



# LACS DE BASTAN

Encore une randonnée absolument magnifique pour se rendre dans la région de Bastan, où se côtoient une succession de lacs les uns plus beaux que les autres. Reflets changeants, miroirs des montagnes environnantes. L'itinéraire pour s'y rendre traverse une partie de la station de ski dans le vallon de Portet. Ensuite, on domine le lac de l'Oule sur des prairies qui peuvent paraître à certains quelque peu vertigineuses.



## CARACTÉRISTIQUES de l'ITINÉRAIRE

**DURÉE :** 4 h 30 **DÉNIVELÉ :** 270 m **ALTITUDE :** 2250 m **NIVEAU :** facile (sentier en surplomb)

### Itinéraire

De la place de la Mairie, en voiture, vous prenez la rue de la Poste. Devant le téléphérique, vous tournez à droite en direction du Pla-d'Adet et Espiaube. Vous passez devant le stade. Au carrefour, à 200 m, vous tournez à gauche et passez le pont. Au rond-point de Vignec, vous tournez à droite, la route monte vers la station. Après le village de Soulan, les granges d'Espiaube, un carrefour. Vous tournez à droite en direction d'Espiaube - Saint-Lary 1900-2400. Vous laissez donc là la route qui mène au Pla-d'Adet. Juste après un chalet d'accueil, dans un lacet,

une route monte sur la droite au col de Portet\*. Vous la prenez. Elle monte en lacets puis file dans un creux. Vous voyez des remontées mécaniques. Vous passez sous un tunnel. S'il fait chaud, il peut y avoir des vaches au frais. Vous arrivez bientôt. Au col, vous gardez votre véhicule. C'est ici que commence la randonnée, à 2215 m d'altitude. Vous êtes sur le GR10, balisé en blanc et rouge. Ce chemin traverse les Pyrénées. Vous l'empruntez, en direction de l'océan Atlantique (que vous pouvez atteindre en 20 jours environ). Dans le vallon, le sentier descend légèrement.

On quitte le vallon par une courbe à droite, on surplombe

alors le lac de l'Oule. C'est un peu impressionnant ! Le sentier dans la prairie file vers le nord. Vous arrivez à un carrefour. Le GR10, lui, descend. Vous, vous prenez à droite pour monter au Bastan par le GR10c. Là, vous atteignez très vite le lac inférieur. Regardez-le bien ! Le pic du Néouvielle s'y reflète dedans. Vous continuez pour passer les lacs du milieu, magnifiques. Vous arrivez au refuge de Bastan (possibilité de se restaurer et de se désaltérer). Vous continuez pour atteindre le lac supérieur, le plus grand de tous.

