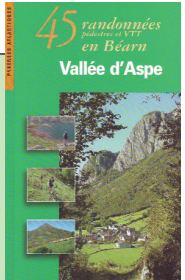


vallée d'Aspe

Ce circuit est extrait du guide **rando 64** ►►►
disponible à Office de Tourisme de la vallée d'Aspe



NIV
2

FACILE

LE LAC D'ESTAËNS



Lac d'Estaëns

Une randonnée agréable à travers forêt et pelouses faciles, un beau point de vue sur la Haute Vallée au cœur du Parc National (côté français), et le lac sur lequel plane le mystère de la légende de la Saint-Jean.

Se rendre au départ :

3 km au-dessus des Forges d'Abel et 150 m avant le virage en épingle du Sansanet, quitter la RN 134 et rejoindre le vaste terre-plein aménagé en contrebas.

- D**
- 1 Descendre par la piste forestière traversant à gué le Gave d'Aspe - on peut le franchir sur une passerelle métallique. De l'autre côté, aller à droite. 100 m après, quitter la piste à droite
 - 2 Traverser un petit pont de bois donnant dans une clairière. Laisser encore à droite l'itinéraire menant au lac d'Anglus et au plateau d'Espéluenguère
 - 3 Prendre à gauche dans la clairière. Le sentier oblique ensuite à droite dans le bois. Il rattrape en lacets la piste forestière du début. La suivre à droite : déboucher dans une estive. Laisser la piste menant à la cabane d'Escouret.
 - 4 Suivre à gauche le sentier qui monte en lacets à travers des clairières et sortir du bois, toujours à gauche
 - 5 Franchir la frontière

et contourner un mamelon herbeux par la gauche. Passer un collet à la jonction de l'itinéraire traversant les Pyrénées espagnoles, le GR 11. Ce dernier fait une légère incartade en France : il longe la frontière à gauche, passe sous le Pas d'Aspe en France, traverse des éboulis raides, puis le plateau de Causiat, et revient enfin en Espagne par la station de Candanchu

- 6 Traverser le fond d'un vallon marécageux de gauche à droite, le sentier monte à flanc et rejoint un vaste col
- 7 Déboucher sur les pâturages entourant le lac d'Estaëns. Se contenter de pousser vers la droite, jusqu'à son rivage nord, avant une petite retenue hydro-électrique. Revenir par le même itinéraire.



NIV
2 FACILE

LE LAC D'ESTAËNS



D A l'entrée du **Camping du Landistou**
(719068E - 4778107)

3H30 **10 km** **540 m**

Cartographie : Béarn - Rando Editions

GPS (WGS84 - UTM - 30T)
Téléchargez la trace GPS sur www.rando64.fr

Balissage : GR®, GRP® et les signes de balissage correspondants (blanc/rouge et jaune/rouge) sont des marques déposées par la Fédération française de la randonnée pédestre.

A ne pas manquer :

- En saison, acheter un morceau de fromage à la cabane d'Escuret.
- Beaucoup d'animaux en liberté.

Précautions particulières :

Interdit aux chiens et prendre connaissance de la réglementation du Parc National.
www.parc-pyrenees.com

la légende

Il était une fois, de nombreux et magnifiques troupeaux de vaches et de brebis qui paissaient à côté des cabanes d'Estaëns, à la place exacte du lac...

Le soir de la Saint-Jean vint à passer un voyageur au long manteau de bure. Mort de faim, il demanda un peu de pain et de lait à l'un et à l'autre des fiers bergers d'Estaëns. Aucun ne fut pris de compassion pour cet homme en quête de réconfort. Péniblement, il dut poursuivre son chemin.

Le lendemain, le temps étant revenu au beau après l'orage, quelle ne fut pas la surprise du petit valet qui montait gaiement le ravitaillement aux cabanes !

Ces dernières, les hommes, les troupeaux, tout était englouti sous les eaux reposées d'un grand lac, après l'horrible tempête qui avait sévi toute la nuit ! Un bel orage pyrénéen, à la puissance phénoménale et dévastatrice. C'était le châtiement du voyageur éconduit qui, vous l'avez reconnu, était l'homme à la coquille et au grand bâton, Saint-Jacques de Compostelle.



