

# WEEK-END PYRHANDO

SAINT-AVENTIN

09/10 octobre 2021

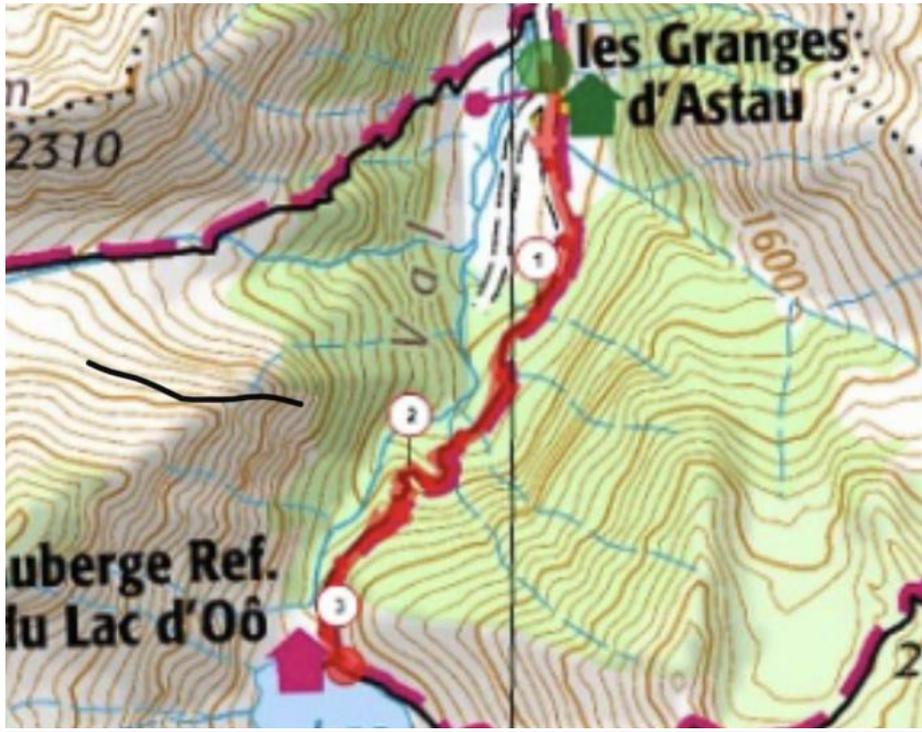












## Participants

Laetitia T  
Benjamin L  
Régis  
Estéban M  
Eddy P  
Vincent A  
Matthieu C  
Aristhène B  
Manu C  
Pascal D

## Accompagnants

Hervé L  
Nicolas L  
Evelyne C

## Intendance

Virginie B

Départ de Montauban à 8h15 le 09/10 . Arrivée à St Aventin à 10h30. Découverte du chalet qui a un charme fou. Chacun choisit son lit et sa chambre pour passer la nuit. Le chalet est grand, il se compose d'une multitude de chambres et dortoirs sur deux étages. Il possède une très belle cuisine, une grande pièce de vie avec insert et cheminée, et un espace toilette. Il se situe en haut de St Aventin.....et oh...surprise, il est attenant à l'église, nous aurons donc un réveille matin grandeur nature.

Préparation des sandwiches avec l'aide très précieuse de Vincent en chef de cuisine. Ce dernier s'est chargé de la distribution, rien ne manque, merci Vincent et Virginie.

Nous partons pour le lieu « *LES CROMLECHS* » (pierres enfoncées dans le sol), site préhistorique mégalithique. Nous empruntons un sentier très raide au-dessus de St Aventin, très vite deux groupes de marche se dessinent : les rapides... et les plus fatigués, chacun va à son rythme, les plus rapides attendent les autres très régulièrement. Très beaux paysages que chacun admire à sa façon. La montée s'étale sur une heure et demie avant la halte très attendue du repas. Chacun échange ses impressions, parle de sa fatigue tout ceci avec sourire et bonne humeur.

Nous continuons vers « *LES CROMLECHS* », le sentier est beaucoup moins ardu. Nous rencontrons des vaches et un Patou qui veille sur ses frères les moutons. Après une halte sur le

site ou plusieurs grands ronds de pierres sont entreposés, nous entamons la descente vers le village du BENQUE, chemin facile, nous visitons les cours intérieures de certains gîtes, des chapelles, admirons le paysage les chalets typiques de ces petits villages et respirons à plein poumons. Tout le monde a le sourire et plaisante.

