



🐦 La bergeronnette des ruisseaux (D)

La bergeronnette des ruisseaux est très dépendante de l'eau, surtout une eau courante, souvent à proximité des habitations et des ponts. Elle niche le long des torrents et des rivières de collines et de montagnes, tant en milieu boisé qu'en milieu ouvert. En dehors de la saison de nidification, elle gagne les régions basses, y compris les côtes et les estuaires. On peut alors la rencontrer au bord de presque tous les types de milieux aquatiques. Elle se nourrit principalement d'insectes aquatiques et de leurs larves ainsi que de nombreux petits animaux aquatiques. Elle parcourt des rochers ou des rives graveleuses, ou déambule près des bassins, capturant ses proies au sol et au bord de l'eau.



🏠 Le refuge d'Estom (E)

Le refuge d'Estom
Altitude 1804 m - 28 places

Tél. : 05 62 92 07 18

[Site web](#)

Crédit : Refuge d'Estom



RANDO
VALLÉES DE GAVARNIE

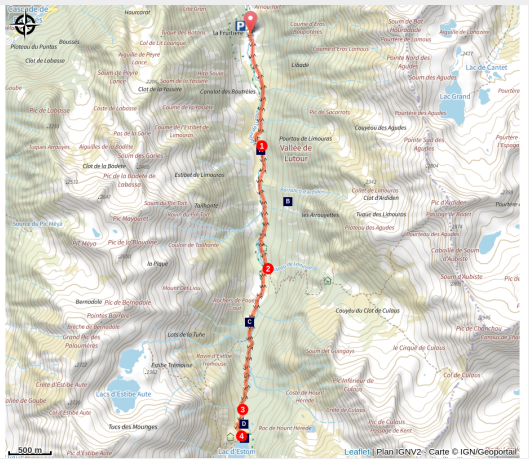
rando.valleesdegavarnie.com

Lac et refuge d'Estom

Cauterets



La bucolique vallée de Lutour ((c) OT Cauterets)



Entre bouquets de rhododendrons et cascades, la séduction opère sur le sentier du lac d'Estom ; un excellent choix si l'on randonne en famille.

Au bout du chemin, une cascade sur le gave du Lutour précède le refuge d'Estom et son beau lac aux nuances de bleu et de vert, enchâssé dans les obliques des pentes à isards. Un bel objectif, une pause grandement appréciable. En chemin, c'est toute la verdoyante vallée du Lutour qui se prête à merveille aux randonnées en famille : bosquets de pins, landes à rhododendrons (en fleurs au début de l'été), clairières à fond plat, torrent tantôt alangui, tantôt bondissant en cascades. Et une collection

Infos pratiques

Pratique : A Pied

Durée : 4 h

Longueur : 10.9 km

Dénivelé positif : 440 m

Difficulté : Moyen

Type : Aller-retour

Thèmes : Lac, Refuge

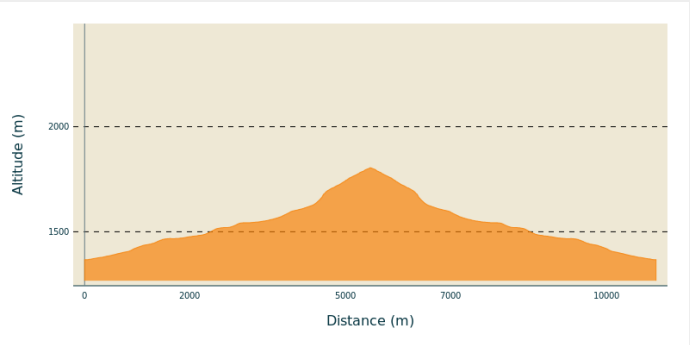
Accessibilité : Chien autorisé en laisse

de recoins aussi charmants les uns que les autres, en plein poster.

Itinéraire

Départ : La Fruitière, Cauterets
Arrivée : La Fruitière, Cauterets
Balisage : PR
Communes : 1. Cauterets

Profil altimétrique



Au fond du parking de la Fruitière (1370 m), emprunter la passerelle devant l'auberge, puis remonter à droite le large sentier régulier en fond de vallée du Lutour. Pavé, il franchit un premier ressaut et parvient à l'entrée du plateau de Limouras.

1. Laisser à droite une passerelle (1460 m) et continuer tout droit sur le replat. Passer non loin d'une belle cascade et monter de nouveau sous les arbres. Le sentier reste en rive droite et frôle la discrète cabane de Pouey Caut.
2. Juste après la passerelle de Lanusse (1535 m), rester à droite sur le sentier horizontal (à gauche un autre sentier grimpe vers le refuge Russel) pour traverser les pelouses d'altitude du plateau de Pouey Caut. Changer de rive grâce à une passerelle (1553 m), et monter désormais avec le gave du Lutour à main gauche. Le sentier remonte bientôt des bosquets de pins, en trois ressauts successifs marqués par de belles cascades.
3. A la sortie du bois (1751 m), seuls quelques virages viennent à bout de l'ultime verrou, à l'origine de la formation du lac d'Estom.
4. Lac et refuge d'Estom (1804 m), superbement dominés par le cirque d'Estom Soubiran et le pic de Labas.

> Le retour se fera par le même chemin.

Sur votre route...



🐦 Le cincle plongeur (A)

Le Cincle plongeur est facilement reconnaissable : de la taille du merle, il est trapu, presque « rondouillard » avec une queue très courte. Son plumage marron et gris ardoise est surtout caractérisé par son large plastron blanc pur. C'est le passereau aquatique par excellence, le seul qui soit aussi à l'aise à la nage que sous l'eau où il arrive à se déplacer en marchant sur le fond. Il fréquente les cours d'eau rapides caillouteux, rocheux ou bien pourvus en souches et racines sur leurs berges.



