

RANDOS BIÈRE SUD-OUEST & PYRÉNÉES

40 parcours rafraîchissants dans 9 départements



40 MIN.

Yanis Lerrigo et Sarah Marcoux



RANDOS BIÈRE SUD-OUEST & PYRÉNÉES

40 parcours rafraîchissants dans 9 départements

Randos Bière Sud-Ouest et Pyrénées
40 parcours rafraîchissants dans 9 départements

Texte : Sarah Marcoux et Yanis Lerrigo
Photographies : Sarah Marcoux et Yanis Lerrigo
Graphisme et mise en page : Luc Minarro
Couverture : Ajša Zdravković
Édition : Claire Couturier
Relecture : Marie Chouteau

ISBN : 978-2-88977-062-5
Première édition : avril 2026
Dépôt légal en Suisse : avril 2026
Imprimé en : République tchèque

© 2026 HELVETIQ SA
Avenue de l'Église-Anglaise 2
CH-1006 Lausanne
Suisse

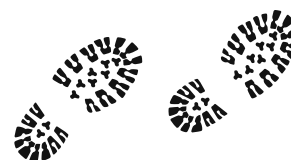
Tous droits réservés pour tous les pays.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé,
à consommer avec modération.

Les renseignements fournis dans ce guide au moment de l'édition, tels que les balisages, les cartes ou les niveaux de difficulté, n'ont qu'une valeur indicative. Ils n'ont pour objet que de permettre aux randonneurs de mieux se repérer sur le terrain. Ils n'engagent en aucune manière la responsabilité de l'auteur et de l'éditeur. Le randonneur parcourt l'itinéraire décrit sous sa propre responsabilité et reste seul responsable, non seulement en cas d'accident dont il pourrait être victime sur le tracé, mais aussi des dommages qu'il pourrait causer à autrui.

Les auteurs déclinent également toute responsabilité en cas de changement concernant les points de vente et les brasseries, qu'il s'agisse de la fermeture éventuelle des établissements ou de modifications des horaires d'ouverture.

**HEL·
VETIQ**
helvetiq.com



À PROPOS DE SARAH ET YANIS



Salut ! Nous, c'est Sarah et Yanis ! On est des personnes plutôt simples : on vit pour le beurre de cacahuète, l'amour du vélo et la bière fraîche. On s'est rencontré-e-s à Saint-Étienne au pied d'un caisson de dub et, depuis, on parcourt la France, à pied ou à vélo, parce qu'on est persuadé-e-s qu'il n'est pas nécessaire d'aller loin pour être chamboulé-e par le monde. Le secret du bonheur, selon nous ? Abuser de la vie avec modération !

Pour ce livre, nous sommes allé-e-s user nos roues sur les routes des Pyrénées ! Pourquoi nos roues ? Parce que nous avons choisi le vélo comme mode de déplacement exclusif. Tout d'abord, la lenteur imposée par les pédales nous semble être le rythme idéal pour se laisser imprégner par les paysages traversés. À vouloir aller trop vite, on passe souvent à côté de l'essentiel. Nous n'avons cessé de le répéter dans ce guide, mais pour nous, une bière, c'est bien plus qu'une boisson. Par le choix des ingrédients ou la volonté de s'inscrire dans le local, les brasseurs et brasseuses nous racontent un pays, le leur. Prendre le temps de le parcourir à la force de nos jambes, c'est tenter de le comprendre, c'est lui rendre hommage, c'est se rendre disponible. Le lien au territoire est central dans la démarche des hommes et des femmes que nous avons rencontré-e-s, et nous avons humblement tenté d'y être fidèles.

Ensuite, ce mode de déplacement nous a permis de réduire au maximum l'empreinte écologique de notre voyage. Une évidence pour nous, en cette époque de crise environnementale globale. La production de bière est fortement consommatrice d'eau et émet une quantité non

négligeable de gaz à effet de serre. Bien que nous ayons sélectionné des brasseries qui tentent de minimiser cet effet, c'est un fait qu'on ne peut oublier. Ainsi, se déplacer à vélo nous a semblé être une bonne manière de compenser l'impact de notre aventure. Boire moins mais mieux, ça se joue à tous les niveaux.

