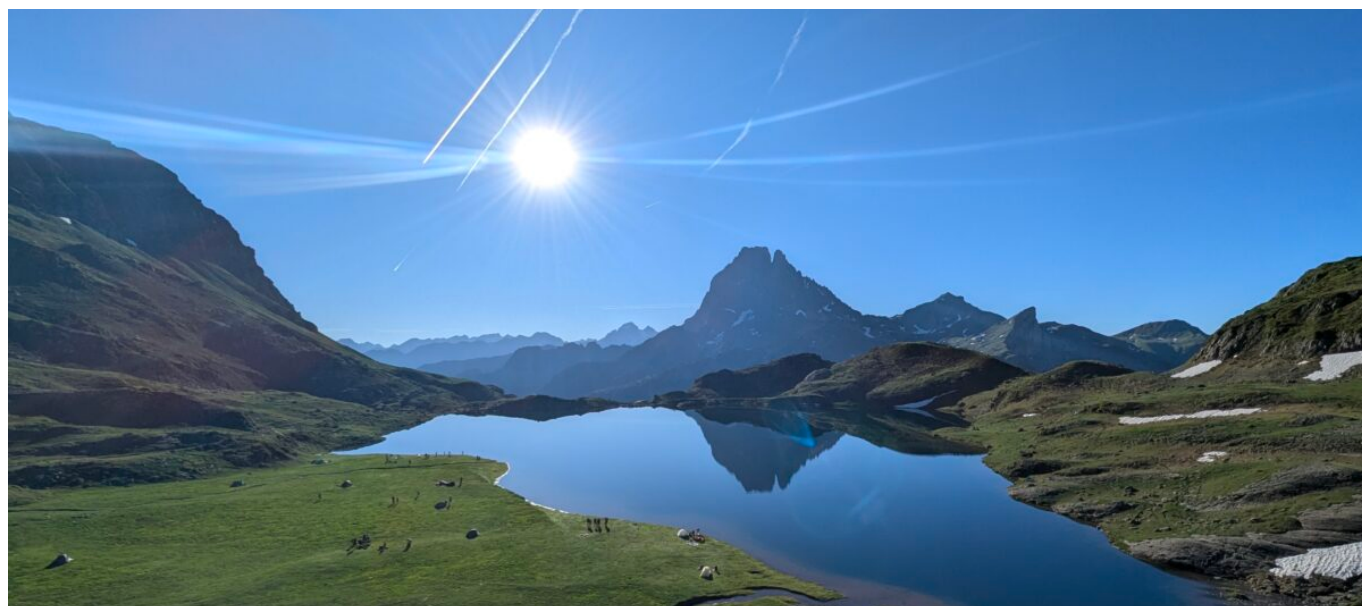


Randonnée dans les Pyrénées de 3 jours autour du Pic du Midi
d'Ossau : notre itinéraire entre Pombie et Ayous



Randonnée dans les Pyrénées de 3 jours autour du Pic du Midi d'Ossau : notre itinéraire entre Pombie et Ayous

By Floriane

Si vous cherchez une **randonnée itinérante de 3 jours dans les Pyrénées**, accessible à des randonneurs de niveau débutants / modérés, ce circuit autour du Pic du Midi d'Ossau constitue une très belle option.

Randonnée dans les Pyrénées de 3 jours autour du Pic du Midi d'Ossau : notre itinéraire entre Pombie et Ayous

À la mi-juin, je suis partie avec quatre copines pour trois jours de marche dans les **Pyrénées béarnaises**. Au programme : deux nuits en refuge, de nombreux lacs, des marmottes, un peu de neige et des paysages de montagne absolument magnifiques.

Dans cet article, je partage **notre itinéraire**, les distances parcourues, notre expérience dans les refuges de Pombie et d'Ayous, notre budget et les principaux conseils que j'aurais aimé connaître avant de partir.

