Randonnée au lac d'Ôo et refuge d'Espingo en famille

Au cœur de l'été 2023, nous sommes montés dans un train direction Toulouse. En chemin, nos chères montagnes iséroises se sont éloignées pour laisser place à d'autres tout aussi belles. Notre infidélité va nous mener jusqu'aux Pyrénées, autour de Bagnères de Luchon. Nous allons randonner vers lac d'Oo et d'Espingo au départ des granges d'Astau, en famille.

[su_youtube url= »https://youtu.be/0fgMF3PPd4E » width= »1140? height= »640? responsive= »yes » autoplay= »no » mute= »no » title= »Video road trip Norvège fjords »]
Depuis Toulouse, nous rejoignons notre premier camp de base, Bagnères de Luchon, ville thermale idéale pour rayonner et randonner dans les différentes vallées. Nous sommes avec notre fils de 9 ans et avons donc choisi une randonnée accessible pour lui. Pour pouvoir aller plus loin, nous passerons deux nuits au refuge d'Espingo qui fait partie des « refuges en famille » dans les Pyrénées mis en place par la FFCAM (Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne).

Prélude indispensable : bien se préparer pour randonner en montagne

Une fois n'est pas coutume, avant de commencer le récit de notre randonnée vers le lac d'Oo et le lac d'Espingo depuis les granges d'Astau, voici quelques conseils pour bien se préparer avant d'aller crapahuter en montagne.

Depuis que nous habitons à Grenoble, nous fréquentons davantage le terrain montagneux et avons pu nous rendre compte que cela nécessite un peu d'anticipation et de préparation, d'autant plus quand on est en famille.

Avant de partir en montagne, il y a selon moi deux grands volets à prendre en compte, à savoir le choix de la randonnée à réaliser et la préparation de cette rando.

Pour le premier volet, il est en effet très important de choisir sa randonnée selon différents critères :

- Profil de la randonnée : il faut tenir compte du nombre de kilomètres mais également du dénivelé.
- Technicité du sentier : y-a-t'il des portions avec des passages complexes (présence de pierriers, passages exposé, etc.), comment est le sentier ?
- Si vous êtes avec des enfants, il faut bien entendu prendre en compte de leurs capacités. Avec des enfants, les temps de marche indicatifs pour les randonnées sont bien souvent à multiplier par 1,5 voir 2. Même les enfants bons marcheurs aiment prendre des pauses ou s'arrêter pour jouer, crapahuter, ramasser des cailloux ou pommes de pins. Mieux vaut donc prévoir un temps plus large pour ne pas avoir à les presser toute la journée.

- Type de la randonnée : au delà de l'aspect physique, on peut rechercher certains types de paysages lors d'une randonnée (forêts, lacs, etc.) ou vouloir faire des visites en cours de route. C'est donc aussi important de voir ce que vous réserve l'itinéraire. Avec des enfants, on peut aussi choisir des parcours ludiques (avec des géocaches en cours de route, des bornes d'orientation à trouver…) ou un type d'environnement qui leur plait le plus (Hélio adore par exemple quant il y a des rochers à escalader, ou de la faune à regarder).

Une fois la randonnée choisie, il faudra préparer ce qui est nécessaire à emporter sur soi pour vivre une expérience en toute sécurité. Voici ma check list personnelle pour une randonnée à la journée :

- Un sac à dos de randonnée adapté à sa morphologie – n'oubliez pas que vous devrez le porter donc ne vous surchargez pas.
- Une gourde d'eau + système de filtration si vous ne pouvez pas vous ravitailler en eau potable sur le chemin
- Des encas et/ou pique nique – dans l'effort on a parfois besoin d'un remontant pour repartir.
- Des vêtements adaptés à la pratique de la randonnée
- Des chaussures adaptées au type de randonnée prévue
- Une polaire et/ou coupe vent pour se protéger du froid et des intempéries – Attention, en altitude le climat est plus frais et la météo peut varier rapidement
- Une carte topo pour vous repérer. C'est bien de se repérer avec son téléphone mais vaut mieux anticiper le manque de batterie.
- Les indispensables de survie : petite trousse de secours – couteau – lampe frontale
- Le nécessaire pour se protéger du soleil (crème- couvre chef et lunettes de soleil) et ce en toutes saisons

Point très important avant de se lancer : vérifier la météo ! Et ne pas hésitez à renoncer si elle s'annonce trop mauvaise. Il faut que cela reste une belle expérience et ne pas se mettre inutilement en danger. Vous pouvez vous renseigner auprès du refuge pour une météo précise et à jour.

