

# Le cirque du Litor

TRES FACILE

Le cirque du Litor



Une promenade facile et agréable sur une piste qui traverse les belles estives du Soulor. Ambiance haute montagne, au cœur d'un site majestueux. Le pastoralisme est la relation entre les éleveurs, leurs troupeaux et le milieu. Cette relation a commencé avec la domestication de certains herbivores vivant en troupeaux, il y a environ 10 000 ans. Une des spécificités du pastoralisme est la transhumance. Les éleveurs avec leurs troupeaux suivent la poussée de l'herbe. L'été, ils prennent le chemin de la montagne, libérant leurs prairies de plaine pour y faire du foin en prévision de l'hiver. Quand l'automne arrive, la neige impose de redescendre dans la vallée. Cette pratique ancestrale perdure de nos jours dans toutes les vallées pyrénéennes. Chaque commune de la vallée possède ses estives en montagne.



Départ :  
**ARBEOST**  
Arrivée :  
**ARBEOST**



Distance : **5.3 km**



Dénivelé : **250 m**  
Dénivelé négatif cumulé : **0 m**

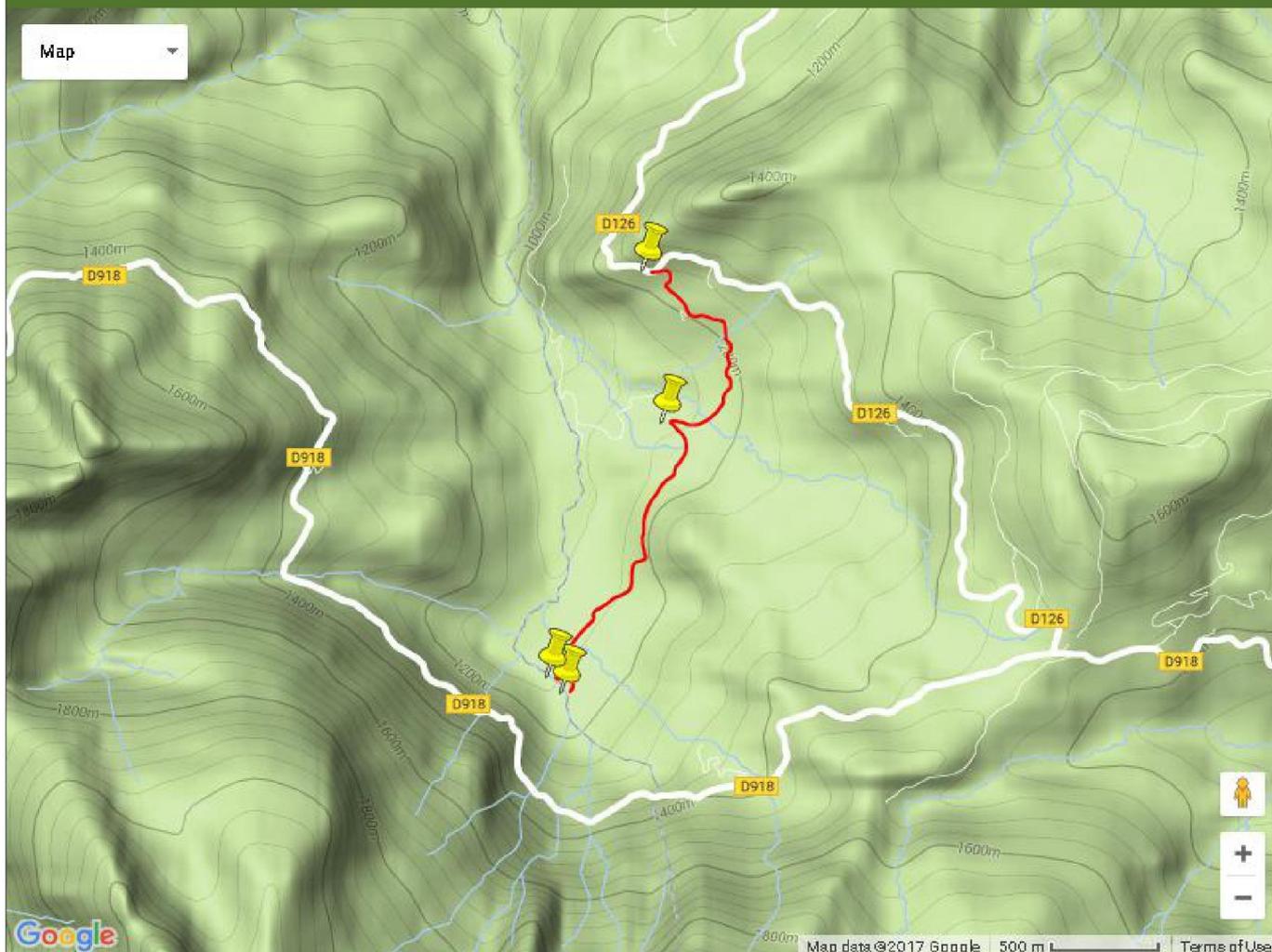


Temps de parcours : **1h30**

Balisage : **Jaune**

TRES FACILE

## Le cirque du Litor



### Étapes

1. **En direction de la cabane.** Partir en suivant la piste qui descend. Prendre la piste de gauche qui monte.
2. **En direction du col de Tortes.** A gauche, suivre le chemin qui monte jusqu'à la cabane. À droite on rejoint le GR©10 en direction du col de Tortes.
3. **Vers le site pastoral et retour.** Site pastoral avec anciennes cabanes en pierres sèches et nouvelle cabane en bois. Retour par le même chemin.



### À ne pas manquer

- **Les anciennes cabanes.** Les anciennes cabanes
- **Cirque du Litor.** Cirque du Litor
- **Les estives et les troupeaux.** Les estives et les troupeaux



### Attention

- Attention aux troupeaux et aux chiens
- Ne pas essayer de toucher les bêtes



## Recommandations utiles

Appel d'urgence : **112**

Préservez-vous

Préservez la nature

Respectez la montagne

Les montagnes basques et béarnaises sont des espaces pastoraux. Evitez de partir avec votre chien. Dans tous les cas, tenez-le en laisse. Merci !



[www.tourisme-bearn-paysdenay.com](http://www.tourisme-bearn-paysdenay.com)



**SURICATE**  
TOUS **SENTINELLE** DES SPORTS DE NATURE

**SIGNALER  
UN PROBLÈME**  
[sentinelles.sportsdenature.fr](http://sentinelles.sportsdenature.fr)