



« Sur les traces de Pédago, l'isard rigolo »

Création et Réalisation d'un sentier d'interprétation

Chaque projet est une aventure unique, élaboré à partir d'un constat et d'une interrogation liés à notre proximité avec la Montagne et son usager.

Au bénéfice de notre expérience socioprofessionnelle, nous envisageons des solutions concrètes en accord avec les acteurs et les partenaires du territoire.

Ce projet est consigné, à titre indicatif, il dépend de la réalité de notre territoire et, sous son influence, il évolue en fonction des obligations institutionnelles et des observations ou suggestions qu'il suscite.

Budget participatif citoyen « Montagnes d'Occitanie, terres de vie et d'innovation »

Ce projet a été élu en décembre 2019 suite au financement du plan régional de valorisation des montagnes d'Occitanie. Le « sentier d'interprétation », aménagement touristique, a pour objectif de devenir un point phare du territoire de la Haute Garonne en favorisant l'accès 4 saisons de Luchon, de la station de Superbagnères et de l'ensemble des vallées environnantes jusqu'à la plaine.

Le sentier débute dans le cœur de la ville de Luchon (630 m). Il invite les visiteurs à prendre la télécabine jusqu'au Plateau de Superbagnères (1800 m). De là, ils ont accès à deux itinéraires pour profiter du panorama exceptionnel sur la Haute Montagne Luchonnaise et ses sommets de plus de 3000 mètres.

« Pédago », l'isard Rigolo, nous guide le long du chemin: aires de repos, sculptures, ateliers d'observation, panneaux d'information traduits en trois langues sont là pour animer l'itinéraire.

Complété par un espace internet dédié, le sentier apporte des clés ludiques, scientifiques, historiques et culturelles pour interpréter cet espace montagnard et sensibiliser les visiteurs, particulièrement les enfants, aux différentes problématiques de la Montagne, en abordant des notions relatives à la fragilité du milieu et à l'aspect sécurisé de sa pratique.

Nous proposons un sentier respectueux de l'incidence sur les milieux naturels dans un lieu d'exception. L'objectif est qu'il soit accessible au plus grand nombre et agrémenté de nouvelles technologies qui s'adaptent aux contraintes climatiques et aux différentes saisons.

La réflexion générée par ce sentier vient compléter les réseaux existants entre TOUS les acteurs montagne du territoire. Ainsi, elle engendre une dynamique et une mise en réseau entre les partenaires. Cette synergie est l'occasion de remettre en lumière le plateau de Superbagnères déjà valorisé dès la fin du XIXème siècle, la ville de Luchon "Reine des Pyrénées" et l'ensemble des vallées qui constituent ce territoire d'exception des Pyrénées centrales.



1. Valoriser ensemble un territoire d'exception:

Luchon et le Plateau de Superbagnères sont des lieux précurseurs (1ère station thermale, 1ère station de ski, 1er bureau des guides...) et chargés d'Histoire (Retirada, Chemin de la Liberté, « Lies et Passeries »).

Superbagnères est un lieu de contemplation à 360° majeur, avec une vue sur les plus hauts sommets des Pyrénées Centrales, les vallées environnantes qui composent l'ensemble du territoire et la plaine, une position altièrre (situé à 1200 mètres au dessus des vallées),

C'est aussi le lieu de nombreuses pratiques de loisirs (parapente, vélo, randonnée, ski, raquettes...)...

Un constat : Pendant des années, il s'avère que le public a été un peu livré à lui-même lorsqu'il se trouve sur le Plateau de Superbagnères. Qu'il arrive par la route, à pied par les sentiers, ou la télécabine, les départs de randonnées ne sont pas toujours évidents à trouver ou même à choisir. Malgré les nouveaux tracés mis en place par la station de ski de Superbagnères et l'ONF (boucle qui se termine par une montée, parcours des crêtes sans lieu de repos, ni agrément et qui souvent paraît trop court aux usagers...), et malgré les sentiers historiques du GR10 destinés aux montagnards, la descente vers Luchon reste longue et monotone, l'ancien tracé vers la Coume de Bourg génère des accidents, et le nouveau génère des doutes avec son " descendre pour remonter".

Quasiment toutes les vallées ou sites touristiques importants ont leur sentier d'interprétation.

Certaines vallées Ariègeoises développent des programmes de randonnées adaptés spécialement aux curistes : OURS (Ordonnance Uniformisée de Randonnée de Santé) (voir annexes)

Il apparaît de plus en plus la nécessité de travailler en réseau entre acteurs de la montagne du territoire, de mutualiser les moyens et les actions. En élaborant ce projet nous découvrons que plusieurs initiatives sont en cours de réalisation sur Superbagnères (Sentier ONF, table d'orientation, entretien de sentier de l'Interco, aménagement de la station de ski...) mais qu'il n'existe pas de lien qui relie tous ces projets et leur permettent de "grandir" ENSEMBLE.

A l'heure des nouvelles technologies, d'internet et des réseaux sociaux, malgré les efforts déjà réalisés, l'information circule trop mal entre les acteurs de la montagne.

Les Montagnes protègent les Hommes mais elles peuvent aussi bien les séparer et les isoler. Nos sociétés s'organisent entre secteurs, qui finissent trop souvent, cloisonnés. Les réseaux administratifs restent la plupart du temps dans des schémas verticaux, favorisant le huis clos...

ENSEMBLE nous imaginons les projets pour le territoire, ENSEMBLE nous créons le réseau qui nous correspond.

