

2 h 45 Le PICOU à portée de tous

Escapade sur la montagne à vaches de Foix

Le Picou (1 602 m) n'est pas le sommet le plus élevé du massif de l'Arize, qui s'étire au sud-est de Foix, entre les vallées de la Barguillère et de Saurat. Mais sa forme de canine aisément reconnaissable, qui se détache des croupes arrondies, en fait le sommet de référence. C'est vers lui que regardent les habitants de la Barguillère quand la neige menace en hiver. Les neiges fondues, les jeunes de la vallée ont pour coutume de se lancer à son assaut, ascension qui est autant un acte de foi qu'un test d'endurance : la « montée au Picou » représente une dénivellée de 1 000 mètres.

Voici une autre façon d'atteindre le Picou, familiale et à la portée de tous : depuis le Prat d'Albis, lieu d'escapade dominicale des Fuxéens, qui attire selon les saisons skieurs de fond, amateurs de parapente ou randonneurs. Cette promenade en crête offre des vues splendides sur les vallées environnantes, la plaine, les crêtes du Vicdessos. C'est aussi un endroit idéal pour le pique-nique, mais attendez-vous à vous retrouver en compagnie de quadrupèdes, car en été le Prat d'Albis accueille brebis, vaches et chevaux par troupeaux entiers. Certaines bêtes arborent de magnifiques colliers en bois, peints de fleurs et d'oiseaux multicolores. La balade part d'un replat en col. Jadis les habitants des différentes vallées avaient pour coutume de s'y retrouver au 15 août. Après la traditionnelle inspection des troupeaux et un formidable repas pris en commun, les airs enjoués d'un accordéon s'élevaient au-dessus des chants et des rires pour faire danser jeunes et moins jeunes dans la brise fraîche.

ACCÈS



Dans Foix : vous remontez les allées principales (de Villote). Au rond-point vous prenez à gauche direction Ganac, Prat d'Albis.

Vous montez et prenez la première route à gauche, et continuez de monter pendant environ 7 km. Vous passez un premier pylône, une cabane sur la droite (club des parapentistes), une autre cabane (de bergers), le relais TV, et vous vous garez sur la croupe herbeuse dans un grand virage. Le goudron s'arrête quelques mètres plus loin.

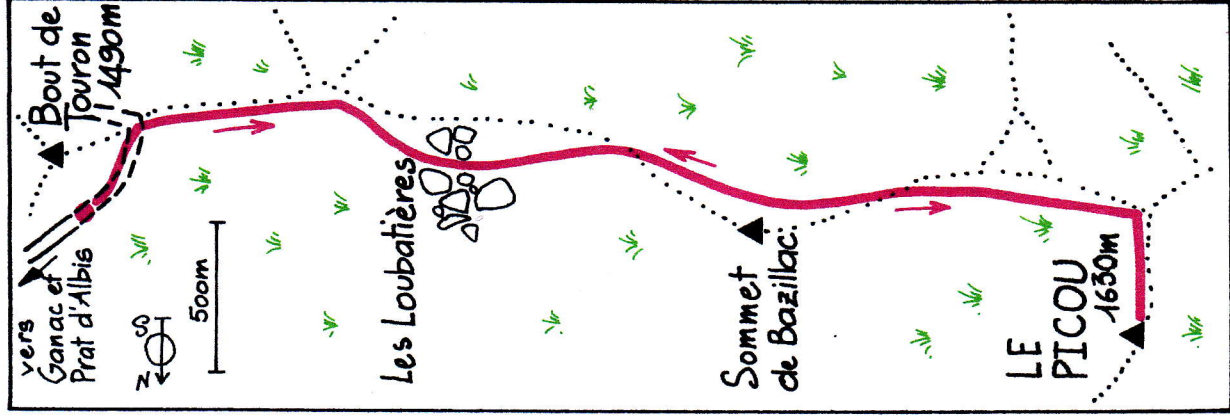
Vous marcherez 2 h 45 aller et retour.

ITINÉRAIRE

Vous monterez jusqu'à une altitude de 1 602 m (dénivellée de 230 m). Vous suivez la route, puis la piste qui atteint un col et descend sur la gauche.

LÀ, VOUS PARTEZ SUR LA DROITE par un sentier balisé en rouge et jaune qui longe la crête, passant sous un amas de blocs rocheux aux formes fantastiques, les Loubatières. Le sentier redescend, remonte vers un sommet qu'il évite par la gauche, puis redescend légèrement.

À DROITE DU SOMMET suivant se dessine la proue avancée du Picou, qui domine la vallée de la Barguillère. Vous pouvez alors gravir le sommet en suivant plus ou moins la ligne de crête et, à un replat, prenez sur la droite pour descendre légèrement sur le Picou. Retour par le même chemin.



Cloche