Sommaire détaillé

- [Notre randonnée autour du Pic du Midi d'Ossau en bref](#)
 - [Notre niveau avant cette randonnée](#)
- [Où dormir avant ou après la randonnée ?](#)

Randonnée dans les Pyrénées de 3 jours autour du Pic du Midi d'Ossau : notre itinéraire entre Pombie et Ayous

- [Prolonger son séjour à Laruns après le trek](#)
- [Où se garer pour cette randonnée ?](#)
- [Jour 1 : de Bious-Oumettes au refuge de Pombie](#)
 - [Une montée progressive, mais une longue première journée](#)
 - [Nos coups de cœur de la journée](#)
- [Dormir au refuge de Pombie : mon retour d'expérience](#)
 - [Budget à prévoir pour le refuge de Pombie](#)
- [Jour 2 : du refuge de Pombie au refuge d'Ayous](#)
 - [Une succession de lacs et de marmottes](#)
 - [Continuer avec une forte douleur au genou](#)
 - [Dormir au refuge d'Ayous : notre refuge préféré](#)
 - [Une excellente ambiance](#)
 - [Un refuge accessible aux familles](#)
- [Jour 3 : retour au parking avec le Pic d'Ayous en option](#)
 - [L'option avec le Pic d'Ayous](#)
 - [Ma descente directe vers Bious-Oumettes](#)
- [Dans quel sens réaliser cette randonnée ?](#)
 - [Les avantages de notre sens de randonnée](#)
 - [Le point à anticiper](#)
- [Quel niveau faut-il pour faire cette randonnée ?](#)
- [Quel budget prévoir pour trois jours ?](#)
- [Quel équipement emporter ?](#)
 - [Une trace GPS fortement recommandée](#)
 - [Très peu de prises électriques](#)
- [Ce que j'aurais aimé savoir avant de partir](#)
 - [Le refuge de Pombie est vraiment rustique](#)
 - [Les prises électriques sont rares](#)
 - [La première journée demande du temps](#)
 - [Le parking peut être complet](#)
 - [Un problème physique peut modifier le programme](#)
- [Mon avis sur cette randonnée autour du Pic du Midi d'Ossau](#)

Notre randonnée autour du Pic du Midi d'Ossau en bref

- **Durée** : 3 jours et 2 nuits
- **Période** : mi-juin

Randonnée dans les Pyrénées de 3 jours autour du Pic du Midi d'Ossau : notre itinéraire entre Pombie et Ayous

- **Départ et arrivée** : parking de Bioux-Oumettes
- **Nuits** : J1 au refuge de Pombie et J2 au refuge d'Ayous
- **Réservation** : indispensable, idéalement plusieurs semaines à l'avance
- **Distance** : environ 33 km
- **Budget** : environ 150 €
- **Niveau** : modéré, pour des randonneurs habitués aux longues journées et au dénivelé
- **Points d'eau** : ravitaillement dans les refuges

Hôtels à proximité pour avant ou après le trek (à environ 20 km du départ)

- [Hôtel d'Ossau - info et réservation](#)
- [Villa Le Clos - info et réservation](#)

Étape	Distance	Dénivelé positif	Durée de marche
Bioux-Oumettes → refuge de Pombie	Environ 8 km	Environ 800 m	4 h 30
Refuge de Pombie → refuge d'Ayous	14,88 km	881 m	5 h 10
Refuge d'Ayous → Bioux-Oumettes avec le Pic d'Ayous	Environ 10 km	365 m	3h

Les durées ne sont pas directement comparables : le premier jour correspond à notre temps total avec les pauses, tandis que les données des jours 2 et 3 proviennent du temps de déplacement enregistré par la montre.

Notre niveau avant cette randonnée

Nous étions cinq trentenaires avec un **niveau de randonnée modéré**. Nous avions déjà effectué des randonnées itinérantes avec des nuits en refuge, mais nous n'étions pas toutes des sportives régulières.

De mon côté, j'avais accouché neuf mois auparavant. J'avais repris la course à pied et réalisé du renforcement musculaire, mais je ne me sentais pas encore revenue à ma meilleure condition physique.

Cette préparation m'a aidée et mon sac était très léger. Malgré cela, j'ai commencé à ressentir une forte douleur au genou pendant la deuxième journée.

Randonnée dans les Pyrénées de 3 jours autour du Pic du Midi d'Ossau : notre itinéraire entre Pombie et Ayous

Où dormir avant ou après la randonnée ?