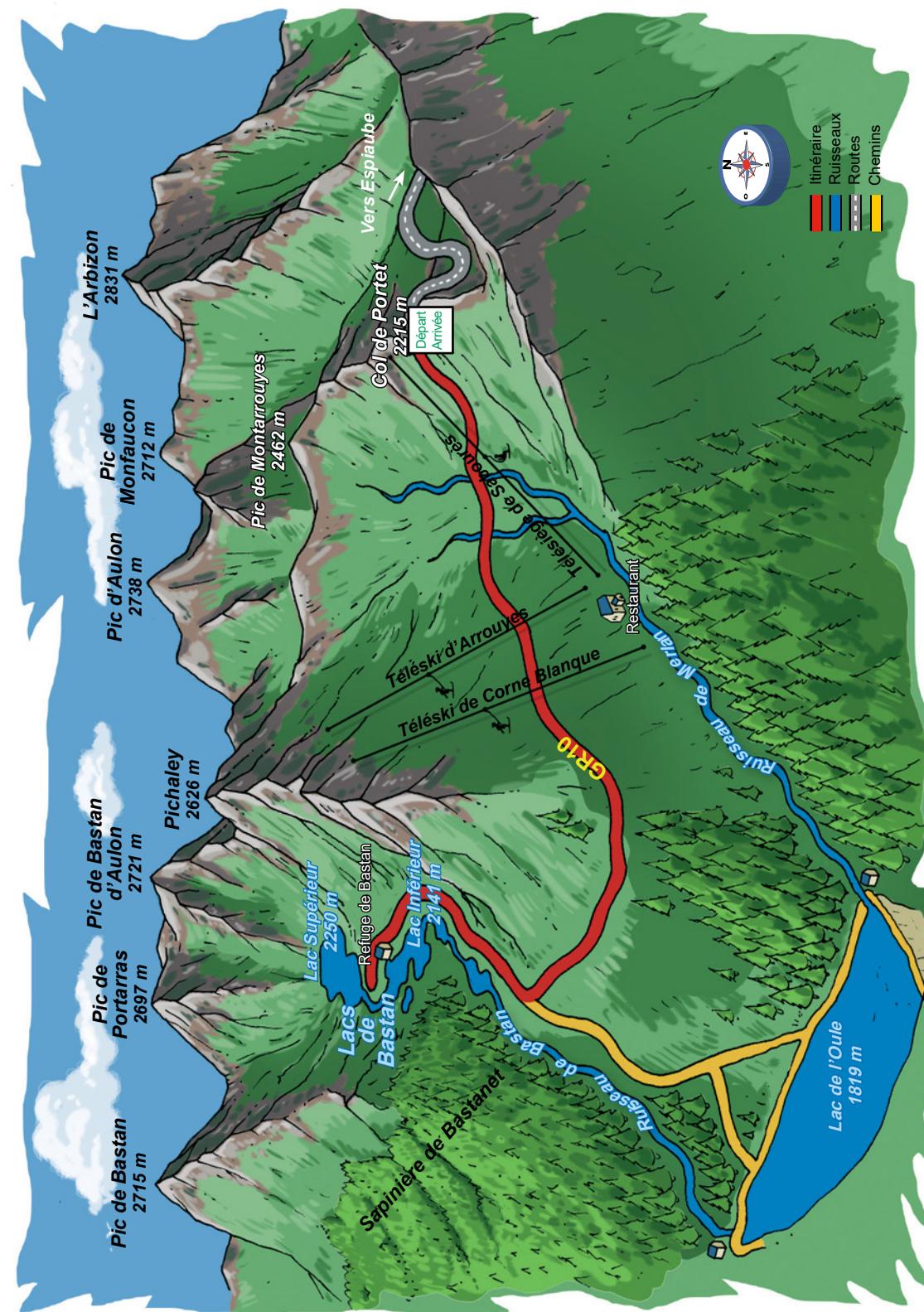
Pour le retour à la voiture, vous empruntez le même itinéraire.

**Pyrénées sommets**

Télécharger dans l'App Store

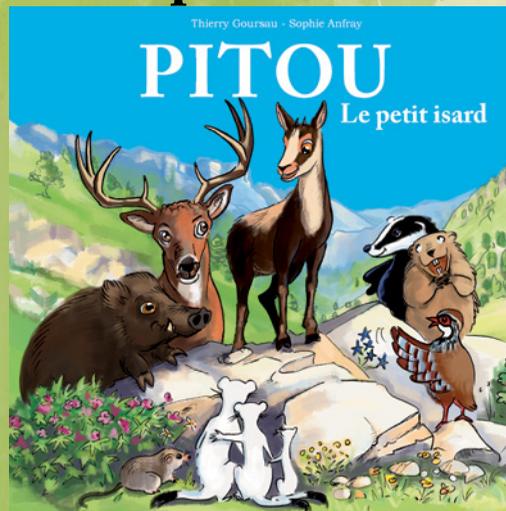
ANDROID APP ON Google play

La Courmayeur  
Alt. 2651m - Elev. 15.5km - Coor. 218° - Cote. 1820m



# AVENTURES DE PITOU

## Le petit isard



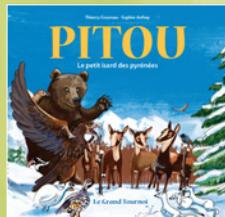
Emblème de la montagne pyrénéenne, l'isard longtemps pourchassé est un animal gracieux et agile à l'excellent odorat qui abonde dans le Parc National des Pyrénées. Le personnage principal de cette histoire pour enfants s'appelle Pitou (petit chevreau de moins d'un an en patois pyrénéen). Ses meilleurs amis se prénomment ici : Zoé la Marmotte, Vinie la perdrix et Jossan le blaireau.

Au cœur des Pyrénées, dans un décor montagnard d'une splendeur majestueuse peint par notre illustratrice Sophie Anfray, co-auteur, les futurs tout-petits lecteurs 2-9 ans seront fortement captivés par cet attendrissant petit isard qui ne pense qu'à jouer et à faire de bonnes blagues à ses amis.