🐦 Le grand tétras (B)

Le Grand tétras, appelé aussi Coq de bruyère, se caractérise par un bec fort et par une caroncule rouge vif (excroissance charnue comme celle qui pend à la base du bec des dindons), très visible au-dessus de l'œil. Son dos est noir, ses ailes brunes avec une tache blanche, le poitrail d'un vert bleu brillant. Le Grand tétras est l'hôte des régions froides et boisées. Sédentaire dans les Pyrénées, il occupe la plupart des forêts de montagne, entre une altitude variant de 700 à 2 200 mètres et la lisière supérieure des forêts. Le Grand tétras se nourrit exclusivement de bourgeons, feuilles, graines et baies, mais aussi d'insectes. L'hiver, il fait une grande consommation d'aiguilles de pins et de sapins.

Crédit : (c) C. Cuenin - Parc national des Pyrénées. Grand Tetras (male et femelle)



🌸 Le rhododendron (C)

Le rhododendron forme, à l'étage subalpin, de vastes landes qui marquent dans le paysage les endroits où la neige persiste le plus longtemps. Il apprécie en effet les versants exposés au nord, préférant être recouvert de neige pour protéger ses bourgeons du gel et assurer, en début d'été, une explosion de fleurs roses voire rouges. L'arbrisseau dépasse rarement 1 mètre de hauteur et possède des rameaux tortueux très caractéristiques.

Crédit : Rhododendron, (c) R. Camviel - Parc national des Pyrénées

Zones de sensibilité environnementale

Le long de votre itinéraire, vous allez traverser des zones de sensibilité liées à la présence d'une espèce ou d'un milieu particulier. Dans ces zones, un comportement adapté permet de contribuer à leur préservation. Pour plus d'informations détaillées, des fiches spécifiques sont accessibles pour chaque zone.

Coeur du Parc national des Pyrénées

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Mai, Juin, Juillet, Août, Septembre, Octobre, Novembre, Décembre

Contact : Parc national des Pyrénées : [Contact](#)

Un Parc national est un territoire reconnu comme exceptionnel par la richesse de sa biodiversité, la qualité de ses paysages et de son patrimoine culturel.

Le **cœur du Parc** est une zone bénéficiant d'un statut de protection réglementaire : [Réglementation du Parc national des Pyrénées](#)

Le [décret](#) instaure une réglementation spécifique de la zone cœur ; **la plupart des activités humaines qui pourraient nuire à la conservation des patrimoines y sont ainsi soumises à autorisation ou interdites.**

- Les activités de nature peuvent être :
- autorisées (si elles ne nécessitent pas des aménagements spécifiques ou ne se pratiquent pas sur des zones sensibles) : randonnée pédestre, randonnée à ski ou en raquette, escalade, spéléologie ...
 - soumises à autorisation afin de limiter les aménagements ou les dérangements : survols à moins de 1000 mètre, équipement de voies d'escalade ...
 - interdites : chasse, feu, chien, vélo ...

Au-delà de la réglementation, le Parc national des Pyrénées souhaite définir en concertation avec les acteurs locaux des règles de bonne pratique pour la conciliation des activités et de la protection des patrimoines.

La zone cœur est délimitée par une signalétique de carrés sur lesquels figure une tête d'Isard rouge sur fond blanc. A noter que la direction des cornes indique la zone cœur.

Lieux de renseignement

Office de Tourisme de Cauterets
Place Maréchal Foch, 65110 CAUTERETS
infos@cauterets.com
Tel : +33 (0)5 62 92 50 50
<http://www.cauterets.com>



Source

Sur votre route...



-  Le cicle plongeur (A)
-  Le rhododendron (C)
-  Le refuge d'Estom (E)
-  Le grand tétras (B)
-  La bergeronnette des ruisseaux (D)

Toutes les informations pratiques



Chien autorisé

Sur cet itinéraire, les chiens sont autorisés mais doivent être tenus en laisse.



Recommandations

- **Conseil :**
Randonnée facile, mais penser à la longueur du retour avec de jeunes enfants.
- **Avec un chien :**
L'itinéraire est en limite de Parc national : les chiens sont tolérés tenus en laisse, sur le chemin et jusqu'au refuge (chiens interdits au-delà du refuge d'Estom).
- **Période de praticabilité :**
Itinéraire déconseillé en période hivernale (avalanches).
- **Zone pastorale :**
A la belle saison vous pourrez croiser quelques troupeaux : ne pas approcher les animaux et les contourner largement.
- **Respect des milieux naturels :**
En respectant quelques règles de bases vous contribuerez à minimiser l'impact sur les milieux naturels.
 - > **ne pas se baigner dans le lac :** outre les aspects liés à la santé (risques de choc thermique), les lacs de montagne sont des milieux fragiles et peu brassés. Les résidus de crème solaire et autres cosmétiques peuvent avoir un impact sur ces milieux qui abritent une faune et une flore caractéristiques.
 - > **ne laisser aucune trace de son passage :** ramener tous ses déchets ; ne pas faire de cairns ou de colonnes de pierre en équilibre (type stone balancing).

Comment venir ?

Accès routier

Dans Cauterets, prendre la direction du Pont d'Espagne (D 920). 1 km après le site de la Raillère, bifurquer à gauche sur la route étroite de la Fruitière, à suivre jusqu'à son terminus.

ATTENTION : route d'accès fermée en hiver et au début du printemps.

Parking conseillé

Parking de la Fruitière, Cauterets (en haute saison estivale, il est conseillé d'arriver assez tôt le matin.)

Accessibilité



Chien autorisé en laisse