Nous descendons ensuite dans le village de St AVENTIN, au bord du ruisseau avec certains participants, les plus fatigués étant restés dans la cours du chalet, afin de le visiter. Petit village coquet, fait de rues étroites et pentues.

Le soir, après un excellent repas (toujours merci à Virginie pour son excellente tartiflette...n'est-ce pas Vincent ?) et des chamallow grillés nous partons écouter le brame du cerf. Nous ne l'entendrons pas...mais nous rencontrerons au bord de la route quelques beaux spécimens. Nous faisons une halte à la station de ski de BOURG D'OUEIL ou nous faisons connaissance avec un âne qui fait fuir Aristhène au grand plaisir de tout le monde. Nous finissons notre périple par la traversée de BAGNERES DE LUCHON, belle ville thermale.

*La première journée se termine aux alentours de minuit, les visages sont fatigués mais heureux. Le podomètre affiche 13 KMS, et un dénivelé d'environ 200m.*

Le réveil est un peu difficile malgré les cloches qui sont restées actives toute la nuit.....chacun arrive à son rythme et les échanges sont toujours aussi présents avec bonne humeur (sauf Estéban qui se dit malade .....).

Départ pour le lac d'Ô vers dix heures trente, après s'être restauré et avoir rangé et nettoyé le chalet de façon collégiale.

Départ des GRANGES D'ASTAU pour entreprendre la montée vers le lac d'Ô. Deux groupes se dessinent toujours, mais les difficultés sont moindre que la veille, nous rencontrons beaucoup de monde lors de la montée, sentier agréable sans difficulté particulière mais qui finit dans les derniers mètres par une ascension sur des rochers. Certains participants rencontrent des difficultés (Laëtitia, Manu, Pascal).

Découverte d'un magnifique site et d'un très beau lac. L'ensemble du groupe est ravi. Chacun profite du beau temps et d'un magnifique point de vue. Nous choisissons comme lieu de pique-nique de très beaux rochers surplombants le lac. Nous sommes subitement attaqués par un groupe de chèvres affamées qui fouillent sans aucune gêne dans nos sacs à dos, nous volent nos provisions et nous grimpent dessus afin de nous chiper nos sandwiches. Moment de détente.....improvisé.

L'après-midi se poursuit par un très belle partie de ricochets avec Vincent, Manu, Nicolas....ils peuvent participer aux championnats de France sans problème.

Nous repartons pour accéder à la cascade. Benjamin, Régis, Manu Nicolas et Hervé s'y rendent. Eddy, Aristhène et Vincent restent un peu en retrait car l'accès se fait sur le talus empierré, Laetitia, Matthieu, Estéban, Pascal font la moitié du trajet. Nous choisissons de faire demi-tour car le terrain est fait de pierres glissantes et je ne les sens pas assez à l'aise. Laetitia fatigue assez vite et Pascal fait de trop grandes enjambées ce qui peut s'avérer très dangereux en montagne.

La descente se fait aux alentours de seize heures. Nicolas prend la tête avec les plus rapides, Manu étant fatigué de son périple, nous prenons le temps d'aller à son rythme, Pascal se joint à nous.

*Le week-end se termine, le podomètre affiche 12,500 km et un dénivelé de 346 mètres.*

Un verre de réconfort est pris au café des GRANGES D'ASTAU, le propriétaire étant un ami d'Hervé celui-ci nous offre une très bonne crêpe.

Nous repartons vers le chalet afin de charger les véhicules et regagner Montauban. Tout le monde est ravi, et est prêt à renouveler l'expérience.

Il y a eu une très bonne fusion dans le groupe. De la pair-aidance est apparue. Des dialogues improvisés entre Aristhène et Régis.

Une grande disparité de niveau est apparue dans le groupe pour la marche.

### Pistes de travail :

- Des entraînements en montagne devraient être prévus, car, au regard de ce week-end des difficultés réelles ont été mises à jour (difficultés d'endurance sur les deux jours, fatigue extrême la deuxième journée).
- Peut-être demander aux participants de ne pas prendre leurs téléphones : Estéban et Régis étant sans arrêt dessus.
- Pour Pascal, veiller à chaque randonnée de lui rappeler de faire des petits pas et non de grandes enjambées qui sont dangereuses en montagne.
- Demander à Laetitia d'aller au lit plus tôt car le lendemain elle est très fatiguée.
- Continuer les grilles d'évaluations et éventuellement changer les intitulés.
- Faire une liste d'objets à emporter dans les sacs de voyages (Trop ou trop peu).