Nous avons dormi à Bordeaux chez ma sœur avant de rejoindre les Pyrénées le lendemain matin.

□ Avec le recul, je recommande plutôt de passer la nuit à **Laruns**, situé à environ **18 km et 20 minutes de voiture du parking de Bious-Oumettes**.

Une seule nuit suffit avant le trek. L'objectif est surtout d'éviter plusieurs heures de route avant la première étape, de préparer tranquillement les sacs et de pouvoir commencer à marcher suffisamment tôt.

Les refuges souhaitent **généralement que les randonneurs arrivent vers 18 h**, car le dîner est servi autour de 19 h. Dormir à Laruns permet donc de conserver une marge en cas de pause prolongée, de circulation ou de progression plus lente que prévu.

Voici 2 options d'hébergement à Laruns :

- [Hôtel d'Ossau](#) : pratique pour une nuit avant le départ, cet hôtel familial

Randonnée dans les Pyrénées de 3 jours autour du Pic du Midi d'Ossau : notre itinéraire entre Pombie et Ayous

propose plusieurs des chambres doubles, des chambres avec deux lits et des chambres familiales. Un petit-déjeuner est proposé avant le départ.

Il est situé à environ **18 km du parking de Bious-Oumettes**, soit approximativement **20 minutes de route**. Sa situation centrale permet également de faire quelques courses ou d'acheter les derniers encas avant de rejoindre la montagne.

▣ [Voir les disponibilités de l'Hôtel d'Ossau](#)

- **[Villa Le Clos](#) : une bonne option pour un petit groupe car c'est un appartement avec deux chambres, un salon, une cuisine équipée, une salle de bains et une terrasse avec vue sur les montagnes.**

La cuisine permet de préparer son dîner, son petit-déjeuner ou les derniers encas avant le trek.

Comme l'Hôtel d'Ossau, Villa Le Clos se trouve à environ **18 km et 20 minutes de voiture du parking de Bious-Oumettes**.

▣ [Voir les disponibilités de Villa Le Clos](#)

▣ **Prolonger son séjour à Laruns après le trek**

Laruns peut également constituer une bonne base pour rester quelques jours dans la vallée après la randonnée.

Après trois journées de marche, vous pourrez vous reposer, profiter des restaurants et des commerces du village ou découvrir d'autres sites de la vallée d'Ossau à un rythme plus tranquille.

Où se garer pour cette randonnée ?

Deux parkings permettent d'accéder au secteur du lac de Bious-Artigues :

- **Le parking de Bious-Artigues**, situé au bord du lac : 8 € réservé au stationnement de jour

Randonnée dans les Pyrénées de 3 jours autour du Pic du Midi d'Ossau : notre itinéraire entre Pombie et Ayous

- **Le parking de Bious-Oumettes**, situé en contrebas : 5 € stationnement d'un véhicule pendant une randonnée de plusieurs jours

Le parking de Bious-Oumettes se trouve à environ **1 km du lac de Bious-Artigues**. Il faut ajouter approximativement **120 mètres de dénivelé positif** pour rejoindre le lac et le véritable départ des principaux sentiers.

Nous sommes arrivées un jeudi et n'avons rencontré aucune difficulté pour trouver une place. En revanche, lorsque nous sommes revenues le samedi vers midi, le parking était complet et les possibilités de stationnement à proximité étaient très limitées.

Il faut donc **anticiper son arrivée, particulièrement le week-end**, pendant les vacances et lorsque la météo est favorable. Le secteur constitue le point de départ de plusieurs randonnées très fréquentées par les touristes comme par les habitants de la vallée.

□ Parking

- Parking Bious-Oumettes.
- 5 € pour le séjour à payer ne espèce
- Ajoutez environ 1 km et 120 m de dénivelé pour rejoindre le lac.
- Arrivez tôt le week-end.
- Le stationnement est autorisé, mais pas la nuit dans le véhicule ou sous une tente.