D'aucuns prétendent que les nuits de la Saint-Jean, on peut percevoir monter des eaux du lac la rumeur de cet affreux carnage. Les hommes ici disparus

manqueront à tout jamais d'une digne sépulture et d'une reconnaissance des vivants qui eût pu donner paix à leur âme, sinon à leur mémoire...



Renseignements complémentaires auprès de :
Office de Tourisme de la vallée d'Aspe
Tél. 05 59 34 57 57
www.aspecanfranc.com

www.rando64.fr

à pied, en vtt ou à cheval, découvrez le Béarn et le Pays basque !

BIEN CHOISIR VOTRE RANDONNÉE

Le dénivelé indiqué sur les fiches représente le total des montées. Les temps de parcours sont calculés sans les arrêts.

Les randonnées pédestres sont classées par ordre de difficultés et différenciées par des couleurs dans la fiche pratique de chaque circuit. Nous suivons en cela, les recommandations de la FF Randonnée.

Très facile : moins de 2 h de marche. Idéale à faire en famille, sur des chemins bien tracés.

Facile : moins de 3 h de marche. Peut être faite en famille. Sur des chemins,

avec quelquefois des passages moins faciles.

Moyen : moins de 4 h de marche. Pour randonneur habitué à la marche. Avec quelquefois des endroits assez sportifs ou des dénivelées.

Difficile : plus de 4 h de marche. Pour randonneur expérimenté et sportif. L'itinéraire est long ou difficile (dénivelé, passages délicats), ou les deux à la fois.

Durée de la randonnée : La durée de chaque circuit est donnée à titre indicatif. Elle tient compte de la longueur de la randonnée, des dénivelées et des éventuelles difficultés.



Signalétique sentier

Balisage

Suivez le balisage pour rester sur le bon chemin

Balisage des sentiers	Sentiers de pays et PR®	GRP®	GR®	VTT / VTC	Equestre
Bonne direction					
Tourner à gauche					
Tourner à droite					
Mauvaise direction					

Votre avis sur nos sentiers

Les itinéraires que nous vous proposons ont fait l'objet de la plus grande attention. Vos impressions et observations sur l'état de nos chemins, nous intéressent et nous permettent de les maintenir en état. Nous vous invitons pour nous communiquer vos remarques à contacter le CRDP 64 : 05.59.14.18.80.

Ou vous procurer une fiche d'observation "Ecoville" sur : www.rando64.fr

Recommandations utiles

Météo 08 92 68 02 64
Appel d'urgence européen 112

Parcourir les chemins du Béarn et du Pays basque nécessite d'adopter un comportement respectueux envers la nature et les hommes et femmes qui font vivre ce territoire.

Il est important que quelques règles soient respectées.

Préservez la nature

Munissez-vous d'un sac pour emporter vos déchets
Respectez la faune et la flore
Restez sur les sentiers balisés

Préservez-vous

Ne partez pas sans le matériel nécessaire
Evitez de partir seul
Ne buvez pas l'eau des ruisseaux
Renseignez vous sur la météo

Respectez les activités et les hommes

Pensez à refermer les barrières
Les feux sont interdits
Respectez les propriétés privées qui bordent les itinéraires.

Attention !

Les montagnes basques et béarnaises sont des espaces pastoraux. Evitez de partir avec votre chien. Dans tout les cas, tenez-le en laisse. Merci !

Labels randos





Itinéraires labellisés PR®

Avec ce label la FF Randonnée agréée un certain nombre d'itinéraires pédestres en fonction de critères de qualité. Le choix se fait en fonction de critères d'agrément, techniques, touristiques et environnementaux. (Plus d'info sur www.ffrandonnee.fr)

Itinéraires équestres

Ce logo garantit un itinéraire labellisé par le Comité Départemental de Tourisme Equestre sur la base d'un cahier des charges précis. (Plus d'info sur www.cheval64.org)

Itinéraires VTT :

-  : chemin large et roulant, dénivelé inférieur à 300 m
-  sentier assez roulant, dénivelé inférieur à 300 m
-  sentier technique, dénivelé inférieur à 800 m
-  sentier très difficile, dénivelé de 300 à 800 m

www.rando64.fr

à pied, en vtt ou à cheval, découvrez le Béarn et le Pays basque !