Nous étions également animé-e-s par l'envie de mettre en avant des femmes, encore trop peu représentées dans la profession. Pourtant, historiquement, le brassage relevait du travail domestique, et donc féminin : c'est lorsqu'il est devenu une manne économique que les hommes s'en sont emparés. Mais nous avons rapidement dû faire face au fait que, dans toute la région arpentée, elles sont en extrême minorité. Si la question des liens entre bière et patriarcat vous intéresse, nous vous recommandons la lecture du livre *Maltriarcat* d'Anaïs Lecoq, qui regorge d'informations sur le sujet.

Finalement, nous ne connaissons pas la région du Sud-Ouest et des Pyrénées, et ce fut pour nous un véritable coup de cœur. Plus encore que les départements, il nous semble que les régions naturelles sont la véritable matrice de compréhension de cette zone. Hérité des particularités géographiques tout autant que des cultures locales, ce découpage permet d'appréhender le territoire dans toute sa complexité. C'est pourquoi nous les avons mises en avant pour chaque brasserie, en espérant que cela vous donne envie d'en apprendre plus !

On vous souhaite de prendre autant de plaisir à la découverte de cette région que nous en avons pris à l'écriture de ce livre.



LES BRASSERIES ET LES RANDONNÉES

NOM DE LA RANDONNÉE

SAINT-GIRONS

RÉGION NATURELLE

POINT DE DÉPART, DESTINATION

NOM DE LA BRASSERIE

TAPROOM

INFORMATIONS SUR LA RANDONNÉE

LES ROUTES DE LA SOIF



POINT DE DÉPART
OFFICE DE TOURISME

DESTINATION
OFFICE DE TOURISME

BRASSERIE
LA BOUSSOLE

CARTE
IGN 2047 OT

DURÉE
4 H 15

DIFFICULTÉ
MOYENNE

DISTANCE
14 KM

DÉNIVELÉ
400 M D+ ET D-

COORDONNÉES

LA VILLE DE SAINT-GIRONS, LE TIER DE MONTCAUVREY, LA CHAPELLE NOTRE-DAME-DE-MARZAN

VEGETATION
PAYSAN
CAMPAGNE
HISTOIRE



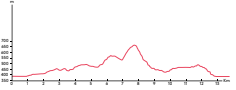
4.7%
ALCOOL
HOPPY SOUR

JAUNE PÂLE

FRUITS, CITRUS

ACIDE, SEL

AMERTUME
DOUCEUR



INFORMATIONS
SUR LA BIÈRE

CARTE

PROFIL DE DÉNIVELÉ

CHOIX DES BRASSERIES

Autant que possible, nous avons choisi des brasseries bio et engagées, qui s'inscrivent dans une démarche locale. Vous trouverez pêle-mêle tout un tas d'initiatives politiques, sociales et environnementales qui font de chaque brasserie bien plus qu'un simple lieu de production de bière. Que ce soit par le choix de la consigne, des énergies renouvelables, la réutilisation des eaux usées ou encore le sourçage des matières premières, les manières de rendre la bière plus écologique sont nombreuses. Côté organisation, le recours à la forme Scop, le choix des salarié-e-s selon certains critères ou l'aménagement des horaires de travail et la réduction de la pénibilité physique témoignent d'une envie de faire bouger le monde de l'entreprise pour le rendre plus horizontal et inclusif. La dimension sociale est également largement prise en compte par certaines brasseries, qui reversent une partie de leurs bénéfices à des associations ou tentent de maintenir des prix bas pour rendre la bière artisanale accessible à toutes et tous.

Comme beaucoup de secteurs, le monde de la bière est en proie à une situation de concentration monopolistique, où quelques entreprises possèdent la majorité des marques. Les conséquences sont nombreuses, avec des impacts sur la santé des consommateur-ice-s, de la planète, et des personnes qui travaillent à la production. Par le choix des brasseries, nous avons tenté de montrer que d'autres modèles sont possibles, à taille humaine et avec un réel engagement sur toutes ces questions. Il était également important de choisir des brasseries possédant leur propre lieu de dégustation. Tout d'abord, car rien ne vaut une bonne bière tirée à la source, mais aussi parce que ces endroits sont de véritables occasions de rencontres dans des zones rurales souvent délaissées. Une façon de ressusciter les bars de village d'antan !

CHOIX DES RANDONNÉES

Nous avons également apporté une attention toute particulière à la diversité des randonnées : que l'on soit fan de mer, de campagne, de patrimoine, de montagne, tout le monde y trouvera son compte ! Une sélection à l'image du Sud-Ouest pyrénéen : une région riche en histoire autant qu'en paysages.