Randonnée dans les Pyrénées de 3 jours autour du Pic du Midi
d'Ossau : notre itinéraire entre Pombie et Ayous

Jour 1 : de Bious-Oumettes au refuge de Pombie

Météo : ensoleillée

Distance : environ 8 km

Dénivelé positif : environ 800 mètres

Durée : 6 h 30 avec les pauses

Nuit : refuge de Pombie

Notre montre a rencontré un problème pendant cette première journée et n'a enregistré qu'une petite partie du parcours. La capture affichant 3,24 km et 451 mètres de dénivelé positif ne correspond donc pas à l'étape complète.

Randonnée dans les Pyrénées de 3 jours autour du Pic du Midi d'Ossau : notre itinéraire entre Pombie et Ayous

Une montée progressive, mais une longue première journée

Notre ressenti : la première journée était agréable et la montée se faisait progressivement. Après avoir pique-niqué au lac de Bioux-Artigues, nous avons poursuivi vers le refuge de Pombie en prenant le temps d'observer les paysages.

La distance n'était pas très importante, mais les pauses, les photos, le pique-nique et le rythme du groupe expliquent nos 6 h 30 de parcours. Comme le refuge souhaitait que nous arrivions vers 18 h pour un dîner servi à 19 h, nous n'avions pas une marge illimitée.

Nos coups de cœur de la journée

- **Nos premières marmottes** : soyez attentifs aux sifflements qui résonnent dans les vallées, ils permettent souvent de les repérer.
- **Les névés encore présents à la mi-juin** : avec le ciel bleu, ils donnaient au paysage une véritable ambiance de haute montagne.
- **La vue à l'arrivée** : le refuge de Pombie se trouve dans un décor spectaculaire, au pied du Pic du Midi d'Ossau.

⚠ **Partez suffisamment tôt.** Même si le sentier ne nous a pas semblé techniquement difficile, il faut intégrer la route, le parking inférieur, les pauses et l'heure d'arrivée demandée par le refuge. C'est la principale raison pour laquelle je recommande de dormir près du départ la veille.

Les conditions peuvent être très différentes d'une année à l'autre. Avant un départ à la mi-juin, renseignez-vous auprès des refuges et consultez les conditions récentes. Un passage facile pendant notre séjour peut devenir plus délicat avec davantage de neige, du brouillard ou une météo moins favorable.

Dormir au refuge de Pombie : mon retour d'expérience

Le refuge de Pombie bénéficie d'un **emplacement exceptionnel au pied du Pic du Midi d'Ossau**. La vue sur les montagnes est magnifique et l'arrivée au refuge récompense largement les efforts de la journée.

Randonnée dans les Pyrénées de 3 jours autour du Pic du Midi d'Ossau : notre itinéraire entre Pombie et Ayous

Les points positifs

Situation exceptionnelle

Très bon repas chaud

Belle ambiance de refuge

Possibilité de remplir les gourdes

Vue magnifique au réveil

Les points à anticiper

Refuge beaucoup plus rustique que je ne
l'imaginais

Grand couchage collectif plutôt que des matelas
individuels

Literie assez sommaire

Pas de douche, lavabos individuels

Fortes variations de température pendant la nuit
Très peu de prises électriques

Nous étions cinq et nous avons dormi sur une sorte de **grand matelas collectif**, plutôt que sur un matelas individuel par personne. Le couchage n'était pas particulièrement confortable.

Le dîner fut en revanche une excellente surprise. Nous avons mangé une sorte de ragoût chaud, généreux et vraiment très bon : exactement le type de repas dont nous avions envie après cette première journée.

Budget à prévoir pour le refuge de Pombie

Nous avons payé environ **50 € par personne**, comprenant :

- la nuit au refuge ;
- le dîner ;
- le petit-déjeuner.

