

Col d'Ichère

SARRANCE

VELO

Tout juste cinq kilomètres d'ascension pour un col de faible altitude reliant la vallée d'Aspe à celle de Lourdios, mais un intéressant menu entrée-plat-dessert. Une mise en bouche à 5 %, un copieux plat de résistance (3 km à près de 10 %), et une douceur sur le final. Le col idéal pour les sorties de printemps des cyclos « puncheurs » ou pour qui veut tester ses capacités à franchir les montagnes.



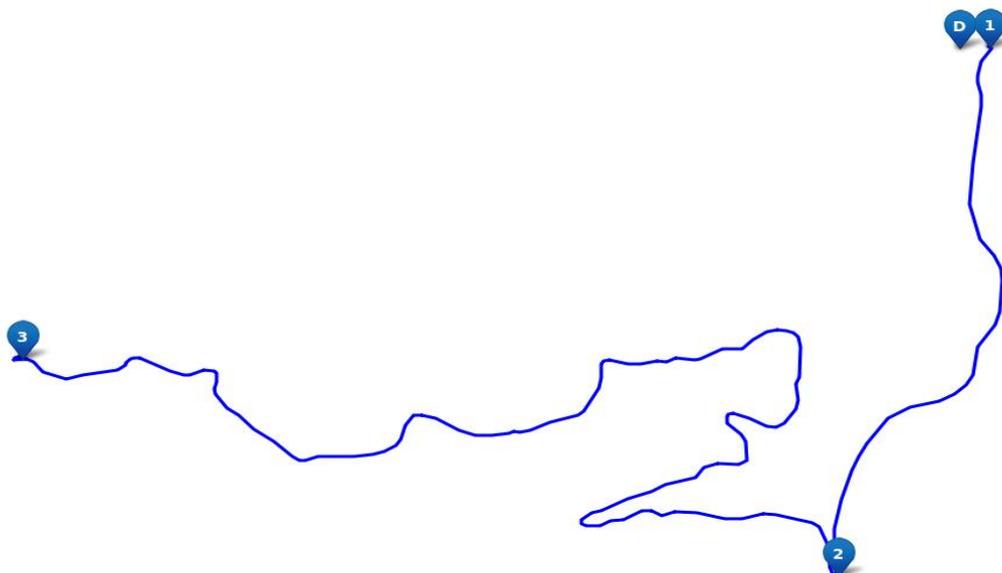
Départ : SARRANCE Arrivée : LOURDIOS-ICHERE	Distance : 7.3 km	Dénivelé : 325 m	Durée : 40 mn
---	-----------------------------	----------------------------	-------------------------

Appel d'urgence : 112

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

- **Le pastoralisme.** Après la rituelle bénédiction des troupeaux, vaches, brebis, chiens et bergers prennent tous les ans en juin, le chemin des estives.
- **Le fromage de vallée d'Aspe.** Et quoi de mieux après une journée bien remplie qu'une dégustation de fromage local !
- **Vue depuis le col d'Ichère.** Le col d'Ichère relie la vallée d'Aspe à celle du Lourdios et permet d'admirer les montagnes en Béarn Pyrénées. Depuis 1978, le Tour de France a proposé 4 fois l'ascension du col d'Ichère.



★ Étapes

1. **Échauffement à partir de Sarrance.** Quittez le parking de Sarrance en empruntant la N134 vers Bedous et Saragosse. La route monte doucement en rive gauche orographique du gave d'Aspe, pour un court échauffement sur 2 km
2. **Ascension vers Lourdios-Ichère.** Juste avant de franchir un pont, tourner à droite pour suivre désormais la D241 vers Lourdios-Ichère et le col d'Ichère. Un panneau indique tout de suite le début des hostilités, avec une première portion kilométrique à 5 % de moyenne, idéale pour une mise en route, qui plus est sur un versant ombragé. Vous passez sur le versant ensoleillé à 4 km du sommet ; il est nécessaire de faire monter la chaîne sur les plus grandes dentures de la roue arrière, car la montée devient plus sportive sur 2,7 km (9,5 % de moyenne). La pente est soutenue, mais heureusement sans à-coups, aussi le salut vient par l'adoption d'un rythme modeste et régulier.
3. **Col d'Ichère.** Au détour d'une ferme, un coup d'œil sur la vallée confirme que l'on a déjà pris de la hauteur par rapport au gave d'Aspe. Ignorer les voies secondaires et monter encore 700 m (à près de 10 %) pour goûter au répit d'une courte descente sur le quartier Mirassou. Le dernier kilomètre n'est plus qu'une formalité, voire même une phase de récupération, avant d'atteindre le col d'Ichère.