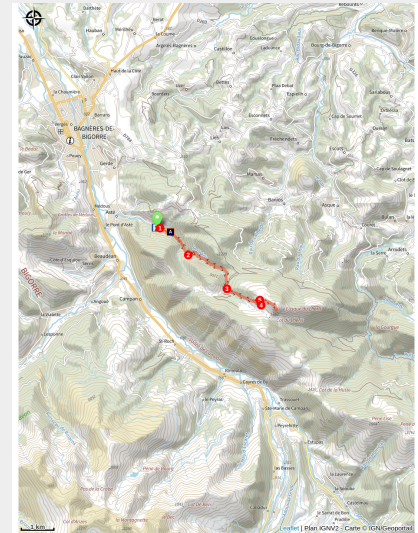


# Le casque du Lhéris par la fontaine de Crastes



## Belle vue sur le massif du Pic du Midi et des Baronnies

Le Casque du Lhéris (1595m) doit son nom à sa ressemblance avec un casque. Il est incontournable dans la région de Bagnères et son panorama depuis le sommet est vraiment superbe tant sur la plaine que sur les hauts sommets des Hautes-Pyrénées.

## Infos pratiques

---

Pratique : A Pied

---

Durée : 5 h

---

Longueur : 11.4 km

---

Dénivelé positif : 884 m

---

Difficulté : Moyen

---

Type : Aller-retour

---

Thèmes : Col et Sommet, Forêt et sous-bois, Point de vue et paysages

# Itinéraire

**Départ** : Asté

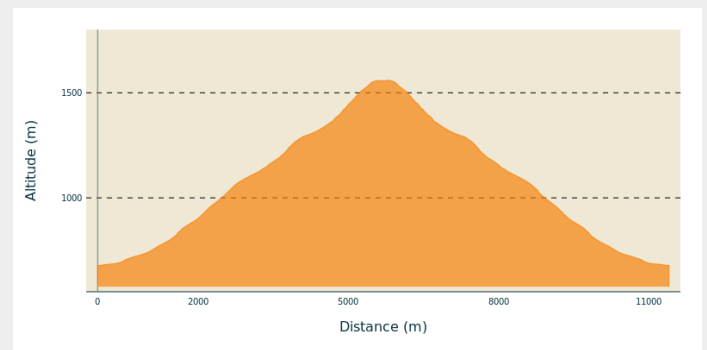
**Arrivée** : Asté

**Balisage** : ■ PR

**Communes** : 1. Asté

2. Asque

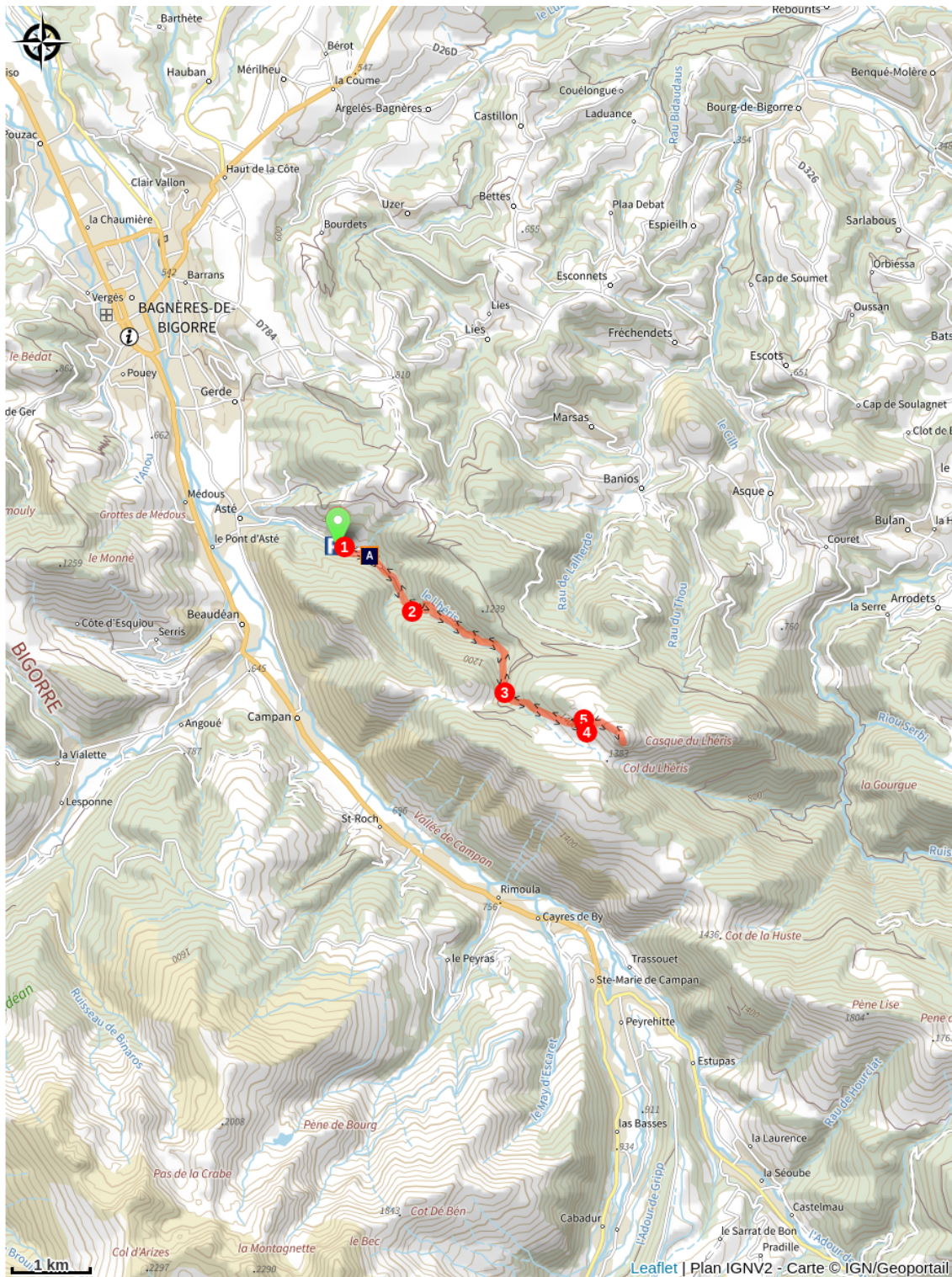
## Profil altimétrique



Altitude min 677 m Altitude max 1559 m

1. Gagner le village d'Asté. Près de la salle des fêtes, prendre le chemin de la fontaines de Crastes. Peu avant la fontaine, un parking vous attend. Suivre le chemin en fond de vallon et laisser la fontaine à votre gauche.
2. Le chemin s'achève aux abords d'un énorme bloc de rocher et se transforme en sentier. Après quelques centaines de mètres, on franchit le ruisseau et on suit dans la forêt le sentier large et bien tracé qui s'élève sur la partie gauche du vallon.
3. Après une heure de montée, laisser le chemin qui conduit au ruisseau et prendre à gauche un sentier raide qui s'élève dans la forêt et débouche en lisière.
4. Vous apercevez alors le col et à gauche le sommet du Lhéris avec sa falaise calcaire caractéristique.
5. S'élever vers la gauche, en diagonale, par des pentes herbeuses jusqu'au pied d'un ressaut où l'on rejoint un sentier que l'on prend vers la gauche, et qui rejoint la crête que l'on suit jusqu'au sommet. Veiller à éviter les pentes herbeuses qui dominent la paroi surplombante et attention à la descente par brouillard.

# Sur votre route...



 Fontaine de Crastes (A)

# Toutes les informations pratiques

## **Chien autorisé**

Sur cet itinéraire, les chiens sont autorisés mais doivent être tenus en laisse.