2. Nos engagements:

La prévention de l'accidentologie en montagne légitime la mission principale de l'Office de la Montagne, association loi 1901 à but non lucratif, fondée en 1984: informer et sensibiliser les pratiquants sur ses risques potentiels.



Nous souhaitons, en donnant l'information nécessaire à la prise de décisions, que chacun profite de notre expérience pour pratiquer «sa Montagne» en sécurité.

Ce lieu ressource propose conseils, suggestions et informations transversales sur l'art et la manière de se comporter en Montagne.

Notre mission est aussi de promouvoir, après concertations et décisions collectives, le développement des activités Montagne auprès des partenaires institutionnels.

Les Pyrénées Centrales représentent un patrimoine éco-environnemental majeur à préserver. Sa biodiversité vulnérable et ses terrains exigeants doivent être pris en compte pour une pratique raisonnée et harmonieuse.

En partageant notre quotidien de montagnards Pyrénéens, nous transmettons cette culture montagnarde. "Pour une pratique de la Montagne libre mais responsable..."

3. Un projet collectif qui éveille les sensibilités et responsabilise les usagers

Ce sentier innovant et créatif est l'occasion de valoriser les sites de Luchon et de Superbagnère reconnus d'exception, en intégrant la télécabine au projet, et de mettre en lumière les richesses de chaque vallée qui dessine le territoire jusqu'à la plaine.

Notre parcours est unique et attractif. Il combine contemplation, sensibilisation au milieu montagnard, ludisme et culture, tout en mettant en avant une transversalité des compétences de notre territoire (professionnels montagne, éleveurs, artistes sculpteurs...)

C'est un sentier d'interprétation 4 saisons, qui se compose de 2 boucles de niveaux différents. Sans neige, le sentier « Goueille » et le sentier « Craba » (Brebis et chèvre en occitan). Avec neige une boucle raquette ou ski de fond.

Ils sont ponctués avec:

- 2 grands panneaux de présentation des sentiers métal/bois (200cm X 100cm) avec une carte, les recommandations du "Bon sens Montagnard", et les itinéraires majeurs du secteur (sentier Tétras de l'ONF, sentier proposés par la station, GR 10...). Panneaux situés au départ et à l'arrivée de la télécabine.
- 30 panneaux d'interprétation métal/bois (110 cm x 160 cm) portant sur l'ensemble des thématiques montagnardes , traduits en 3 langues (français, espagnol et anglais). Chaque panneau sera illustré (dessins, photos...). Afin de rendre le sentier interactif, le personnage de bande dessinée "Pedago, l'Isard Rigolo" interroge les usagers sur la Montagne. Les réponses seront disponibles sur le site internet. 5 Panneaux au coeur de Luchon et 25 sur le plateau de Superbagnères.
- Un balisage du sentier réalisé sous forme de silhouette de "Pedago, l'Isard Rigolo" en métal / bois et qui utilisera les poteaux ou supports existants.
- Des ateliers ludiques et pédagogiques d'observation en métal.
- Des lieux de repos dédiés à la contemplation;

Association Loi 1901 à but non lucratif

Office de la Montagne - 66 Allées d'Etigny – 31110 Bagnères de Luchon

+33 (0)5 61 89 56 08 - info@office-montagne.org - www.office-montagne.org - [Facebook](#)



- Des sculptures métalliques de 5 animaux sauvages montagnards en taille réelle
- Des affiches A3 dans chaque télécabine, avec la question de "Pedago, l'Isard Rigolo"

Toute la documentation en ligne destinée aux pratiquants est hébergée sur le site internet de l'Office de la Montagne. Ces pages sont traduites en 3 langues, elles reprennent et complètent l'ensemble des informations disponibles sur les panneaux. Elles répondent aux questions posés par "Pedago, l'Isard Rigolo" dans la télécabine. Et permettent aux partenaires de développer, s'ils le souhaitent, les thématiques abordées sur les panneaux. Chaque panneau a un QR code qui permet aux pratiquants de rester connectés au sentier via leur Smartphone ou tablette et ainsi d'aller plus loin dans leurs découvertes. Nous imaginons par la suite de développer une application dédiée au sentier.

L'ensemble des éléments qui constituent ce sentier sont des éléments visuels respectueux du paysage montagnard. L'idée n'est pas d'accentuer l'empreinte humaine sur le territoire mais plutôt de l'harmoniser en profitant des aménagements de la station de ski, cherchant à valoriser l'environnement montagnard.

Ce projet est réalisé en limitant au maximum l'impact sur l'environnement naturel. (en collaboration avec Natura 2000, l'ONF, l'OFB, les architectes des bâtiments de France, la chambre d'agriculture...)

Lors de sa conception nous avons pris en considération la gêne et les détériorations éventuelles qui sont dues à la présence des troupeaux sur l'estive de Superbagnères (Vaches, chevaux, brebis) ainsi qu'à la faune sauvage protégée (Grand Tétras), la surveillance des "vieilles" forêts et la fragilité des différents biotopes.

Ce sentier est une fenêtre sur la montagne environnante, il propose une clé de lecture de paysage, de la sensibilisation à cet environnement unique et singulier, mais aussi une vitrine qui met en valeur l'ensemble des activités présentes sur notre territoire.

Afin de faciliter la circulation d'information montagne entre les acteurs du territoire, mutualiser les idées et les moyens, nous pensons qu'il est indispensable d'améliorer les réseaux existants. A l'heure des nouvelles technologies, d'internet et des réseaux sociaux, l'information doit circuler rapidement entre les acteurs. Dans le cadre de ce projet nous complétons notre réseau "Pro-Information" créé pour le renseignement Montagne par un réseau "Panneau" qui regroupe un maximum d'acteurs du territoire. Chaque partenaire qui adhère au réseau "Panneau" participe à la réalisation d'un panneau. Il nous aide à le financer, gagne en visibilité, mutualise ses connaissances et compétences et participe à une dynamique COLLECTIVE pour le développement local.

Nous invitons l'utilisateur du sentier à s'immerger au coeur des Pyrénées Centrales. Notre souhait est de susciter chez lui le désir d'aller à la rencontre de l'ensemble des partenaires du réseau "Panneau", de s'imprégner des richesses patrimoniales de notre territoire: l'histoire, la culture, la nature, les activités mais aussi ses sites remarquables: de Saint Bertrand de Comminges, aux glaciers du Maupas, en passant par le pic du Gar, la Vallée d'Oueil et l'Hospice de France...

Nous sommes intimement persuadés que la réussite de ce projet permettra d'impulser d'autres projets de valorisation de notre espace montagnard.



4. De Luchon à la station de ski de Superbagnères:

Sous réserve des autorisations (voir "Autorisations, Assurances, Responsabilités" ci-dessous), le sentier a deux départs depuis les allées d'Etigny au cœur de la ville de Luchon: l'un devant les Thermes et l'autre devant l'Office de Tourisme Intercommunal.

Cinq Panneaux d'interprétation sont installés sur Luchon et amènent directement au départ des télécabines où l'on trouve aussi un panneau de présentation des sentiers et une sculpture métallique grandeur nature (Ours ou Isard)

Dans chaque télécabine une affiche (format A3) est apposée, comportant une question d'ordre général portant sur le milieu montagnard et posée par notre personnage de bande dessinée « Pédago, l'isard rigolo ». Toutes les réponses seront sur le site internet.

A l'arrivée sur le Plateau de Superbagnères, un panneau de présentation des sentiers, puis le sentier d'interprétation contourne le Grand Hôtel par l'Est, passe au Nord du parking, et rejoint l'actuel sentier des crêtes au niveau du tunnel. Cet itinéraire présente l'avantage de ne traverser ni routes, ni pistes de ski et il est praticable toute l'année.

Un tracé commun « Gouille » Été et Hiver en boucle aller-retour se ferait sur les crêtes. Une variante « Craba » sera proposée pour l'été avec un retour par le « Sentier des Vachers ».

(Annexe : Plans d'implantation du sentier Luchon et Superbagnères)

5. Un projet concret livré pour Juin 2021 :

Une fois les accords décisionnaires obtenus, le réseau "Panneaux" créé et animé, le projet pourra se réaliser rapidement.

Élu au financement (12/2019) dans le cadre du plan régional de valorisation des montagnes d'Occitanie, le « sentier d'interprétation » lance sa mise en production pour l'Hiver 2020 -2021.

6. Un sentier accessible au plus grand nombre

Ce projet est destiné aux professionnels, aux acteurs du territoire et aux usagers occasionnels et réguliers de la Montagne.

Il s'adresse à TOUS (locaux, familles, curistes, vacanciers, scolaires). Il suffit juste d'être curieux du milieu montagnard. Peu de dénivelé, des zones de détente, de pique-nique, d'abri et de contemplation.

7. Mutualiser les moyens: Travailler en réseau

De par la qualité de nos actions et la teneur des projets proposés sur notre territoire, nous avons constitué un réseau de partenaires et de prestataires (privé, public, collectif, individuel) qui se sont fidélisés au cours du temps.



Nos partenaires les plus représentatifs sont : les adhérents de l'association Office de la Montagne, la Région Occitanie, les collectivités de notre territoire (Mairies, Intercommunalités, PETR, Conseil Départemental), les acteurs du Tourisme (CDT, Office Intercommunal, Régie des stations de ski de la Haute Garonne...), les institutions gouvernementales (ONF, OFB, IGN, PGHM, CRS ...), les associations naturalistes (Nature Comminges, Serpette et chaudrons, Les amis de la Nature, Natura 2000...), les institutions des Pyrénées (Comité de Massif, Agence des Pyrénées ...), les syndicats professionnels de la Montagne (SNGM, SNAM...), les centres de formations (ADEPFO...) et toutes les entreprises nationales ou locales qui nous accompagnent au quotidien.

(Voir la liste des partenaires du projet en annexe)

a) Moyens humains:

L'aboutissement de chaque projet est dépendant de l'engagement du réseau de bénévoles, des adhérents et des partenaires.

Nous faisons le choix d'impliquer dans ce projet des prestataires locaux, s'engageant dans une charte Éco-Responsable en terme de qualité et durabilité, impliquant un accompagnement et un suivi individuel de chaque projet.

Les moyens humains, techniques et logistiques sont supervisés par les membres de l'Office de la Montagne.

(Voir la liste des prestataires du projet et charte Éco-Responsable en annexe)

b) Moyens matériels:

Pour la réalisation de ce projet, l'Office de la Montagne met à disposition, sous réserve de ses possibilités, la totalité de son matériel. Tout le matériel spécifique sera fourni par les prestataires et/ou les partenaires.

c) Moyens financiers:

Les moyens financiers sont ventilés comme suit:

- Auto Financement (Adhésions, ...)
- Réseau "Panneaux"
- Mairies (Saint Aventin, Luchon, Castillon de Larboust)
- Régie des stations de ski de la Haute Garonne
- Partenaires privés et publics
- Subventions (Budget participatif citoyen « Montagnes d'Occitanie, terres de vie et d'innovation »)
- Mécénats, Dons ...

