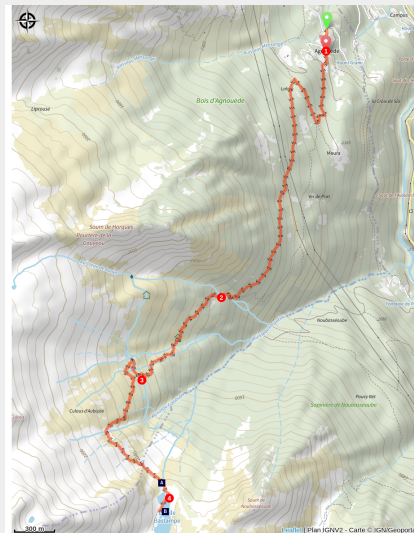


# Le lac de Bastampe

Vallée de Luz-Saint-Sauveur



Le lac de Bastampe ((c) Olivier Cristofoli)



**Dans le silence bienfaiteur de la haute montagne, la rencontre avec un lac d'un esthétisme éloquent, doté d'une île ornée de quelques pins.**

La journée débute sur une sente discrète, cachée sous un épais couvert de buis, un démarrage en douceur dans une quasi obscurité matinale. Sous les grands fûts de hêtres centenaires, la lumière fait ensuite scintiller un feuillage gorgé de chlorophylle, avant d'inonder les landes de la cabane d'Estarous. Méthodique, le sentier gagne peu à peu de l'altitude sur ce pan de montagne dominant les gorges de Sia ; il finit par découvrir le lac de Bastampe, superbe miroir d'eau où se reflète une île improbable, comme extraite d'une estampe japonaise.