Randonnée dans les Pyrénées de 3 jours autour du Pic du Midi d'Ossau : notre itinéraire entre Pombie et Ayous

Randonnée dans les Pyrénées de 3 jours autour du Pic du Midi d'Ossau : notre itinéraire entre Pombie et Ayous

Randonnée dans les Pyrénées de 3 jours autour du Pic du Midi d'Ossau : notre itinéraire entre Pombie et Ayous

Randonnée dans les Pyrénées de 3 jours autour du Pic du Midi d'Ossau : notre itinéraire entre Pombie et Ayous

Randonnée dans les Pyrénées de 3 jours autour du Pic du Midi d'Ossau : notre itinéraire entre Pombie et Ayous

Randonnée dans les Pyrénées de 3 jours autour du Pic du Midi d'Ossau : notre itinéraire entre Pombie et Ayous

Randonnée dans les Pyrénées de 3 jours autour du Pic du Midi
d'Ossau : notre itinéraire entre Pombie et Ayous

Jour 2 : du refuge de Pombie au refuge d'Ayous

Distance : 14,88 km

Dénivelé positif : 881 mètres

Temps de marche : 5 h 10

Principaux passages : col de Peyreget, lac de Peyreget, col des Moines et lac Bersau

Randonnée dans les Pyrénées de 3 jours autour du Pic du Midi d'Ossau : notre itinéraire entre Pombie et Ayous

Une succession de lacs et de marmottes

♥ Cette deuxième journée fut la plus belle du séjour.

Depuis le refuge de Pombie, nous avons suivi l'itinéraire en direction du **col de Peyreget**, avant de redescendre vers le **lac de Peyreget** et les cabanes de la vallée. Nous avons ensuite rejoint le secteur du **col des Moines**, qui offre une vue dégagée sur les Pyrénées françaises et espagnoles, puis les **lacs Castérou et Bersau**. La dernière partie du parcours nous a conduites jusqu'au refuge d'Ayous, installé face au lac Gentau.

Nous avons principalement suivi notre trace GPS. Le parcours était clair dans les conditions que nous avons rencontrées, mais certains embranchements peuvent être moins évidents : **mieux vaut télécharger la carte hors ligne avant le départ.**

La journée fut marquée par une succession de paysages de montagne et de lacs. Avec son eau limpide et son environnement minéral, le **lac Bersau** fut l'un de nos passages préférés.

Nous avons également aperçu plusieurs marmottes. Elles étaient suffisamment proches pour être observées sans quitter le sentier.

Continuer avec une forte douleur au genou

Ma douleur au genou a commencé au milieu de cette deuxième journée, pendant une descente.

J'ai réussi à poursuivre en utilisant mes bâtons, en ralentissant mon rythme et en modifiant mes appuis. J'essayais notamment de reporter davantage mon poids sur les talons. Le mental a également beaucoup joué pour atteindre le refuge.

Les bâtons m'ont été particulièrement utiles. Je les recommande pour l'ensemble du circuit, surtout dans les descentes avec un sac chargé.

Une douleur importante ne doit cependant pas être ignorée. Il faut être capable d'adapter son programme, de renoncer à une variante ou de demander de l'aide lorsque la situation l'exige.

Randonnée dans les Pyrénées de 3 jours autour du Pic du Midi d'Ossau : notre itinéraire entre Pombie et Ayous

Dans mon cas, cette douleur m'a conduit à modifier le programme du troisième jour et à renoncer au Pic d'Ayous.

Dormir au refuge d'Ayous : notre refuge préféré

Après le caractère très rustique de Pombie, l'arrivée au refuge d'Ayous fut un véritable changement d'ambiance.

♥ Le refuge se trouve au **bord du magnifique lac Gentau**, face au Pic du Midi d'Ossau. La vue sur le lac et les sommets environnants est superbe.

Nous avons dormi dans un dortoir d'environ 15 personnes. Cette fois, chaque personne disposait de son propre couchage. La literie et les sanitaires étaient très propres et l'ensemble nous a semblé beaucoup plus confortable, presque comparable à une auberge de montagne.

Une excellente ambiance

L'accueil de l'équipe fut génial. Avant le dîner, les gardiens ont pris le temps de présenter le fonctionnement du refuge et de donner quelques explications à l'ensemble des randonneurs. Ce petit moment collectif participe vraiment à l'ambiance d'une soirée en montagne.

Notre formule comprenait :

- **le dîner** : un plat de type ragoût ;
- **le petit-déjeuner** : du pain et de la confiture ;
- **le pique-nique** : une salade, une compote et un gâteau.