Association Loi 1901 à but non lucratif

Office de la Montagne - 66 Allées d'Etigny – 31110 Bagnères de Luchon

+33 (0)5 61 89 56 08 - info@office-montagne.org - www.office-montagne.org - [Facebook](#)



8. Améliorer ENSEMBLE l'existant, soyez acteurs!

Soutenir notre projet, c'est se mobiliser ENSEMBLE pour le territoire, son patrimoine montagnard et les potentialités qui en résultent. Ce bon sens de circonstance est garant d'intégrité.

Il vous engage à nos côtés dans une logique de développement durable responsable.

Notre collaboration est avant tout destinée à servir la cause environnementale et ses enjeux.

Conjointement et en toute empathie avec les futures générations, nous œuvrons pour la reconnaissance et la préservation de ces Pyrénées Centrales qui bordent notre quotidien et lui donnent tout son sens.

L'innovation et la crédibilité de nos actions auront également pour effets de VALORISER et d'accroître votre visibilité.

La mise en œuvre de ces réalisations nécessite la synergie de partenaires potentiels.

Limiter les accidents par la prévention et sensibiliser au milieu montagnard, d'une part, et inciter à choisir la destination de notre territoire, d'autre part.

Élu au financement (12/2019) dans le cadre du plan régional de valorisation des montagnes d'Occitanie, pour mener à bien ce projet, la région demande un autofinancement de 20% du montant de la subvention.

A ce titre votre collaboration matérielle et financière est une étape vers l'accomplissement.

Le réseau "Panneaux" est créé, pour: financer le projet à hauteur des 20% d'autofinancement demandé par la région dans le cadre de la subvention (L'Office de la Montagne prend à sa charge 50% du coût de fabrication, pose et entretien du panneau), mais aussi pour valoriser ENSEMBLE notre territoire. Ces panneaux serviront de support d'information et de sensibilité mais aussi de vitrine afin de rendre visible votre structure.

Chaque partenaire s'engage à financer au minimum 50% d'un panneau soit la somme de 600€. D'autre part, il fournira le sujet et documents qui mettent en lumière et exposent ses activités. Bien entendu nous serons présents pour accompagner, illustrer et rédiger en cas de demande de la part du partenaire.

Conscients des enjeux durables de demain, engagés à nos côtés, ensemble, nous serons acteurs pour l'avenir de notre territoire.

Par l'intermédiaire de ce sentier nous souhaitons contribuer à l'économie locale, offrir une vitrine pour les partenaires et développer des services en lien avec l'augmentation de la fréquentation des sites d'exception du territoire (Bars, Restaurants, Remontées Mécaniques, Hébergements ...)

(Voir la liste des partenaires et du réseau "Panneaux" du projet en annexe)



9. Autorisations, Assurances, Responsabilités :

Pour réaliser ce projet, il est indispensable de disposer des droits et garanties nécessaires.

Après une première concertation de l'ensemble des acteurs et partenaires, nous validons le projet auprès des autorités compétentes.

Il est important de définir l'ensemble des acteurs concernés et les responsabilités qu'impliquent la réalisation de ce projet, ainsi que les assurances et autorisations, qu'il conviendra de valider afin de couvrir les risques inhérents à sa mise en place (autorisation d'accès, formalités administratives, étude d'impact environnementale, obligations de tout ordre).

Pour ce faire nous collaborons avec :

- Les institutions (Mairie, Intercommunalité, PETR, Département, Région, Chambre d'Agriculture, DREAL, Architecte des bâtiments de France...)
- Les organismes gouvernementaux (ONF, OFB...)
- Les associations environnementales (Natura 2000, Nature en Comminges...)
- ...

10. Diffuser une information ciblée, accessible à tous et éco-responsable.

Pour mener à bien la diffusion d'information, nous mettons en place les éléments ci dessous :

- Dépliants, affiches, autocollants ...
- Réseaux sociaux : Facebook, Instagram, Google
- Site internet : Bureau des Guides de Luchon, au Fil Des Voyages, Office de la Montagne
- Relais partenaires : Liens, articles internet, réseau "Panneaux" ...
- Médias : Blog, Forums, Presse, Télévision, Radio ...
- Rencontres, Événements...

11. Budget:

Tous les devis ci-dessous ont été réalisés en amont du projet et sont uniquement présentés à titre indicatif.

- Information: 4 188 €
- Panneaux: 47 979 €
- Culturel : 26 116 €
- Entretien et Suivi: 700 € / an

- **TOTAL Création et Pose : 86 113 €**
- **TOTAL entretien : 700 € / an**

Association Loi 1901 à but non lucratif

Office de la Montagne - 66 Allées d'Etigny – 31110 Bagnères de Luchon

+33 (0)5 61 89 56 08 - info@office-montagne.org - www.office-montagne.org - [Facebook](#)



Dons, adhésions, fond propres: 16 302 €

Budget participatif citoyen « Montagnes d'Occitanie, terres de vie et d'innovation » : 65 204 €

Afin de réaliser ce projet dans des conditions équitables et responsables vis-à-vis des membres et adhérents de l'OM, nous demandons aux bénévoles de quantifier le temps de travail.

Nous estimons le temps de Bénévolats à : 555 heures pour la réalisation de ce projet.

Soit une économie de 11 100 € en cout de fonctionnement pour l'OM

20 € (Cout d'un SMIC Horaire) * 555 heures = 11 100 €

Dans le cadre de certaines tâches « Semi- Professionnelles » une indemnité de 15€ par heure est facturée à l'Association.

