

Dimanche 24 mai 2026  
Crête Hèche Lestrez (Sarrance)

*Activité :* Randonnée Alpine  
*Milieu :* Crête, brèche, rocher, forêt

Objectif de la journée :

Réaliser une randonnée alpine engagée, dans un milieu varié avec vue sur deux vallées  
Travail de techniques d'assurage dont rappel ; des pas d'escalade sur une partie de la crête  
Un peu de technique d'orientation si le temps le permet  
D+ = 1050m L=14 km

Encadrement :

Breveté bénévole FFCAM

Pré-requis :

A partir de 12-13 ans, réservé à des jeunes calmes ayant déjà pratiqué de l'escalade (me contacter)

Matériel requis :

Chaussures de montagne à tige montante et bâtons télescopiques, boussole

Baudrier, 3 mousquetons, sangle 1m ou longe dynamique, « ficelou », descendeur reverso, casque

(ce matériel technique peut être emprunté au club le vendredi en fin d'après-midi  
prendre rdv [Contacts emprunt matériel](#) )

Sac à dos de montagne avec boisson et pique-nique + barres de céréales ou autres + gourde (prévoir suffisamment d'eau)

Vêtements de randonnée en montagne : pantalon, veste de protection pluie et vent, polaire, chapeau ou casquette + gants basiques

Crème solaire efficace, lunettes de soleil

Change (chaussures et chaussettes comprises) et sac/cabas pour ranger les chaussures et les vêtements

Point de rendez-vous : A FINALISER

Départ de Pau à 7h00 parking du Bernet

Retour à Pau vers 18h30

Programme :

Boucle au départ de Pouyanne -> pic de Hèche Lestrez 1474 m->le col d'Aleman 1533. Retour par le ruisseau et le bois d'Aran

Frais :

Transport : participation 9 € sur la base de 3 jeunes

Remarque :

Bonne météo le jour et la veille nécessaire

Remplir la [Fiche de secours \(fond de sac\), CLUB ALPIN FRANCAIS PAU \(ffcam.fr\)](#)

S'inscrire sur l'agenda (3 places)