Habitué-e-s aux randonnées au long cours, nous avons dû nous faire violence pour ne pas vous proposer exclusivement de longs parcours avec un fort dénivelé, surtout dans la région des Pyrénées où l'on peut facilement se laisser emporter par ses envies d'exploration ! Mais finalement, cette contrainte s'est révélée être l'occasion de découvrir différemment, à un rythme plus doux et tout aussi agréable. Comme quoi, ce n'est pas parce qu'on se déplace à pied ou à vélo qu'on est garanti-e de ralentir suffisamment ! Au final, les profils de marches sont multiples, avec des balades en ville qui côtoient des randos nature, et des parcours réputés qui en côtoient d'autres moins connus.

Et peu importe le dénivelé ou la distance, la bière de fin sera toujours aussi rafraîchissante, on vous le garantit !

CARTE DES RANDONNÉES

LANDES / PYRÉNÉES-ATLANTIQUES / HAUTES-PYRÉNÉES / GERS 23

1.	Tarnos	24
2.	Labenne	30
3.	Dax	36
4.	Bahus-Soubiran	42
5.	Ayherre	48
6.	Saint-Palais	54
7.	Salies-de-Béarn	60
8.	Oloron-Sainte-Marie	66
9.	Pau	72
10.	Luz-Saint-Sauveur	78
11.	Bagnères-de-Bigorre	84
12.	Tarbes	90
13.	Lupiac	96
14.	Gimont	102