12. Conclusion.

Le projet envisagé, concret et détaillé est "déposé clefs en main", il reste néanmoins perfectible et sujet à discussion afin que la population ou les partenaires se l'approprient au mieux.

Il utilisera et combinera nouvelles technologies et savoir faire artisanal.

A vocation 100% NATURE, il se veut ludique et attractif...

Nous souhaitons qu'il contribue à limiter l'accidentologie, encore trop présente sur certaines portions du GR10, aux abords du Plateau de Superbagnères.

Adhérer à ce projet permet d'œuvrer en faveur de la Culture Montagnarde.

En faisant preuve d'inventivité, nous pouvons répondre ensemble aux enjeux éco-touristiques et économiques de demain.

Nous souhaitons que ce projet s'inscrive dans une synergie entre les partenaires, les acteurs du territoire et les usagers. Votre investissement dans cette dynamique a pour but de valoriser et préserver les activités en Montagne.

Il est important pour l'Office de la Montagne de participer à la mise en lumière de ces sites majeurs et incontournables qui valorisent le territoire Montagne de la Haute Garonne en renforçant les réseaux existants et en maillant l'ENSEMBLE des acteurs Montagne.

Les spécificités de chacun font notre complémentarité et la diversité des activités sont autant d'atouts pour augmenter l'attractivité des Pyrénées Centrales.

"Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin"



Annexes :

Réseau Panneaux :

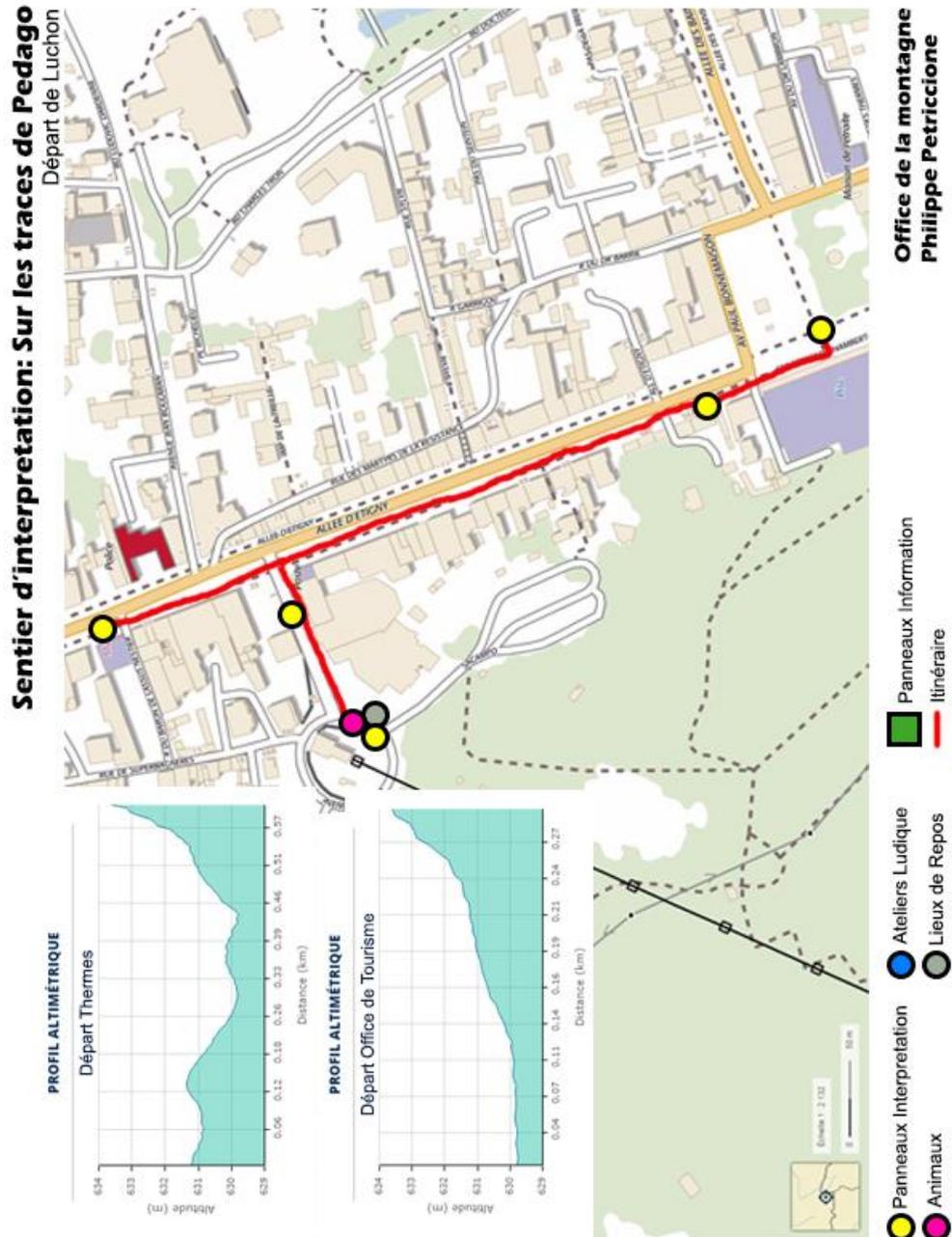
Thématiques non exhaustives des panneaux (Partenaires suggérés). *Ordre non défini.*

