

## Recommandations

Quelques conseils s'imposent avant de parcourir la montagne ce guide à la main. De nombreux itinéraires se déroulent en altitude et nécessitent donc un minimum de préparation. Informez-vous sur la météo, et ne partez que si le beau temps est annoncé. Si les Pyrénées sont si vertes et que le bruit du ruissellement de l'eau est toujours présent c'est qu'il doit bien y avoir une raison. Ayez dans votre sac toujours de quoi vous couvrir : en quelques minutes, au cours d'un orage, les températures chutent souvent d'une dizaine de degrés. Habillez-vous donc en conséquence et glissez dans votre sac une couverture de survie et un sifflet.



Pour éviter que la randonnée ne tourne court, il est indispensable d'être bien chaussé. La semelle de vos chaussures doit présenter des crampons bien marqués. Une paire de bâtons n'est pas inutile : elle vous fera économiser 15 à 20 % de votre énergie à la montée et vous évitera des glissades à la descente. Une lampe de poche ou une frontale peuvent être utiles au cas où vous auriez décidé de contempler un coucher de soleil flamboyant sur des crêtes découpées. En début ou fin de saison, la neige peut rendre impraticables ou dangereux certains passages, renseignez-vous alors auprès du peloton de Gendarmerie de haute-montagne de Pierrefitte-Nestalas (05 62 92 28 11) pour connaître l'état des sentiers et l'altitude de la limite inférieure de la neige suivant les versants. Et n'oubliez pas la carte topographique. Le GPS n'est pas indispensable, les randonneurs ayant parcouru les chaînes de montagne bien avant l'invention de ce petit appareil. Cependant, il vous permettra de mieux trouver les arrêts (indiqués en degrés et minutes sexagésimales) et surtout de vous repérer si le brouillard vous surprend. Un conseil de pyrénéen : soyez toujours à midi au point le plus haut de votre randonnée du jour.