Nous avons réservé et payé directement en ligne. Le prix était d'environ **60 € par personne**, comprenant la nuit, le dîner, le petit-déjeuner et le pique-nique du lendemain.

Entre le confort, la propreté, l'accueil, les repas et la vue, le refuge d'Ayous fut clairement notre refuge préféré.

Un refuge accessible aux familles

□ Plusieurs jeunes enfants dormaient au refuge lors de notre passage. Cela m'a

Randonnée dans les Pyrénées de 3 jours autour du Pic du Midi d'Ossau : notre itinéraire entre Pombie et Ayous

donné envie d'y revenir avec ma fille de 7 ans pour y passer deux ou trois nuits et découvrir les itinéraires alentour à la journée.

Depuis le lac de Bioux-Artigues, l'accès au refuge d'Ayous suit le GR10 et passe notamment par les lacs Roumassot, du Miey et Gentau. Le refuge présente cette montée comme une randonnée d'environ 2 h 30 - 3h, accessible aux familles habituées à marcher, avec près de 600 mètres de dénivelé positif.

L'équipe nous a expliqué qu'elle empruntait régulièrement ce sentier en portant des provisions et du matériel. Le refuge n'est relié à aucune route et l'hélicoptère reste une solution ponctuelle, notamment en raison de son coût.

Randonnée dans les Pyrénées de 3 jours autour du Pic du Midi d'Ossau : notre itinéraire entre Pombie et Ayous

Randonnée dans les Pyrénées de 3 jours autour du Pic du Midi d'Ossau : notre itinéraire entre Pombie et Ayous

Randonnée dans les Pyrénées de 3 jours autour du Pic du Midi d'Ossau : notre itinéraire entre Pombie et Ayous

Randonnée dans les Pyrénées de 3 jours autour du Pic du Midi d'Ossau : notre itinéraire entre Pombie et Ayous

Randonnée dans les Pyrénées de 3 jours autour du Pic du Midi d'Ossau : notre itinéraire entre Pombie et Ayous

Randonnée dans les Pyrénées de 3 jours autour du Pic du Midi
d'Ossau : notre itinéraire entre Pombie et Ayous

Jour 3 : retour au parking avec le Pic d'Ayous en option

Le troisième matin, nous nous sommes séparées dès le refuge. Mes quatre copines ont choisi de monter au Pic d'Ayous avant de rejoindre le parking. Mon genou me faisait toujours mal et j'ai préféré redescendre directement par l'itinéraire classique.

L'option avec le Pic d'Ayous

Distance totale : environ 10 km

Dénivelé positif : 365 mètres

Temps de déplacement : 2 h 49

Randonnée dans les Pyrénées de 3 jours autour du Pic du Midi
d'Ossau : notre itinéraire entre Pombie et Ayous

Temps supplémentaire pour le sommet : environ 1 h 30 aller-retour

Randonnée dans les Pyrénées de 3 jours autour du Pic du Midi d'Ossau : notre itinéraire entre Pombie et Ayous

Randonnée dans les Pyrénées de 3 jours autour du Pic du Midi d'Ossau : notre itinéraire entre Pombie et Ayous

Mes copines ont trouvé l'ascension du Pic d'Ayous très facile. Elles ont encore aperçu des marmottes et, selon elles, la vue depuis le sommet mérite largement le détour.

On vous recommande de laisser votre sac au refuge pendant l'aller-retour, puis de le récupérer avant la descente.

Le sommet constitue donc une très belle option pour conclure la randonnée lorsque la météo et la condition physique le permettent.

Ma descente directe vers Bious-Oumettes

De mon côté, je suis partie seule par le chemin classique. Depuis le refuge, le sentier descend d'abord vers le lac Gentau, puis longe les lacs du Miey et Roumassot. Il suit ensuite le balisage **rouge et blanc du GR10** à travers la forêt jusqu'au pont de Bious et au lac de Bious-Artigues.

Depuis le lac, il restait enfin environ 2 km de descente pour rejoindre le parking de Bious-Oumettes. Mon genou me faisait toujours mal : j'ai donc marché lentement avec mes bâtons, sans chercher à conserver mon rythme habituel.