1. Panneau de départ, information générale
2. Lies et passeriers. Hospices et ports (Hospice de France / Hospice de Venasque)
3. Qu'est ce qu'un refuge – les refuges du Luchonnais (AGREPY)
4. L'Hydroélectricité (EDF)
5. Histoire des allées d'Etigny (Musée de Luchon)
6. La crémaillère (Musée de Luchon)
7. Regard vers le nord : Garonne, Saint Bertrand, Comminges (Intercommunalité)
8. L'histoire de l'eau (LFBE)
9. Le Thermalisme (Thermes de Luchon)
10. Le Pyrénéisme (Société savante Julien Sacaze)
11. Les débuts du ski à Superbagnères (Société savante Julien Sacaze)
12. Histoire du plateau (Musée de Superbagnères – Grand Hotel)
13. Luchon (Commune de Luchon)
14. Les glaciers des Pyrénées (Association la moraine)
15. GR10 Sécurité risque météo en montagne (PGHM, CRS, Office de la montagne)
16. Sécurité, risques Hiver & été différents (PGHM, CRS, Office de la montagne)
17. Les arbres de nos montagnes (ONF)
18. La faune de nos montagnes (ONCFS)
19. Pourquoi la chasse (ACCA)
20. Poissons et milieux aquatique et pêche (AAPPMA)
21. Estives et pastoralisme (Groupement pastoral)
22. Vautours & oiseaux (LPO)
23. La flore (Les amis de la nature)
24. Traces (sanglier & empreintes) et bouses / la neige (SNAM)
25. Préservations des milieux naturels (Natura 2000)
26. Les activités estivales (Bureau des guides de Luchon)
27. Les activités hivernales (Bureau des guides de Luchon)
28. Aérologie & Vol (Association(s) de parapentistes)
29. Tour de France, vélo tourisme, VTT... (Association(s) de cyclisme)
30. La Vallée d'Oueil (Mairies)
31. Superbagnères : la station de ski d'aujourd'hui (SIGAS)

Association Loi 1901 à but non lucratif

Office de la Montagne - 66 Allées d'Etigny – 31110 Bagnères de Luchon

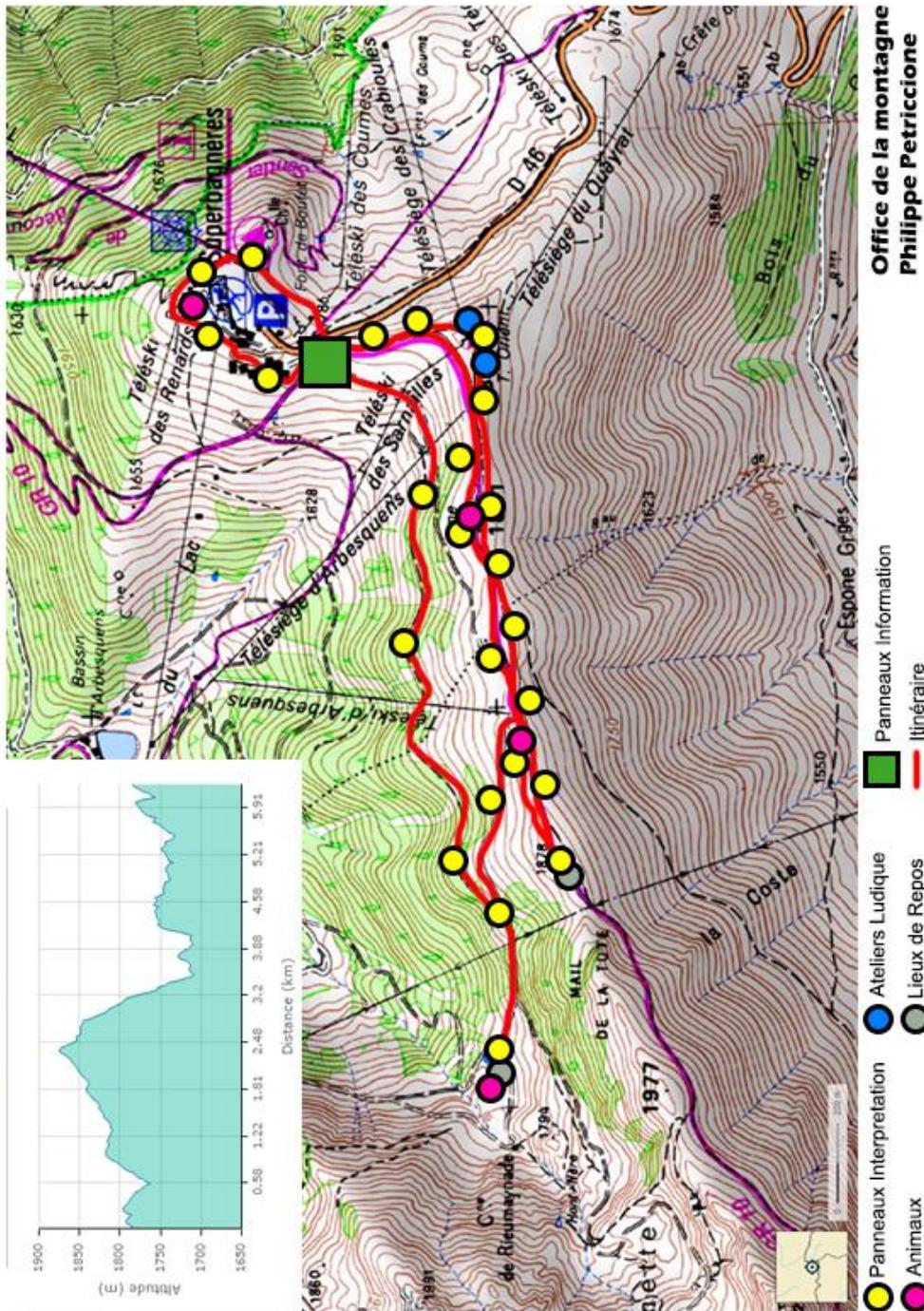
+33 (0)5 61 89 56 08 - info@office-montagne.org - www.office-montagne.org - [Facebook](#)