## Infos pratiques

Pratique : A Pied

Durée : 6 h 15

Longueur : 12.6 km

Dénivelé positif : 1158 m

Difficulté : Difficile

Type : Aller-retour

Thèmes : Lac, Point de vue et paysages

Accessibilité : Chien autorisé en laisse

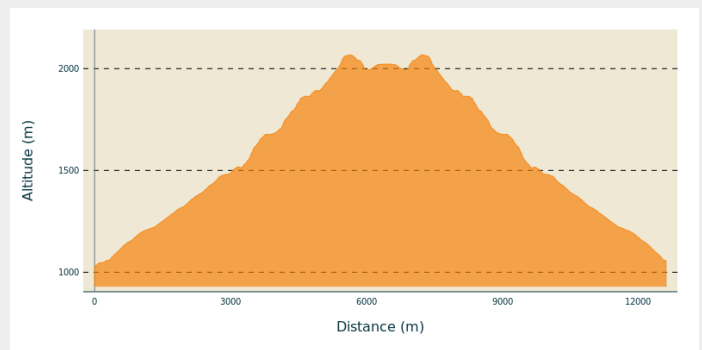
# Itinéraire

**Départ** : Route de l'Agnouède, Luz-Saint-Sauveur

**Arrivée** : Route de l'Agnouède, Luz-Saint-Sauveur

**Communes** : 1. Sazos  
2. Luz-Saint-Sauveur

## Profil altimétrique



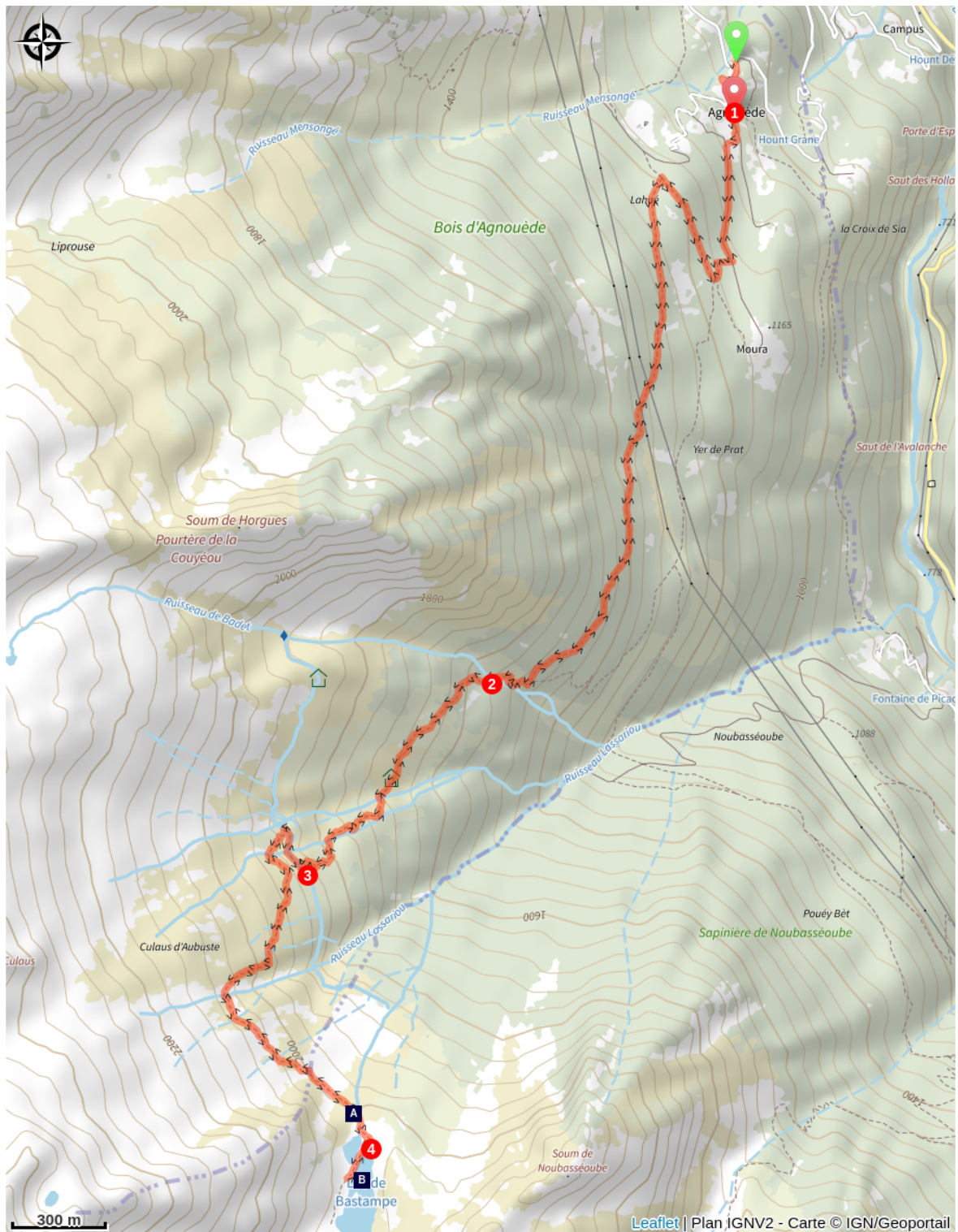
Altitude min 1029 m Altitude max 2067 m

A gauche de la route d'Agnouède, quelques mètres avant un pont (1020 m), emprunter à gauche une piste carrossable.

1. Dans le troisième virage (grange), suivre à gauche l'accès à deux granges. Près des constructions, bifurquer à droite sur un sentier entre les buis (panneau). Monter ensuite vers la gauche sur un chemin. Bien suivre ensuite le balisage jaune : le sentier traverse de nouveau vers la droite sous les buis. A une intersection (1200 m), laisser bientôt un sentier descendre à droite et continuer à monter vers la gauche. Progresser désormais sous une belle hêtraie par une longue traversée ascendante. En bout de ligne droite, la forêt s'éclaircit et quelques lacets précèdent la traversée d'un torrent.
2. Emprunter la passerelle sur le torrent de Badet (1558 m) et monter sur l'autre rive avec l'unique sentier dans les derniers bosquets. A découvert, le sentier frôle la cabane d'Estarous (1680 m) puis traverse un ruisseau. Monter ensuite plus sèchement sur la droite en bordure d'un second ruisseau.
3. Prendre pied sur un canal (1880 m), à suivre vers la droite sur 150 m. Après la prise d'eau, le sentier balisé reprend son ascension sur la gauche. Il traverse plusieurs ruisselets et monte en diagonale dans la pente, avant de grimper plus droit en bordure d'une ravine plus marquée. Lorsque le terrain le permet, le sentier traverse à gauche au sommet de la ravine (vers 2070 m), puis il redescend dans les herbes hautes. Après être passé au pied d'une croupe rocheuse, traverser un éboulis à l'horizontale (prudence !) puis reprendre l'ascension des derniers mètres, sur sentier, jusqu'au lac.
4. Passer sur l'isthme entre les deux plans d'eau et longer le lac de Bastampe jusqu'à son extrémité sud (2020 m).

Le retour s'effectue par le même itinéraire.

# Sur votre route...



🐦 Le cingle plongeur (A)

🐦 La truite fario (B)

# Toutes les informations pratiques

## **Recommandations**

### > **Chiens tenus en laisse :**

Merci de tenir votre chien en laisse sur l'itinéraire, pour garantir la quiétude des troupeaux (zone pastorale) et de la faune sauvage.

### > **Respect des lieux et des propriétés privées :**

Au départ du parcours, l'itinéraire longe des granges.

Toutes sont privées. Nous invitons les promeneurs à ne pas pénétrer dans les parcelles et à respecter ces propriétés en restant sur les chemins.

### > **Difficultés :**

- Longue randonnée peu fréquentée, à réserver aux jours de beau temps et de bonne visibilité.

- Itinéraire en partie non balisé, bien suivre le descriptif et emporter avec soit une carte topographique.

### > **Période de praticabilité :**

Itinéraire praticable en l'absence de neige : déconseillé en hiver et au printemps.

## **Comment venir ?**

### Accès routier

A Luz-Saint-Sauveur, prendre la direction des thermes de Saint-Sauveur. Entre Luzéa et pont Napoléon, remonter à droite la petite route de l'Agnouède (panneau) sur 3 km.

Se garer à proximité d'une épingle (pont et départ d'une piste carrossable à gauche).

Attention, stationnement de faible capacité. Veiller à ne pas gêner la circulation. Ne pas emprunter la piste en véhicule et ne pas stationner sur celle-ci (piste desservant des granges, réservées aux riverains).

### Parking conseillé

Route de l'Agnouède, Luz-Saint-Sauveur (stationnement de petite capacité)

## **Accessibilité**



Chien autorisé en laisse

### **i** Lieux de renseignement

#### **Office de Tourisme de Luz-Saint-Sauveur**

Place du 8 Mai, 65120 LUZ SAINT SAUVEUR

ot@luz.org

Tel : +33 (0)5 62 92 30 30

<http://www.luz.org>



# 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.

---



## ✂ La truite fario (B)

La truite Fario a le corps rond et fuselé des nageurs rapides, et arbore entre la dorsale et la caudale, la nageoire adipeuse des salmonidés.

Sa robe varie selon son habitat : dos foncé parfois noir, flancs argentés ponctués de points noirs et quelquefois rouges, ventre clair.

La truite exige des eaux bien oxygénées et ne dépassant pas un température de 20 degrés en été.

Elle habite dans les rivières fraîches et vives et a été introduite par les Hommes dans les lacs de montagne.

Crédit : (c) S.Rollet - Parc national des Pyrénées. Truite fario