Je ne donne pas de distance précise pour mon itinéraire personnel, car la trace complète enregistrée correspond au parcours de mes copines avec le Pic d'Ayous.

Randonnée dans les Pyrénées de 3 jours autour du Pic du Midi d'Ossau : notre itinéraire entre Pombie et Ayous

Randonnée dans les Pyrénées de 3 jours autour du Pic du Midi d'Ossau : notre itinéraire entre Pombie et Ayous

Dans quel sens réaliser cette randonnée ?

Nous avons effectué la boucle dans le sens Bioux-Oumettes, Pombie, Ayous, puis Bioux-Oumettes parce que le refuge d'Ayous était complet pour notre première nuit.

Les avantages de notre sens de randonnée

- Nous avons terminé par **le refuge le plus confortable**.
- Le niveau de difficulté de l'étape entre les deux refuges reste globalement comparable dans les deux sens.
- Le **Pic d'Ayous** restait une option pour le dernier matin.
- La dernière journée suivait ensuite une descente classique et bien fréquentée vers les lacs.

Randonnée dans les Pyrénées de 3 jours autour du Pic du Midi d'Ossau : notre itinéraire entre Pombie et Ayous

Le point à anticiper

Dans ce sens, il faut rejoindre Pombie dès le premier jour et respecter l'heure d'arrivée demandée par le refuge. La journée n'était pas techniquement difficile pour nous, mais la route du matin, les 2 km supplémentaires depuis Bious-Oumettes et les pauses peuvent rapidement réduire la marge disponible.

Mon avis : je referais volontiers la boucle dans le même sens, mais en dormant à Laruns ou à Gabas la veille afin de commencer plus tôt et plus reposée.

Quel niveau faut-il pour faire cette randonnée ?

Le parcours ne présentait pas de difficulté technique importante dans les conditions que nous avons rencontrées. Il ne s'agit cependant pas d'une promenade accessible sans préparation.

Il faut être capable de :

- marcher plusieurs heures par jour ;
- enchaîner trois journées consécutives ;
- réaliser jusqu'à environ 900 mètres de dénivelé positif dans une journée ;
- porter ses affaires pendant plusieurs jours ;
- suivre une trace GPS et rester attentif aux embranchements ;
- accepter le confort limité des refuges de montagne.

Avant de partir, quelques randonnées à la journée avec un sac chargé peuvent aider à préparer les jambes, le dos et les épaules.

Quel budget prévoir pour trois jours ?

Nous avons dépensé environ **150 € par personne pour le trek, hors transport jusqu'à la vallée.**

Dépense	Montant approximatif
Refuge de Pombie avec dîner et petit-déjeuner	Environ 50 €
Refuge d'Ayous avec dîner, petit-déjeuner et pique-nique	Environ 60 €
Parking de Bioux-Oumettes	5 €
Encas et dépenses complémentaires	Environ 30 à 40 €
Total	Environ 150 €

Le budget variera selon les repas emportés, les tarifs appliqués par les refuges au moment de votre séjour et votre lieu de départ. Il faut également ajouter une éventuelle nuit à Laruns ou à Gabas.

Pour les midis 1 et 2, on avait prévu un pique nique.

Quel équipement emporter ?

Nous avons choisi d'emporter le minimum. Nous remplissons nos réserves d'eau dans les refuges, ce qui nous évitait de porter toute l'eau nécessaire pour les trois jours.

Les bâtons me semblent particulièrement utiles, notamment pour les personnes sensibles des genoux.

Je consacrerai un autre article à la préparation de notre sac, avec les vêtements emportés, le matériel pour dormir en refuge, les accessoires électroniques et les éléments que nous aurions finalement pu laisser à la maison.

Pour cette randonnée, je conseille au minimum :

- des chaussures de randonnée déjà portées ;
- deux bâtons ;
- un drap de couchage ou sac à viande ;
- une veste imperméable ;
- une couche chaude ;
- une protection solaire ;
- une trousse de premiers secours ;
- une batterie externe ;
- une trace GPS téléchargée hors ligne ;
- suffisamment d'eau entre deux points de ravitaillement.