Sentier d'interprétation: Royaume de l'Aneto

Eté: Sentier Cabra



Office de la montagne
Philippe Petriccione



Implantation du sentier à Superbagnères :





Visuels :



Panneaux information Bois



Panneaux information Métal



Panneaux information



Panneau interprétation bois



Panneau interprétation Bois



Atelier ludique



Panneau interprétation Métal



Panneau interprétation Métal



Panneau de signalisation





Programme OURS à Aulus les Bains



PROGRAMME O.U.R.S.

Ordonnance Uniformisée de Randonnées de Santé

CHEMIN DU PORT DE SALEIX (ETANGS DE BASSIES)



VOUS ETES ICI

Amis curistes, Amis promeneurs
Ce chemin est balisé par des repères correspondants aux prescriptions du médecin thermal.

Ce balisage, ces panneaux et les indications qu'ils fournissent constituent le programme O.U.R.S.

Ces repères sont des ours de couleurs différentes, peints sur le bord du chemin. Ils correspondent à des durées de marche prenant en compte les difficultés du terrain : distance, altitude, déclivité, ensoleillement, nature du sol, etc...

Les durées de marche ont été établies pour respecter une intensité d'effort moyenne et donc une fréquence cardiaque peu élevée.

Amis promeneurs
Vous pouvez utiliser ces repères :
- d'abord comme balisage des sentiers.
- ensuite comme indicateur d'un rythme idéal de marche que les montagnards connaissent bien et que l'on peut résumer dans l'adage bien connu "Qui va doucement va sûrement, qui va sûrement va loin".
- enfin comme jalons de temps écoulé et donc de temps à prévoir pour le retour.

Dans tous les cas, ces chiffres et ces durées ne sont donnés qu'à titre indicatif et ne constituent ni des "temps records" ni des "assurances tous risques" !

Amis curistes :
Respectez la prescription qui vous aura été faite par le médecin thermal pour adapter ces données à chacun de vous.

A TOUS BONNE BALADE

PARAMETRES BALISES	ALTITUDE EN M.	NOMBRE DE PAS	DISTANCE EN KM.	DEPENSE CALORIQUE MOYENNE EN FONCTION DU POIDS						
				40 KG	50 KG	60 KG	70 KG	80 KG	90 KG	100 KG
T10 VERT	1415	400	0,3	20	20	20	25	25	25	25
T20 BLEU	1455	800	0,6	25	30	35	40	45	50	55
T30 JAUNE	1505	1400	1,05	30	35	40	50	55	65	70
T60 ORANGE	1666	3800	2,85	80	100	120	140	160	180	200
T90 MARRON	1838	5400	4,05	130	150	180	210	250	280	300
T120 ROUGE	1960	7200	5,4	170	200	250	300	320	370	400
T150 PARME	1705	8400	6,3	200	250	300	350	400	450	500
T180 NOIR	1595	9600	7,2	250	300	350	400	450	500	550

CES CHIFFRES SONT A MULTIPLIER PAR DEUX AVEC LE RETOUR

Docteur GAZES



Liste des Partenaires Financiers:

(Liste non exhaustive, basée sur notre réseau de partenaire, et soumise à la validation de chaque partenaire)

- Auto Financement de l'association Office de la Montagne (Dons, Adhésions, fonds propres)
- Réseau panneaux
- Bureau des Guides de Luchon
- Association Au Fil Des Voyages
- Intercommunalité
- Mairies (Saint Aventin, Luchon, Castillon de Larboust)
- Régie des stations de ski de la Haute Garonne
- Région Occitanie : Budget participatif citoyen « Montagnes d'Occitanie, terres de vie et d'innovation »
- FFCAM
- EDF
- Mécénats
- ...

Liste des Prestataires:

(Liste non exhaustive, basée sur notre réseau de prestataires, et soumise à la validation de chaque prestataire)

- Bénévoles de l'Office de la Montagne
- Lycée du Bois (Panneaux et signalétique)
- Aliarteo (Web Master)
- Sarah « Nouch » Paupardin (Infographie et dessin)
- Jean Louis Gontier (Ferronnerie)



Sarah "Nouch" Paupardin

Auteure, illustratrice, maquettiste, infographiste :

- Auteure, bd "Pongo Vol 2", 98 pages, couleurs, éditions les livres de Nouch, 2014
- Illustrations, bd « Le Grand Problématique », écrit par Yb Babou, 90 pages, n&b, éditions les livres de Nouch, 2013
- Auteure, bd "Pongo Vol 1", 92 pages, couleurs, éditions les livres de Nouch, 2012
- Illustrations, bd « Le chien pendu au noyer », écrit par Yb Babou, 76 pages, n&b, édition Roll Mops, 2011
- Illustrations, bd « Edgar », écrit par Yb Babou, 124 pages, n&b, à éditer
- Auteure, fanzine collectif « Roll Mops », Toulouse, 2011
- Maquettiste, fanzine collectif « Roll Mops », Toulouse, 2011
- Maquette de cd, affiches, groupe musical « Nitropop », Toulouse, 2010

Pour la petite histoire :

“Nouch” est mon nom d'artiste. Je suis née en 1980 à Fontainebleau. C'est à l'âge de 16 ans que je commence à m'intéresser au dessin et au modelage. Mon diplôme dans l'hôtellerie en poche, je quitte Paris à 20 ans et m'aventure sur les routes de France pour pratiquer les Arts de la rue (jonglage, théâtre, etc). Durant cette période, je vends sur les marchés du sud mes productions en peinture sur verre, et autres objets décoratifs en céramique.

