



**Pyko**

La passion et le partage  
de ma montagne

## Fiche technique « Pic Aneto »

### Le séjour en résumé:

Le toit des Pyrénées pour vous... En 4 jours aurons tout à loisir d'appréhender ce géant. En commençant notre séjour dans les hauteurs du Luchonnais, nous plongerons déjà dans une ambiance de haute montagne. De refuge en refuge, nous établirons notre camp de base dans la vallée granitique de Venasque. L'ensemble du massif de la Maladeta s'offre à nous...

Puis c'est le grand jour, un départ matinal, le sac alléger, le pont de Mahomet, puis les Pyrénées se révèlent à nous... Une retour en effectuant une boucle nous ramènera par l'intime vallon de la Frèche; la tête pleine de souvenirs gravés à jamais...

Durée : 4 jours de marche/3 nuits

Hébergement : 3 nuits en refuge

Dénivelé moyen/ jours : 850m

Difficulté : Soutenu ; 6 à 10 heures de marche, 600 m à 1300 m de dénivelé

## Les + :

- Un week-end "relax" où l'on prend le temps
- Des belles randonnées diverses
- Les chemins et passerelles vertigineux
- Les sources d'eau chaude à l'arrivée
- L'expérience en refuge gardé

## Déroulement :

### **J1 : Hospice de France, le refuge de Venasque, 5 heures, + 700 m**

Cette première journée de mise en jambe nous permettra de nous familiariser avec les sommets du Luchonnais. Le ruisseau au creux de la vallée nous accompagnera tout au long de la montée et nous offrira quelques jolis spectacles... Déjà le refuge entouré des ses 3 lacs: les Boms de Venasque.

### **J 2 : Le pic Sauvegarde, le refuge de la Renclusa, 7h00, +700m/-800m**

Rapidement nous rejoignons le port de Venasque: première sensation, premier contact avec le massif de la Maladeta... Hautes cimes élancées et glaciers suspendus... Le pic de Sauvegarde fera un parfait belvédère pour le pique nique et admirer le sommet de ce massif que nous convoitons... Descente sur le plat des étangs puis installation dans le refuge de Venasque

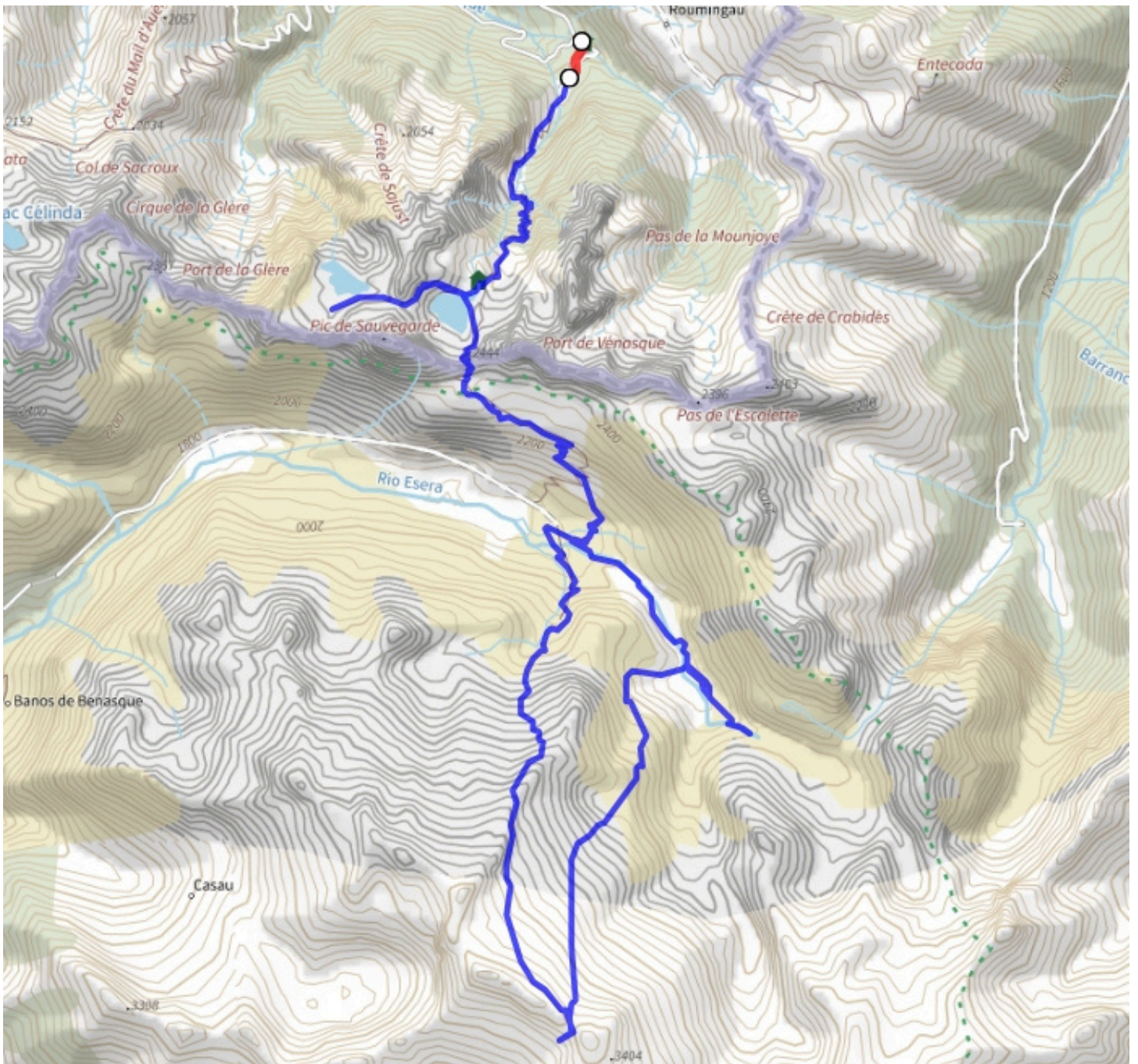
### **J3 : Ascension du Pic Aneto, 10h00, +1300 /- 1300 m**

Un départ aux aurores, le sac très alléger car nous effectuerons un aller/retour pour cette journée. Un guide de haute montagne nous accompagnera car ferons connaissance avec les glacier de l'Aneto (le plus grand des Pyrénées). Un passage plus impressionnant que technique nous attend: le pont de Mahomet. Arrivés en haut, nous serons largement récompenser de nos efforts.