Ce premier livre a pour thème, la rencontre fortuite de Pitou avec un ours slovène nouvellement lâché ! Un sujet dans l'air du temps ! De cette première rencontre va naître une surprenante et belle amitié entre ces deux gentils personnages. Mais attention, les petits isards ont des prédateurs beaucoup plus méchants. Et bien sûr, avoir comme fidèle ami le grand ours brun Slovan, peut parfois sauver la vie...

Pour chaque enfant, gentiment assis les yeux grands ouverts, ce livre merveilleux constitue un véritable cadeau qui suscitera enthousiasme et enchantement en écoutant attentivement ses parents lui lire et relire l'histoire de «

Pitou, le petit isard ».



**DISPONIBLE AUSSI :**

Pour commander : rendez-vous sur notre site [www.guidesgoursau.fr](http://www.guidesgoursau.fr)  
ou contactez votre libraire

# CONSEILS PRATIQUES

La randonnée est une activité physique très saine. On est en contact avec le sol, la terre, la roche, l'herbe et l'eau. Marcher sur la terre ! N'est-ce pas déjà une idée sublime ?

Quand on part en randonnée, on a d'abord des chaussures adaptées, type chaussures de randonnée légères, montant jusqu'à la cheville, avec des semelles crantées (ce type de chaussures est encore très utile quand on visite le marais poitevin ou la côte bretonne et même les jours de pluie). Ensuite, on prend un sac à dos pour deux voire trois personnes maximum, dans lequel on doit y mettre par personne et pour une journée : Un litre d'eau (attention, les bouteilles plastiques se fissurent facilement), un casse-croûte et un en-cas (fruits secs et frais), un vêtement de pluie, un vêtement chaud, une casquette (attention aux insolation), et peut-être l'appareil photo, les jumelles (attention au poids), la crème solaire, le crayon et les feuilles à dessin (ce n'est pas lourd !).

On est prêt. Partez lentement, c'est l'échauffement, la mise en route. Cela dure de 20 à 30 minutes. Après quoi, vous allez trouver votre rythme, votre « horloge intérieure ». Vous ne manquez pas de vous arrêter, surtout avec des enfants. Profitez-en pour souffler une minute, pour contempler, sentir, entendre : on y arrive mieux après un effort. Les petites choses ont aussi une grande importance.

Buvez régulièrement par petites gorgées afin d'éviter la déshydratation. Dans les villages, il y a des fontaines. L'eau est potable sauf s'il est mentionné par écrit un avis contraire. Par contre en montagne, on ne doit pas boire l'eau des torrents, des ruisseaux et autres points d'eau à cause des troupeaux qui pacagent librement. Seule l'eau de source pourrait être bue, mais il faut connaître les sources.

Sur la plupart des itinéraires, vous rencontrerez certainement des animaux domestiques : vaches, moutons, chevaux... ne les dérangez pas. Si vous avez un chien, il est simplement demandé de le surveiller afin de ne pas effrayer les troupeaux. Par contre les chiens sont interdits dans le parc national, les réserves naturelles, les réserves de chasse.

Si vous devez ouvrir une barrière, une clôture, il est impératif de la refermer derrière vous. De même pour les portes des cabanes et des refuges. Soyez vigilant dans ces hauts lieux en

## Le Guide des balades familiales de Saint-Lary

réalisé par Michel Chazottes, accompagnateur en montagne à Saint-Lary



Les 15 plus belles promenades autour de Saint-Lary

**En Vente  
en librairie ou sur  
[www.guidesgoursau.fr](http://www.guidesgoursau.fr)**

les respectant et en les préservant de toute dégradation. N'allumez pas de feu et ramenez systématiquement vos déchets et peut-être aussi ceux des autres.

Il y a souvent des orages les après-midi d'été. Avant de partir, consultez le bulletin météo du jour affiché à l'office de tourisme. Si le risque d'orage menace dans la montée, n'hésitez surtout pas à faire demi-tour. Si vous êtes en haut, descendez rapidement. Le brouillard est aussi à craindre. Soyez vigilant quant à l'itinéraire et surtout restez toujours ensemble, bien regroupés.

**Ne partez jamais seul en montagne et prévenez un proche de votre itinéraire (ne pas en changer) et de votre départ.**

**La pratique des sentiers pédestres proposés dans ce topo-guide reste sous votre entière responsabilité.**