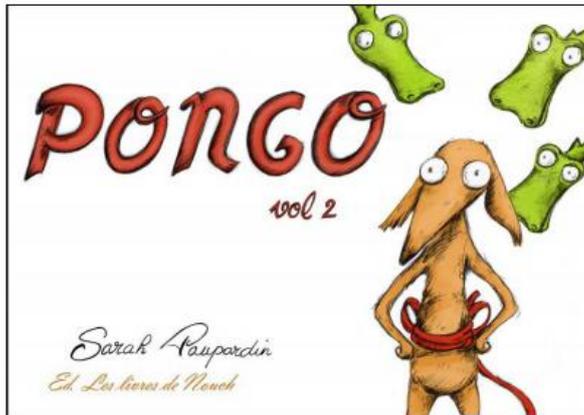
Après 3 ans de “vagabondages artistiques”, mon attirance vers les Arts Plastiques me conduit à l'Accademia di Belle Arti de Bologne (Italie) où j'étudie pendant 2 ans le dessin anatomique, la gravure ainsi que la sculpture.

Je reviens en France en 2006 et m'installe à Toulouse pour achever mes études à l'Université du Mirail. Je complète ainsi ma formation artistique par l'usage de la peinture et de la vidéo.

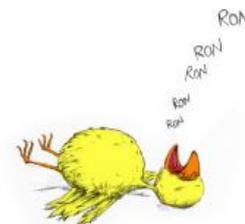
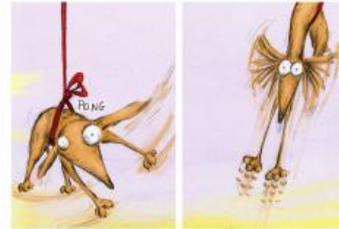
Je me tourne définitivement vers la bande dessinée qui sera pour moi le moyen d'expression le plus adéquat alliant le dessin à la narration. Je veux créer pour tous, un art accessible que l'on puisse posséder, tenir entre ses mains et à travers lequel on puisse s'immerger l'espace d'un instant. J'aime créer des univers, des personnages, et par dessus tout, inventer des histoires. De celles qui vous transportent dans une réalité paradoxale.

Fière de mon indépendance et de ma liberté d'action je crée en 2012 ma propre maison d'édition « Les livres de Nouch ». J'assure ainsi la distribution de mes ouvrages en traversant la région à la rencontre de mes futurs lecteurs.

La vie sur les salons, les expositions et les journées de dédicaces rappellent à ma mémoire mes débuts sur les marchés où pour s'assurer quelques piécettes je vendais du café à la sauvette !



«PONGO VOL 2»,
tout public, 96 pages, couleur, 2014.





Charte Eco-Responsable :

L'Office de la Montagne s'engage, dans la mesure de ses possibilités, à développer une éthique respectueuse de l'environnement chère à ses membres actifs et à ses adhérents.

Les valeurs de cette association Loi 1901 ont pour but de promouvoir et préserver ce sanctuaire écologique que représentent les Pyrénées Centrales.

Cette charte est la garantie de la mise en œuvre de moyens avec nos partenaires, usagers et adhérents.

Nos actions, nos projets et nos manifestations sont réalisés dans le respect de cette démarche que nous souhaitons responsable et pérenne.

Développer et valoriser une économie locale respectueuse:

Privilégier des fournisseurs, prestataires et producteurs locaux (artisans, lycée du bois, marché...)

Favoriser l'utilisation de matériaux de proximité et de qualité, justifiant une tarification consensuelle et équitable.

Engagement à long terme:

S'assurer avec les différents prestataires et fournisseurs de l'implication à long terme dans l'évolution, l'entretien, la restauration et le suivi des projets. La durabilité des matériaux utilisés sera étudiée prioritairement.

Encourager la préservation des patrimoines (culturel, vivant et paysager):

S'assurer que les actions menées sont favorablement concertées avec les différents acteurs de l'environnement (ONF, OFB, LPO, association naturaliste.....) et travailler en réseau pour mutualiser nos compétences et préserver ces patrimoines. (Exemple de la Charte des cabanes.....)

Gestion responsable de nos ressources:

Inciter à une gestion responsable des ressources naturelles, culturelles et paysagères de ces massifs. Sensibiliser aux fragilités des ressources locales et se responsabiliser.

Connaître, informer et éduquer pour mieux préserver :

Favoriser une démarche de partenariat entre les associations et les communes avec les instances de l'environnement afin d'améliorer ensemble la connaissance du milieu.

Transmettre ce savoir de manière éducative et ludique aux usagers (Rencontres de l'Office de la Montagne, Fête des guides...)

Que nous soyons promeneurs amateurs de grands espaces, simples amoureux de la nature, touristes en quête de sites remarquables, pratiquants d'activités sportives, habitants ou professionnels de ce territoire exceptionnel, sachons être les gardiens responsables et les hôtes privilégiés de ces Montagnes.