#### **J4 : Le trou du Toro, la vallée de la Frêche, 6h00, +650 m/-250m**

Une journée où nous irons de découverte en découverte... Tout d'abord nous nous dirigerons vers le trou du Toro où la Garonne disparaît pour ne réapparaître que quelques kilomètres après dans le Val d'Aran. Les marmottes nous accompagneront tout au long de notre montée vers le pic de la Picade. Pour quelques dizaines de minutes nous basculerons en Catalogne... avant de rejoindre la vallée sauvage de la frêche.

Les itinéraires sont susceptibles d'être modifiés selon les conditions météorologiques et le niveau de l'ensemble du groupe.



## Options :

Possibilité d'arriver sur le lieu de votre hébergement la veille ou rester sur le lieu d'hébergement le dernier jour

## Sont exclus du prix :

- Les boissons et dépenses personnelles
- Les assurances annulation, rapatriement, interruption, bagages
- Le pique nique du dimanche midi

## Lieux et horaires de rendez-vous et de dispersion :

Rendez- vous le dimanche matin à 09h00 à l'office de Bagnères de Luchon.

## Découvrez la zone :

Vous apprécierez les paysages magiques de cette région, ici les forêts de hêtres semblent vous parler, la rencontre avec les isards n'est pas rare et les sites pour randonner sont préservés du tourisme de masse. La diversité des séjours proposés en Ariège est infinie. Cette région escarpée est dotée d'un haut potentiel pour la randonnée. Au niveau du patrimoine historique et préhistorique : vous serez émerveillés par les dernières granges à toit de chaume des Pyrénées et par les sites de pastoralisme du néolithique.

La nature est reine en Ariège et elle y délivre de nombreux trésors cachés comme les sources d'eau chaude d'Aulus les bains, les fiers sommets qui prennent quelques fois des allures Himalayennes ou encore ces forêts qui semblent être là depuis et pour toujours...

La force de la montagne est omniprésente et vous randonnerez au pied des géants comme le mont Valier "seigneur du Couserans". Découvrir le Couserans, c'est s'ouvrir à une autre montagne : une montagne sauvage ...

La diversité des thèmes abordés durant nos randonnées est le reflet des différents visages que revêt cette zone. Une crête nous hissera vers les hauteurs, la forêt prendra des airs enchanteurs, la rencontre avec les animaux sauvages vous laissera rêveur lors de votre retour au gîte.

## Accès :

### En voiture :

- De Toulouse : prenez l'A64, direction Tarbes/Lourdes, sortez à la sortie 20. Puis Suivez la D117 jusqu'à St Giron.

Le point de rendez-vous se trouve à l'entrée de St Giron, avant le magasin de jardinage "Gamm Vert"

- De Tarbes Lourdes : prenez l'A64, direction Toulouse, sortez à la sortie 20. Puis Suivez la D117 jusqu'à St Giron.

Le point de rendez-vous se trouve à l'entrée de St Giron, avant le magasin de jardinage "Gamm Vert"

### En train :

La gare la plus proche est celle de St Giron.

- De Toulouse le premier train part à 7 H 00min et arrive à 8 H 50min (Changement Train-bus à Bousens)
- De Tarbes-Lourdes, il est possible de prendre le train jusqu'à Bousens, puis le bus de 08H 05 min jusqu'à St Giron

# Équipement :

## Habillement :

- Chaussures de randonnée à tige haute, confortables, imperméables et déjà portées...
- Une paire de sandales (pour le soir)
- Un pantalon de randonnée en coton ou synthétique (si possible respirant, déperlant, séchage rapide)
- Une veste en polaire
- Une veste de montagne à capuche (Si possible imperméable et respirante)
- Un ou deux autres pulls (réguler la chaleur de votre corps)
- Des tee-shirt manche courte et manche longue (Si possible synthétiques respirant)
- Des paires de chaussette (si possible en synthétique ou laine, coton=ampoules)
- Des sous vêtements
- Une cape de pluie (poncho)
- Un drap de bain séchage rapide
- Un maillot de bain
- Un bonnet
- Un pantalon léger (pour le soir)
- Une paire de gant
- Une écharpe ou un foulard

## Matériel :

- Un sac de voyage pour vos affaires personnelles
- Un sac à dos pour une journée de marche (40 L minimum)
- Une lampe frontale
- Une paire de bâtons de marche télescopiques (facultatif mais grandement recommandé)
- Une gourde d'eau (2 L)
- Un couteau de poche
- Une lampe frontale
- Lunettes de soleil, crème solaire
- Appareil photo, Jumelles
- Casquette ou chapeau
- Des boules Quies
- Nécessaire de toilette
- Votre pharmacie personnelle (Elastoplast, compeed, médicaments personnels)
- Quelques sacs poubelle pour protéger votre sac les jours de pluie
- Maillot de bain (les shorts de bains ne sont pas autorisés dans les bains publics)

## Budget :

Prévoir un budget en espèces pour vos dépenses personnelles.