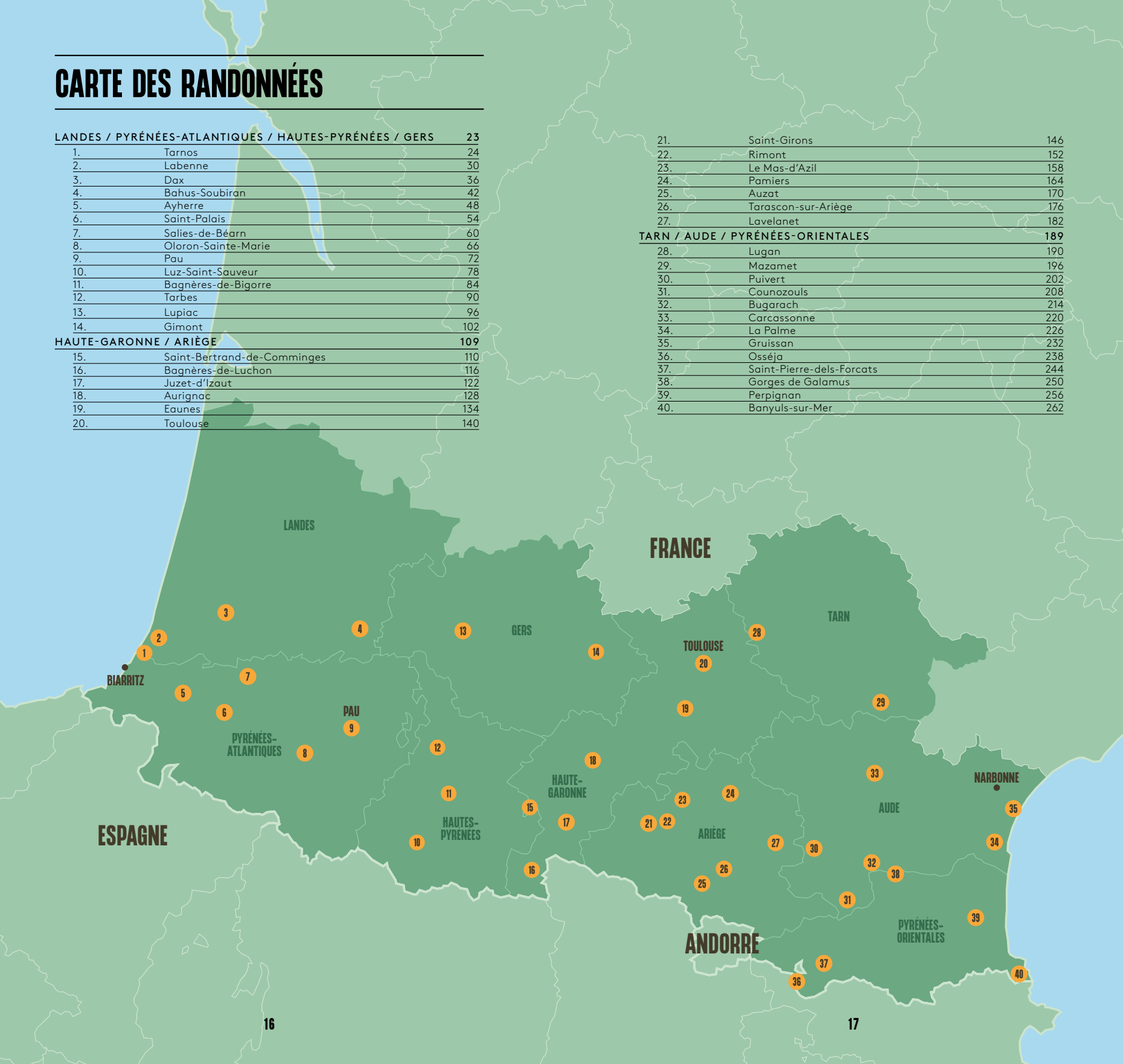
HAUTE-GARONNE / ARIÈGE 109

15.	Saint-Bertrand-de-Comminges	110
16.	Bagnères-de-Luchon	116
17.	Juzet-d'Izaut	122
18.	Aurignac	128
19.	Eaunes	134
20.	Toulouse	140

21.	Saint-Girons	146
22.	Rimont	152
23.	Le Mas-d'Azil	158
24.	Pamiers	164
25.	Auzat	170
26.	Tarascon-sur-Ariège	176
27.	Lavelanet	182

TARN / AUDE / PYRÉNÉES-ORIENTALES 189

28.	Lugan	190
29.	Mazamet	196
30.	Puivert	202
31.	Couzoouls	208
32.	Bugarach	214
33.	Carcassonne	220
34.	La Palme	226
35.	Gruissan	232
36.	Osséja	238
37.	Saint-Pierre-dels-Forcats	244
38.	Gorges de Galamus	250
39.	Perpignan	256
40.	Banyuls-sur-Mer	262



PAU

LA PAU'TION MAGIQUE



►... POINT DE DÉPART

ÉGLISE SAINT-VINCENT

📄 BRASSERIE

GREENWITCH

🕒 DURÉE

2 H 30

↔ DISTANCE

10 KM

🔍 CURIOSITÉS

LE BOULEVARD DES PYRÉNÉES, LES VILLAS ANGLAISES, LE CHÂTEAU



VILLE



HISTOIRE

72

---X DESTINATION

ÉGLISE SAINT-VINCENT

🗺 CARTE

IGN 1545 ET

📊 DIFFICULTÉ

FACILE



~ DÉNIVELÉ

80 M D+ ET D-



ELPHABA
PALE ALE



OR, REFLETS SOMBRES



FRUITS EXOTIQUES

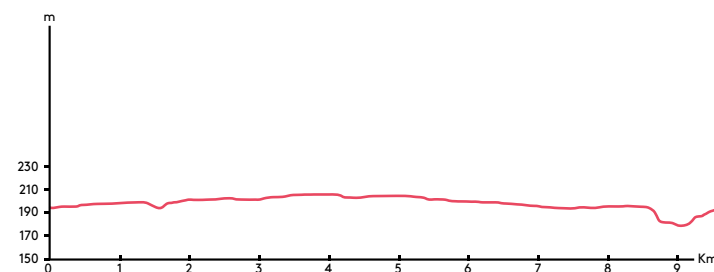
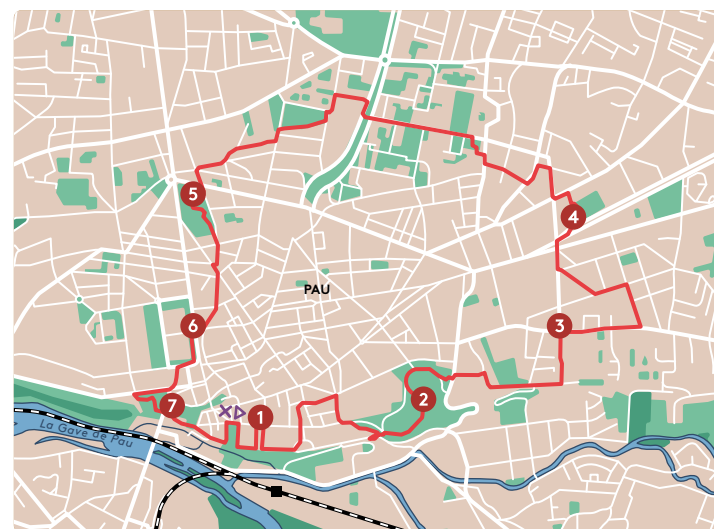