Une trace GPS fortement recommandée

Nous nous sommes principalement orientées grâce à une trace GPS. Même lorsque le sentier semble évident, je recommande de télécharger avant le départ :

- la trace complète du circuit ;
- une carte utilisable hors connexion ;
- les éventuelles variantes ;
- l'emplacement des refuges ;
- les principaux points de passage.

Il ne faut pas dépendre uniquement du réseau téléphonique, qui peut être irrégulier en montagne. Gardez également une marge de batterie suffisante pour consulter la

Randonnée dans les Pyrénées de 3 jours autour du Pic du Midi d'Ossau : notre itinéraire entre Pombie et Ayous

carte en fin de journée.

Très peu de prises électriques

Les possibilités de recharge étaient limitées. Lors de notre passage, seules quatre prises étaient disponibles pour les campeurs et les randonneurs.

- une batterie externe suffisamment puissante ;
- un chargeur équipé de plusieurs ports USB ou USB-C ;
- éventuellement une petite batterie solaire ;
- les cartes et les traces GPS téléchargées hors ligne.

□ Un chargeur permettant de brancher plusieurs téléphones sur une seule prise est particulièrement utile lorsqu'on voyage en groupe.

Ce que j'aurais aimé savoir avant de partir

Le refuge de Pombie est vraiment rustique

Je savais qu'il n'y aurait pas de douche et que le confort serait limité. En revanche, je ne m'attendais pas au grand couchage collectif ni à une literie aussi sommaire.

Les prises électriques sont rares

Un chargeur avec plusieurs ports USB-C et une bonne batterie externe sont particulièrement utiles.

La première journée demande du temps

Il faut intégrer la distance depuis le parking inférieur, les nombreuses pauses, les photos et le déjeuner. Avec une arrivée souhaitée vers 18 h, partir tard laisse peu de marge.

Le parking peut être complet

Nous n'avons eu aucun problème le jeudi. Le samedi à midi, le parking de Bioussoumets était plein.

Randonnée dans les Pyrénées de 3 jours autour du Pic du Midi d'Ossau : notre itinéraire entre Pombie et Ayous

Un problème physique peut modifier le programme

Ma douleur au genou m'a empêchée de monter au Pic d'Ayous. Il faut accepter de renoncer à une variante plutôt que de prendre un risque inutile.

Mon avis sur cette randonnée autour du Pic du Midi d'Ossau

Malgré ma douleur au genou, je garde un excellent souvenir de ces trois jours.

Les névés encore présents à la mi-juin, les lacs, les marmottes, les vues sur le Pic du Midi d'Ossau et les nuits en refuge donnent réellement l'impression de vivre une petite aventure.

La deuxième journée entre Pombie et Ayous fut probablement mon moment préféré. Les paysages se succèdent sans temps mort et l'arrivée au refuge d'Ayous, face au lac, récompense largement les efforts réalisés.

Je referais cette boucle dans le même sens, mais je dormirais cette fois à Gabas ou à Laruns la veille. Cela permettrait de commencer tôt, reposée, et de profiter plus sereinement de la première étape.

Le Pic d'Ayous constitue enfin une très belle option pour conclure le séjour. Même si je n'ai pas pu y monter, mes copines sont revenues enchantées par la vue et les marmottes rencontrées sur le chemin.

Hôtels à proximité pour avant ou après le treck (à environ 20 km du départ) :

- [Hôtel d'Ossau - info et réservation](#)
- [Villa Le Clos - info et réservation](#)

N'hésitez pas à nous laisser un **petit mot** ou **5 étoiles** ci-dessous pour nous dire si vous prévoyez cette randonnée ou nous poser vos questions. Vous pouvez également nous écrire sur [Instagram](#).

Randonnée dans les Pyrénées de 3 jours autour du Pic du Midi d'Ossau : notre itinéraire entre Pombie et Ayous

Donnez une note à cet article :
1 avis (5/5)

Merci de partager notre article :

- [Partager sur X\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\) X](#)
- [Partager sur Facebook\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\) Facebook](#)
- [Partager sur Pinterest\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\) Pinterest](#)
- [Partager sur WhatsApp\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\) WhatsApp](#)
- [Plus](#)