## **Zone pastorale**

Cet itinéraire se situe dans une zone pastorale. Vous êtes donc sur le territoire des troupeaux de vaches et de brebis, et pas l'inverse. Pour rappel, vous devez garder vos distances avec les troupeaux et votre chien doit être tenu en laisse. Une signalétique rappelle la conduite à tenir dans ces zones.

## **Recommandations**

Equipement nécessaire:

La randonnée nécessite un minimum de matériel. Vous trouverez une liste ci dessous de nos indispensables (source ffrandonnee.fr):

- une paire de chaussure adaptée à votre pratique,
  - un chapeau, important pour se protéger en cas de soleil,
  - un sac à dos avec une gourde d'eau,
  - une polaire et/ou coupe-vent en fonction des températures que vous risquez de rencontrer,
  - une boussole et une carte, utiles en cas de brouillard,
  - trousse de secours avec des pansements afin de lutter contre les ampoules au pied et une couverture de survie,
  - un appareil photo ou votre téléphone pour garder un souvenir de l'excursion.
- Pensez à emmener une batterie de recharge.

Préparation physique:

Comme toute activité physique, il est fortement recommandé d'effectuer quelques échauffements afin d'éviter les blessures ; chevilles, genoux, hanches, épaules et cou doivent être mobilisés.

Période de praticabilité :

Itinéraire à éviter en présence de neige. Pensez à consulter la météo avant toute sortie et vous renseigner auprès de l'Office de Tourisme.

## **Comment venir ?**

## Accès routier

Asté, à 3km au sud de Bagnères-de-Bigorre par la D935 et D8.

## Parking conseillé

Parking, 500m avant la fontaine de Crastes, par la route à l'est du village.

## **i** Lieux de renseignement

### **Office de Tourisme Tourmalet - Pic du Midi Bagnères-de-Bigorre**

3, allées Tournefort, 65200 BAGNERES-DE-BIGORRE

info@tourmaletpicdumidi.fr

Tel : 05 62 95 50 71

<https://www.tourmaletpicdumidi.fr/>



### **Office de Tourisme Tourmalet - Pic du Midi La Mongie**

info@tourmaletpicdumidi.fr

Tel : 05 62 95 50 71

[https://www.tourmaletpicdumidi.fr](https://www.tourmaletpicdumidi.fr/)



Accessibilité :

1.

# Sur votre route...

---



## Fontaine de Crastes (A)

Fontaine réputée miraculeuse

..