CAREMEL, CÉRÉALES

AMERTUME



DOUCEUR



73

DESCRIPTION DE LA RANDONNÉE

Vous voilà à Pau, capitale du Béarn. Ici, chaque période historique a laissé une trace pour accoucher d'une ville composite qui impressionne par la diversité de bâtiments et de paysages qu'elle offre. Entre vue imprenable sur les Pyrénées et quartier royal, les férus de nature comme d'histoire seront comblés. En route pour une marche qui fait traverser toutes les époques en seulement quelques kilomètres !



La balade débute devant l'église Saint-Martin, au cœur de Pau. Contournez-la par la gauche. Derrière, poursuivez à gauche sur le boulevard des Pyrénées qui offre par temps clair une vue imprenable sur la chaîne de montagnes. Vous êtes sur l'axe incontournable de l'identité paloise, long de 1,9 km. C'est au XIX^e siècle que l'idée de construire une voie offrant une vue sur les Pyrénées germe, alors que le pyrénéisme a le vent en poupe. Le boulevard du Midi qui relie le château à la place Royale est alors construit, et sera plus tard étendu pour devenir la balade qu'on connaît aujourd'hui. Un peu plus loin, vous pouvez faire un petit détour par la place Royale sur votre gauche : c'est l'occasion de jeter un coup d'œil au superbe bâtiment de l'hôtel de ville¹. Revenez ensuite sur le boulevard et continuez à le longer dans la même direction. Une fois les grandes lettres « PAU » dépassées, bifurquez à gauche vers la place Clemenceau. Suivez l'axe jusqu'au bout, tournez à droite puis remontez la rue Latapie. Un peu plus loin, prenez à droite la rue Léon Daran. En bas, partez à droite sur la rue Louis Barthou. À la fourche située sous le pont, choisissez la voie la plus à droite puis remontez par les escaliers pour rejoindre une nouvelle fois le boulevard des Pyrénées. Traversez le pont et entrez dans le parc Beaumont², que vous traversez par l'allée



Jacky Bert. Au kiosque, obliquez à gauche pour passer devant le buste du poète Louis Ducla. À la sortie du parc, continuez sur la droite. Au carrefour plus loin, virez à gauche pour longer l'église puis engagez-vous à droite dans la rue des Réparatrices. Au rond-point, prenez à droite et suivez l'avenue du Stade Nautique sur environ 1 km. De part et d'autre, vous apercevez de somptueuses villas. En effet, au XIX^e siècle, Pau, en plus d'être la ville natale d'Henri IV, est recommandée par les médecins pour son climat propice aux tuberculeux. À cela s'ajoute une vue imprenable sur les Pyrénées, ce qui en fait une des stations climatiques les plus réputées d'Europe occidentale. Des touristes de toutes nationalités viennent y séjourner et y font construire d'impressionnantes demeures.

Au bout, partez sur la gauche et tournez à droite au croisement suivant pour rejoindre l'avenue Trespoey³. Empruntez ensuite la première à gauche : vous voilà sur le boulevard Guillemin. Un rond-point décoré d'un palmier vous attend : prenez à gauche rue Lavignotte et, dans le virage, filez tout droit sur le chemin piéton. En bas, tournez à droite, suivez la rue puis continuez en face sur l'avenue Henry Russell. Vous passez devant la statue du général Poeymirau et continuez dans la même direction. Légèrement plus loin, engagez-vous sur l'avenue Norman Prince⁴ qui part sur la droite. À votre gauche se trouve un parc : entrez-y. Vous pouvez en faire le tour et ressortir en face, juste à gauche de la médiathèque. Au bout de l'avenue des Tilleuls, tournez à gauche sur l'avenue des Lilas et prenez la première à droite en direction du quartier Saragosse. Avant les conteneurs à ordures, bifurquez à gauche, puis encore à gauche au bout de la ruelle. Vous passez devant une école. Une cinquantaine de mètres plus loin, prenez à droite dans le parc Lorca. Laissez-vous guider par les sentiers jusqu'à rejoindre une rue que vous suivez brièvement sur la droite. Peu après, prenez à gauche un chemin semblable à celui que vous venez de quitter. Continuez sur ce sentier et tournez à droite pour longer un terrain de jeux pour enfants. À la rue suivante, partez à gauche sur l'avenue de Saragosse. Suivez-la jusqu'au bout, traversez tous les passages piétons et partez à droite sur l'avenue Dufau⁵. Avant de rejoindre l'église Saint-Pierre, tournez à gauche. Lorsque la rue débouche sur l'avenue du Président Kennedy, prenez-la

