

Vallon du Lhéris



(@LeadeCussac)



Le plus beau vallon des environs

Après une progression dans l'obscurité de la hêtrais, le chemin débouche sur les pâturages lumineux, résidence d'été des troupeaux. Vous pourrez prolonger la randonnée en grim pant au Casque du Lhéris, sommet emblématique de la région de Bagnères.

Infos pratiques

Pratique : A Pied

Durée : 4 h 30

Longueur : 12.3 km

Dénivelé positif : 714 m

Difficulté : Difficile

Échelle de cotation :

Technicité : 4 - Assez difficile

Risque : 4 - Assez difficile

Effort : 4 - Assez difficile

Type : Boucle

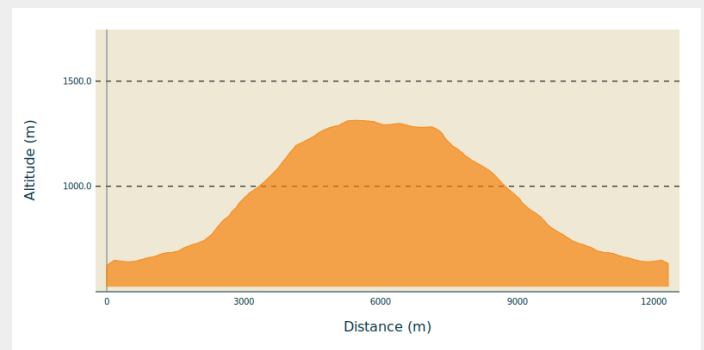
Thèmes : Cols et Sommets, Forêt et sous-bois, Pastoralisme, Point de vue et paysages

Accessibilité : Chien autorisé en laisse

Itinéraire

Départ : Asté
Arrivée : Asté
Balisage :  PR
Communes : 1. Asté

Profil altimétrique



Altitude min 622 m Altitude max 1314 m

1. Du parking, rejoindre la route menant à la fontaine de Crastes et la suivre sur 1.5km. Poursuivre tout droit sur le chemin carrossable et longer deux gros blocs rocheux.
2. A l'embranchement, 80m après le deuxième bloc, prendre le chemin à droite en direction du Teilhet. Après une longue progression dans la forêt (sud-est) déboucher sur les estives du Teilhet (1215m).
3. Continuer en face (sud-est) sur le sentier le plus bas jusqu'à un replat. Poursuivre tout droit à l'horizontale, pénétrer dans la hêtraie, puis emprunter tout droit la piste forestière sur 800m. A la sortie de la forêt, bifurquer à gauche dans les pelouses pour rejoindre un cabane (1299m)
4. Descendre vers le nord-est dans le fond du vallon puis remonter pour longer à gauche la lisière de la forêt sur environ 350m. Atteindre un embranchement.
> Accès au Casque du Lhéris (1h30 aller-retour ; 309m de dénivelé) : emprunter le chemin à droite sur 700m puis, à un carrefour de sentiers, monter à gauche. Après quelques courts lacets dans la rocaille, le sentier s'oriente à l'est et s'élève jusqu'au sommet du Casque du Lhéris (1595m ; prudence, barres rocheuses au nord).
5. Descendre à gauche dans la forêt et poursuivre longuement dans un vallon sauvage en surplomb du ruisseau. Plus bas, atteindre l'embranchement de l'aller.
2. Continuer tout droit, longer la fontaine de Crastes et par la route retrouver le parking.

Sur votre route...



 Fontaine de Crastes (A)

Toutes les informations pratiques

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

Itinéraire à ne pas entreprendre par temps de brouillard

de 2 à 5 : sentier partagé avec les VTT, soyez vigilant

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 3,6km au sud-est de Bagnères-de-Bigorre par les D935, D208 puis D8 (dans le village, suivre fléchage "fontaine de Crastes")

Parking conseillé

100m à la sortie du village, sur la droite

Accessibilité

 Chien autorisé en laisse

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



Accessibilité :

1.

Sur votre route...



Fontaine de Crastes (A)

Fontaine réputée miraculeuse

..