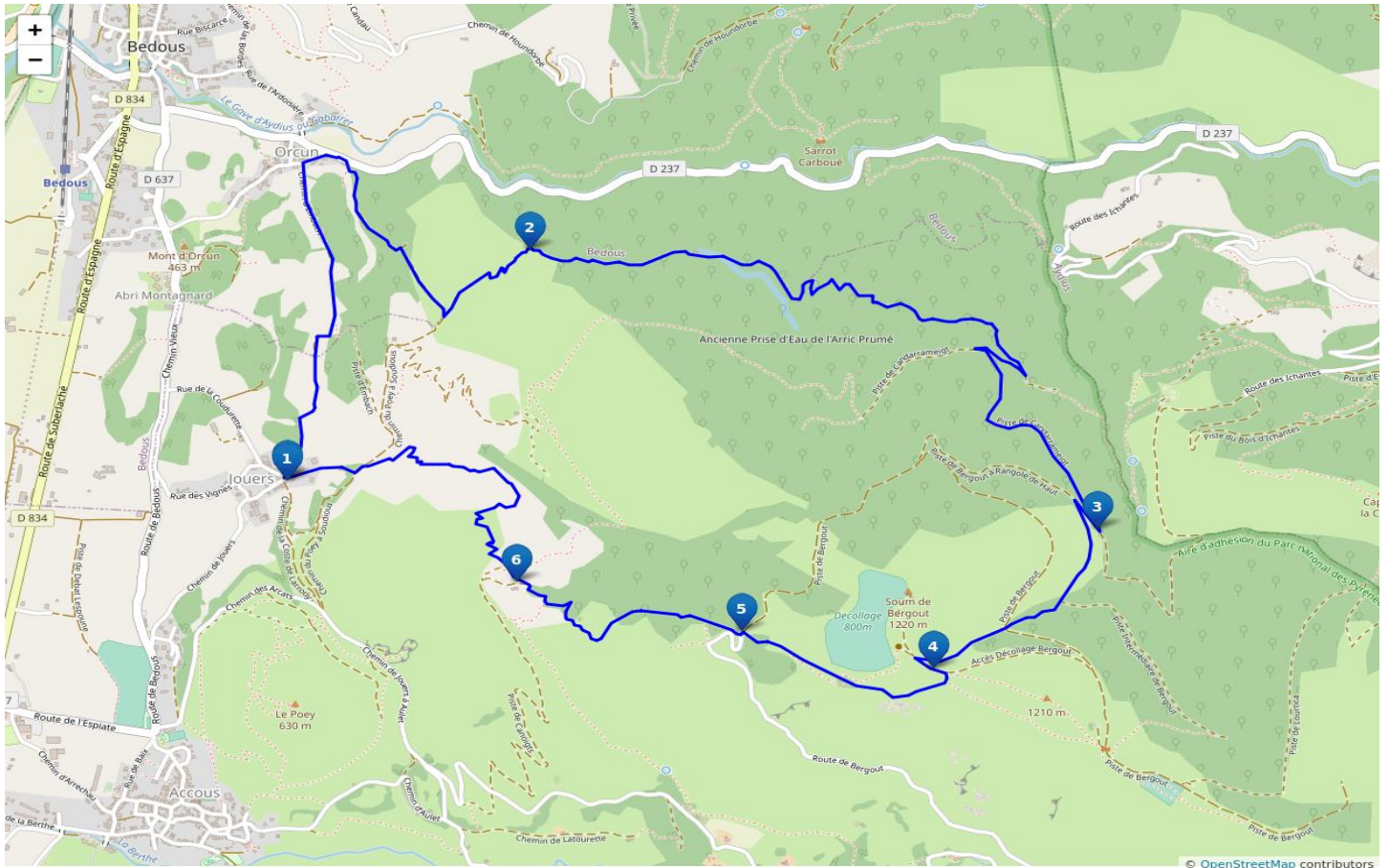
Balisage



⚠️ 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

- **Borde de Bouhaben.** « Bouhaben » signifie en béarnais le vent qui souffle et « Borde » grange. Les murs sont visibles en contrebas du sentier avec à côté une petite cabane en bon état. C'était l'abri du berger tandis que le bétail passait l'hiver dans la grange.
- **Parapente.** Dès que la météo le permet, le ciel d'Accous se voit constellé de parapentes. Le décollage à lieu au Bergout. Si l'idée d'un baptême ou d'une initiation vous tente deux écoles de parapente à Accous, disposent de toutes les compétences et savoir-faire.
- **Le Col d'Iseye.** Entre le Col d'Iseye, vue sur le Pic de l'Ilhec à gauche et le Permayou à droite.



Étapes

1. **L'échauffement.** Depuis la place du hameau de Jouers, partir devant l'abreuvoir et monter la rue, puis le sentier. Sur la piste, partir à gauche, passer la grange de Soudious et ignorer le chemin de droite. A l'embranchement du plateau de Soudious, continuer à droite sur la trace herbeuse qui se dresse plus loin en lacets caillouteux avec quelques marches.
2. **La borde Bouhaben.** Après le ressaut rocailleux, trotter sur le replat assez long en sous-bois. En s'élevant, la trace devient ravinée et pierreuse. Après un court plat, aller à droite au croisement d'une piste forestière. A l'épingle suivante, suivre à gauche.
3. **La grimpette du Talweg.** Passer la barrière et partir à droite sur le large chemin, puis à gauche à l'embranchement suivant. Quitter la piste dans le premier virage, entrer dans le sous-bois, une trace monte droit dans le talweg. Croiser une piste et poursuivre en face. Longer la lisière et grimper droit par une prairie jusqu'à une piste.
4. **Franchou.** Faire quelques enjambées vers la gauche, et plonger à droite pour suivre une sente versant sud. Passer un « Pas » entre la roche et descendre en restant sur la trace le long de l'arête. Au croisement de la piste (Franchou), traverser la barrière canadienne (grille au sol).
5. **Borde de Couyepetrou.** Rejoindre le petit plateau herbeux en contrebas, entrer dans le bois, et suivre le sentier. Attention aux chevilles, des pierres ou branches peuvent être dissimulées sous les feuilles. Arrivé contre une clôture, la longer à droite. Plus bas, passer devant une grange, rester sur la droite (il y a des mangeoires à gauche) pour trouver un sentier herbeux.
6. **Le final, un régal.** Suivre cette trace propre et ludique qui plonge en zigzag dans un sous-bois. Une fois sur la piste, aller à gauche et en suivant à droite pour entrer dans Jouers.

Équipements

- Point d'eau

Pour bien préparer sa rando et adopter les bons gestes en montagne, rendez vous sur reussirmarando.com