à gauche et poursuivez tout droit après le virage sur la rue des Frères Wright. Environ 50 m plus loin, entrez dans le square Zamenhof à droite, nommé en l'honneur du créateur de l'espéranto.

À la sortie du square, tournez à gauche sur la rue du Sergent Bernès Cambot et empruntez la première à droite, rue Léonard Constant. Au rond-point, suivez la rue qui passe devant l'église Saint-Joseph puis tournez à gauche rue du Père Pardies. Vous entrez dans le parc Lawrence⁶ que vous traversez par son côté gauche. Vous ressortez devant la maison d'arrêt et continuez rue Viard jusqu'à l'intersection avec la rue Montpensier. Tournez à gauche et prenez la première à droite, celle de Monpezat. Laissez-vous conduire jusqu'à la rue d'Orléans, où vous tournez à droite. Vous arrivez sur la place de Verdun⁷, que vous longez par la gauche. Au bout, engagez-vous dans la deuxième rue à gauche qui descend, rue Marca. Au rond-point, entrez dans le parc dont vous pouvez faire tranquillement le tour avant de vous diriger vers le pont qui vous mène devant le château de Pau⁸, berceau du roi Henri IV. Le bâtiment a longtemps été le cœur du quartier du pouvoir dans la ville. Simple fortification de bois à ses débuts, il devient progressivement un château au XII^e siècle, jusqu'à ce que Gaston Fébus, comte de Foix et vicomte de Béarn, le transforme en citadelle imprenable au XIV^e siècle. Quand François Fébus accède au trône de Navarre en 1480, il devient château royal. Et c'est ici que naît Henri III de Navarre en 1553, futur Henri IV, roi de France et de Navarre. Il ne manquait que la naissance d'un roi pour que le bâtiment marque l'histoire de France. Longez le château sur la droite, sortez du domaine et poursuivez dans la rue pour être de retour devant l'église Saint-Martin !



BRASSERIE GREENWITCH

Aujourd'hui, Greenwich, c'est Lionel, qui a racheté la brasserie en 2022, et Alex, qui a rejoint l'aventure en 2023. Avec une production d'environ 500 hl par an, le rythme est intense pour nos deux passionnés. Mais leur croisade houblonnée porte ses fruits, puisqu'ils ont acquis une solide réputation pour leurs IPA déjantées, et le volume brassé augmente tous les ans. Leur ADN est résolument craft, et on retrouve tous les styles qui nous font aimer la canette : DDH, red IPA, sour, hazy IPA, imperial stout, black IPA... Les éphémères voient le jour à foison et, à chaque fois, c'est une réussite. Côté gamme permanente, on retrouve une IPA, une pale ale, une red ale, une wheat, une lager et un porter. Vous l'aurez compris, il n'y a aucune chance pour que vous ne trouviez pas la bière dont vous avez envie. Puis la deuxième, et pourquoi pas la troisième.

BRASSERIE GREENWITCH

7, rue Abbé Grégoire
64140 Billère
www.brasserie-greenwich.fr

OÙ DÉGUSTER LA BIÈRE ?

Bar La Craft-Pyrénées
8, place Gramont
64000 Pau

Bar Bondi Beach
14, rue Maréchal Joffre
64000 Pau

Restaurant Jules & John
144, avenue Alfred Nobel
64000 Pau

OÙ ACHETER LA BIÈRE ?

Directement à la brasserie.

La Cave de Max
22, rue Galos
64000 Pau

Cave Le clos des Quilles
15, avenue de la Moutete
64300 Orthez

