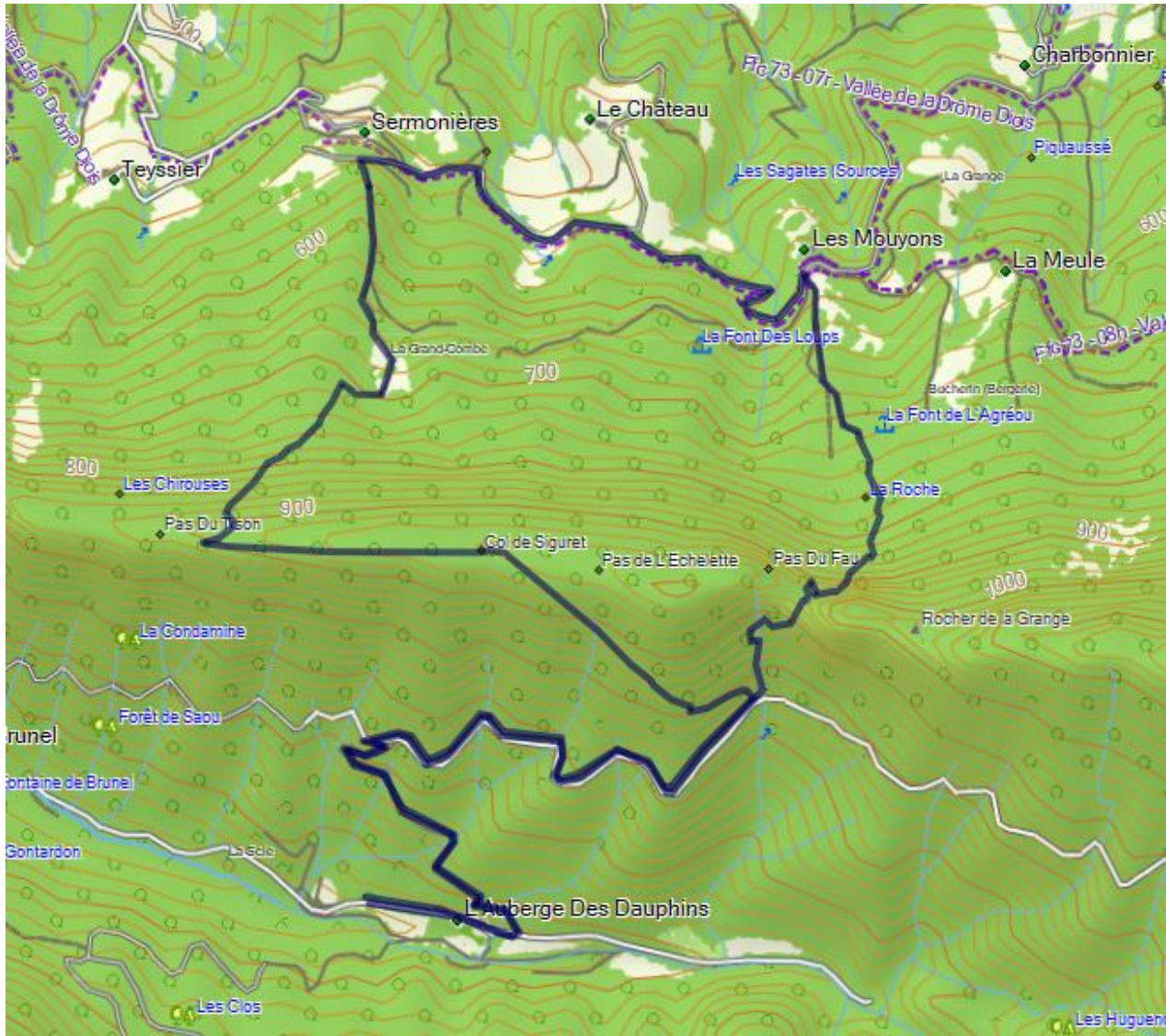


# Saou: du Pas du Frau au Pas du Tison

Une rando très difficile, des sentiers peu lisibles voire inexistants et un dénivelé que vous garderez en mémoire. 13km pour 1200m de dénivelé positif. IGN 31380T.

Attention, il vous faudra être en très bonne condition physique pour attaquer cette rando. Le dénivelé positif s'effectue sur 2km donc la pente est très sévère. Départ de la forêt de Saou. Juste après l'auberge des dauphins sur votre gauche un panneau rando "chemin des muletiers". C'est parti, on monte par là jusqu'à rejoindre la piste forestière. On continue à monter par la piste donc à droite pendant 1,7 km. Vous êtes à la côte 775m et vous apercevez le pas du Frau sur votre gauche entre 2 gros rochers blancs. C'est parti pour la montée hors sentier, je suis d'abord resté à gauche de la combe pour traverser plus haut au niveau de la première falaise. Ensuite il faut la longer jusqu'au sommet. La descente sur l'autre versant est toute aussi pentue et scabreuse. Au niveau du pierrier, passez sur la gauche de celui-ci puis tout droit en gardant le cap. Vous tombez sur une piste. Gardez le cap jusqu'à rejoindre bien plus bas l'itinéraire équestre au niveau de la ferme des Mouyons. Prenez cette piste par la gauche sur 1,7 km. Passez la ferme de Sermonières sur votre droite et dans la montée suivante il faut quitter la piste principale pour celle de gauche. Petite montée, une grande courbe à droite et à la fin de cette courbe sur votre gauche, un petit cairn et un scotch jaune sur une branche. Quittez la piste pour ce semblant de sentier. Ne le quittez plus, il vous mène sous le pas du Tison, c'est pentu et interminable. Environ 150m sous le Pas du Tison, plus de trace visible, il faut alors monter comme vous pouvez entre les buis et les éboulis pour rejoindre le pas. De là, je suis descendu tout droit à travers les buis avec quelques pas de désescalade pour rejoindre la piste forestière mais je vous le déconseille fortement. Vous allez donc longer la crête par la gauche jusqu'à rejoindre le col de Siguret (gros cairn qui indique le sommet) restez sur l'Adret et vous découvrez une sente qui vous descend sur la piste forestière à l'endroit même où vous avez entamé la montée vers le Pas du Frau. Il n'y a plus qu'à rejoindre votre parking. Bonne rando.

Tracé du parcours:



Trace GPS: Du Pas du Frau au Pas du Tison

Galerie photos: