

Lac d'Espingo (42)

Haute Vallée d'Astau



En immersion totale (JB)



Cette randonnée emblématique des Pyrénées luchonnaises vous emmène à la découverte de trois lacs de montagne : le lac d'Oô, le lac d'Espingo et le lac de Saussat. Entre lacs, cascades, forêts, pelouses d'altitude et paysages minéraux, cette itinéraire offre un condensé de ce que la montagne a de plus spectaculaire à offrir.

Depuis les Granges d'Astau, l'ascension vers les lacs d'Espingo et de Saussat vous plonge progressivement dans un univers de haute montagne où vous gravirez progressivement la vallée d'Oô jusqu'aux premiers étages pyrénéens. De là, le sentier serpente d'abord à travers une forêt fraîche et ombragée, longe la célèbre cascade du lac d'Oô, avant de s'élever en lacets vers les paysages plus rocheux. Là-

Infos pratiques

Pratique : Pédestre

Durée : 5 h 30

Longueur : 11.6 km

Dénivelé positif : 912 m

Difficulté : Difficile

Type : Aller-retour

Thèmes : Faune, Flore, Lacs et rivières, Pastoralisme, Point de vue, Refuge

haut, les lacs d'altitude apparaissent au beau milieu des sommets environnants.

Itinéraire

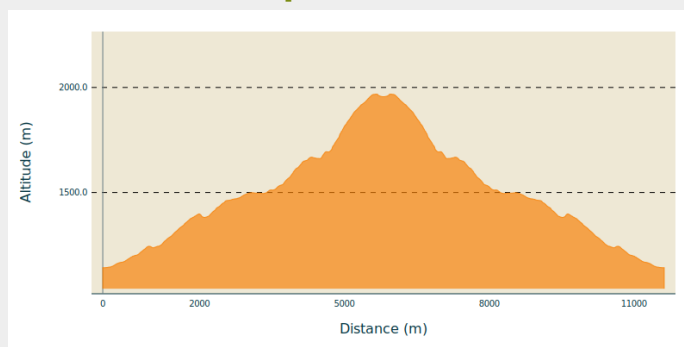
Départ : Granges d'Astau

Arrivée : Granges d'Astau

Balisage :  GR  PR

Communes : 1. Oô

Profil altimétrique



Altitude min 1142 m Altitude max 1968 m

1 – Partir en direction de la piste qui monte face à vous. Vous passerez devant la roche soufrée. Restez sur cette piste principale, le chemin ne présente pas de difficulté majeure.

2 – En restant sur le chemin principal, celui-ci devient plus étroit et légèrement plus technique, avec un sol caillouteux, jusqu'à l'arrivée, où vous découvrirez un pont en pierre, ainsi que le barrage et le refuge du lac d'Oô sur la droite.

Vous pouvez vous rendre jusqu'à ce dernier pour vous restaurer et profiter de la vue.

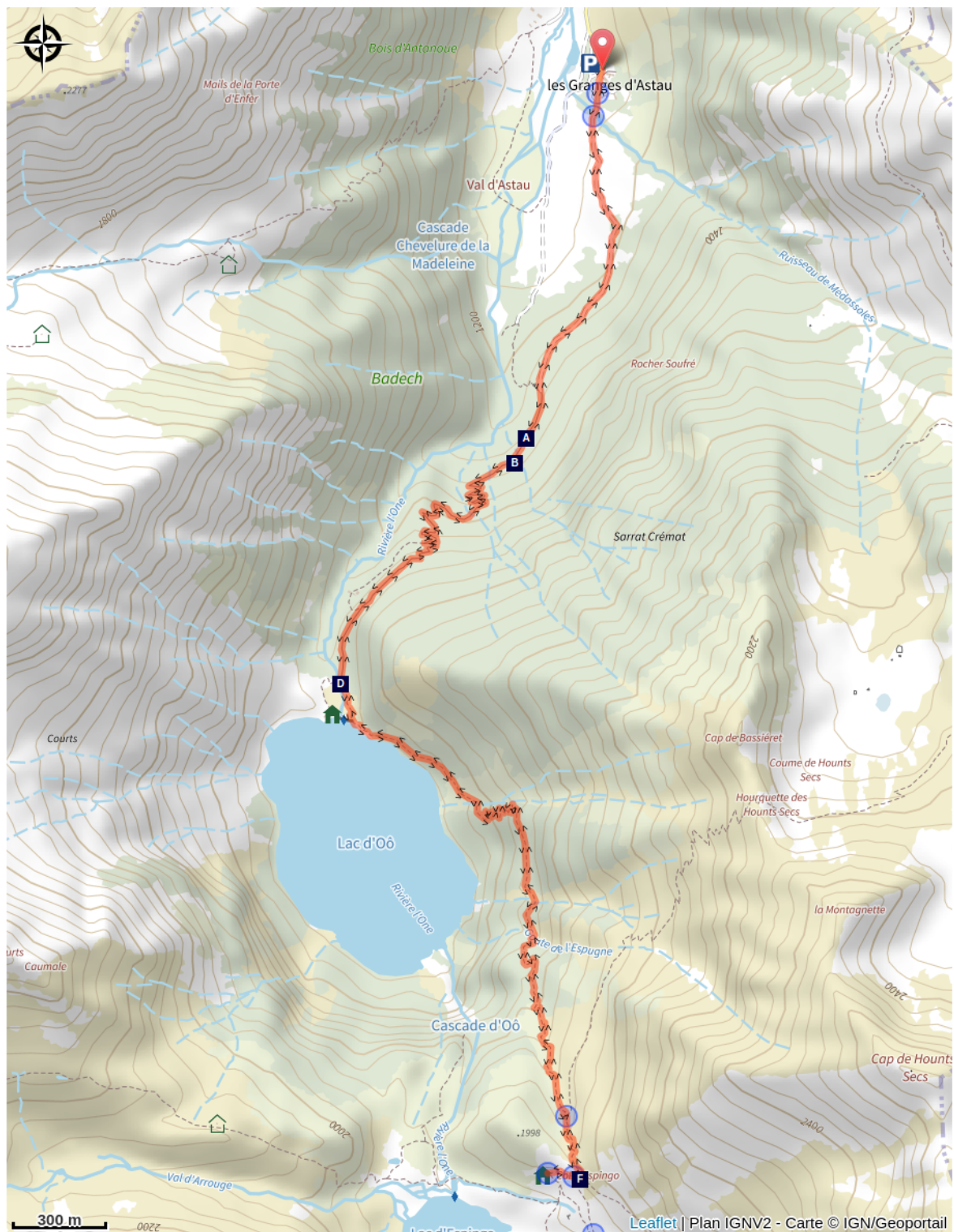
3 – Continuez tout droit sur le sentier qui surplombe le lac d'Oô. Restez sur ce sentier principal, qui devient progressivement plus technique et difficile.

4 – À un moment donné, laissez sur votre gauche le sentier partant vers Superbagnères et continuez tout droit pour atteindre le col d'Espingo. Le refuge se trouve sur votre droite, et le lac juste en contrebas.

Vous pouvez ensuite poursuivre encore tout droit pendant une dizaine de minutes pour atteindre un second lac : le lac Saussat, avant de revenir faire une pause au refuge d'Espingo.

5 – Le retour s'effectue par le même chemin.

Sur votre route...



- 🐾 Présence du Desman (A)
- 🌊 Refuge du lac d'Oô (C)
- 🏠 Refuge d'Espingo (E)

- 🏰 La roche souffrée (B)
- 🌊 Lac d'Oô (D)
- 🌊 Lac d'Espingo (F)

Toutes les informations pratiques

Comment venir ?

Parking conseillé

Garez votre véhicule sur l'un des parkings disponibles aux Granges d'Astau.

Sur votre route...



🐾 Présence du Desman (A)

Si vous êtes très chanceux, peut-être apercevrez vous un petit animal dont on parle beaucoup mais qui est très timide. Le Desman des Pyrénées (*Galemys pyrenaicus*) ou le rat trompette est un petit mammifère semi-aquatique endémique du quart nord-ouest de la péninsule ibérique et du massif pyrénéen. De nombreuses connaissances ont été acquises sur l'espèce au cours des années 2010-2020, mais certains aspects de sa biologie et de son écologie restent toutefois méconnus. En France, son statut est passé de « Quasi-menacé » à « Vulnérable » sur la Liste Rouge des mammifères continentaux de France métropolitaine en 2017 faisant de lui une espèce menacée aux niveaux national et mondial.

Crédit : © David Perez (DPC)



🏞️ La roche soufrée (B)

Située sur le sentier menant au lac d'Oô, la « roche soufrée » se distingue par sa teinte jaunâtre à blanchâtre. Ce phénomène est dû à la présence de minéraux déposés par les eaux souterraines. En s'évaporant, ces eaux laissent à la surface une fine couche colorée qui confère à la roche son aspect particulier.

Cette formation attire l'œil par le contraste qu'elle offre avec la végétation environnante. Elle constitue un point de repère original pour les randonneurs, tout en témoignant de la richesse géologique des Pyrénées. Cette roche résulte d'un processus géochimiques lents liés à l'érosion et à la circulation de l'eau dans le sous-sol.

Crédit : Alix Ruiperez



⌘ Refuge du lac d'Oô (C)

Situé à 1 505 mètres d'altitude, sur la rive gauche du lac d'Oô, le refuge du lac d'Oô est niché dans un cadre exceptionnel. Facilement accessible depuis les Granges d'Astau après une randonnée d'environ 1h30, il constitue une étape emblématique pour les randonneurs et les amateurs de nature. Surplombant les eaux calmes du lac, le refuge offre un panorama spectaculaire sur la cascade qui s'y jette. Son emplacement en fait un lieu idéal pour une pause, un pique-nique ou une nuit en altitude, avant de poursuivre vers les lacs d'Espingo et de Saussat.

Crédit : Alix Ruiperez



⌘ Lac d'Oô (D)

Le lac d'Oô est un lac glaciaire naturel des Pyrénées à 1505 m d'altitude. Devenu artificiel depuis qu'il a été surélevé de 10 m pour la construction du barrage en 1921. Son nom est particulièrement connu par les amateurs de mots croisés.

Alimenté par une superbe cascade de 275m de haut, il couvre aujourd'hui 42 ha pour une profondeur de 67 m et une capacité de 15 millions de m³. Capté ensuite par une galerie, il alimente la centrale hydro-électrique d'Oô à Luchon.

Crédit : Anthony Gonzalez



⌘ Refuge d'Espingo (E)

Dominant le lac d'Espingo, le refuge d'Espingo se trouve à 1 967 mètres. Accessible depuis les granges d'Astau, en passant par le lac d'Oô, il offre un lieu de repos avec un panorama remarquable sur les lacs et les sommets environnants.

Ce refuge de montagne, gardé en été, permet d'accueillir randonneurs et montagnards lors d'ascensions vers les hauts sommets comme le Pic Perdiguère. Convivial et chaleureux, il constitue une halte idéale pour passer la nuit, se restaurer ou simplement profiter du calme d'un cadre naturel grandiose.

Pour plus d'informations sur le refuge : https://refugedespingo.ffcam.fr/FR_home.html

Crédit : Alix Ruiperez



🌊 Lac d'Espingo (F)

Accessible après le Lac d'Oô, le lac d'Espingo est perché à 1 882 mètres d'altitude. D'origine naturelle, le lac se trouve au coeur du cirque d'Espingo, peu après le col. Le lac se dévoile dans un cadre sauvage et majestueux, entouré de hauts sommets et de parois rocheuses.

Ce cadre naturel où on y retrouve le refuge d'Espingo situé non loin, constitue une étape clé pour les randonneurs, avant de poursuivre vers le Lac du Portillon.

Crédit : Alix Ruiperez