Si vous prévoyez de passer la nuit dans un refuge, vous aurez besoin de quelques accessoires supplémentaires à savoir :

- une tenue pour dormir
- de quoi faire une petite toilette
- un drap de sac
- des bouchons d'oreille !
- une lampe frontale

Pour les treks de plusieurs jours, il faudra une organisation encore plus spécifique, notamment si vous bivouaquez. Pour cela, je vous invite à lire notre guide spécifique sur la préparation d'une randonnée itinérante.

Notre guide en 8 étapes pour bien préparer sa première randonnée itinérante

---

La Randonnée au lac d'Ôo depuis les granges d'Astau

Une fois bien préparés, notre randonnée jusqu'au lac d'Espingo démarre aux granges d'Astau. Un large parking permet de se garer facilement avant d'emprunter les sentiers de randonnée.

La première partie du sentier de randonnée qui mène au lac d'Ôo est un des plus plébiscités de la région. Je vous recommande donc de partir tôt le matin pour éviter le monde ou de privilégier les ailes de saison. Cette

popularité s'explique par l'excellent ratio entre paysage exceptionnel et facilité d'accès. Le Lac d'Ôo ne se situe en effet qu'à 3 km et le dénivelé est très modéré.

Déjà au niveau des granges d'Astau, nous pressentons que le paysage va être splendide. La vallée s'achève sur une plaine qui laisse place à de grandes parois rocheuses.

Le soleil du matin caresse seulement les sommets, il va s'élever petit à petit dans le ciel. Ses rayons s'engouffrent alors dans les interstices du feuillage de la forêt. Ils agissent tels de minis projecteurs, attirant notre attention tantôt sur une mousse duveteuse, tantôt sur des racines entremêlées. Le sentier est large et bien aménagé, l'ascension se passe donc sans aucun accroc.

A mesure que l'on approche du lac, la forêt se densifie, nous flirtons avec de grands murs rocheux.

Puis soudain, le paysage s'ouvre intensément, un pont, une rivière, un refuge en hauteur sont les premiers éléments annonciateurs du lac d'Ôo. Nous voyons le barrage qui l'enserre, mais il nous faut monter un petit peu pour contempler ses eaux émeraudes.

Depuis le refuge, la vue sur le lac est époustouflante. Il forme presque un O parfait, est ce que son nom viendrait de là ? Avec Hélio, nous nous amusons de ce parallèle et de cette appellation si chantante.

Le lac est ceint par une forteresse rocheuse arrondie aux formes parfaites. Le soleil joue encore à cache cache. Les reliefs décident des lieux qui seront éclairés au gré de la journée.

Nous profitons de la présence du refuge d'Ôo pour prendre un café et nous poser un long moment. La contemplation est de mise dans un décor pareil. Nous crapahutons un petit peu pour toiser le lac, admirer la constellation étincelante qui se dessine à travers les flots.

Deux surprises poilues aux grandes oreilles nous retiennent aussi un moment. Les deux ânes du refuge évoluent autour de celui-ci en liberté pour le plus grand bonheur des enfants (et des grands enfants). Leur lait sert à confectionner des savons qui sont en vente dans le refuge.

Beaucoup de personnes ne poursuivent pas le chemin plus loin. Soit ils rebroussent chemin, soit ils passent la nuit dans le refuge avant de repartir. Quant à nous, nous poursuivons notre randonnée jusqu'à un lac situé plus haut, le lac d'Espingo et son refuge. Ainsi, nous pourrons profiter d'une portion moins fréquentée.

Profil – randonnée jusqu'au lac d'Ôo

Point de départ : Granges d'Astau – Parking disponible
Distance : 6,5 km aller-retour
Dénivelé : + 310 m
Services : refuge du lac d'Ôo – nuitée et diner possible sur réservation. En journée, proposition de boissons et petits snacks.

Randonnée au lac d'Espingo et son refuge

Nous quittons donc le lac d'Ôo pour grimper davantage. Il ne nous quitte pas pour autant. Au contraire même, le sentier qui le longe en hauteur permet de l'admirer davantage.

Vu d'en haut, il est encore plus beau. Tant qu'il est encore dans notre ligne de mire, nous avançons doucement, préférant la contemplation à la performance. Plusieurs cascades dévalent la montagne et coupent à plusieurs reprises le sentier.

Ce sont de belles occasions pour recharger la gourde filtrante, se rafraichir ou se prendre pour un aventurier traversant un intrépide torrent. Nous choisissons l'une d'elle comme décor pour pique niquer. Sa fraîcheur est si bénéfique en cette journée brulante de l'été.

Petit à petit, le lac d'Ôo s'éloigne, nous allons passer de l'autre côté de la montagne. Le « mur » qui nous attend se dévoile intégralement. Il n'y a pas de suspense sur le dénivelé qu'il nous reste à avaler.

Le sentier se fait plus caillouteux, minéral. Cela ne décourage pas Hélio, bien au contraire. Tous ces rochers sont autant d'occasions de crapahuter et démontrer les qualités de son pied montagnard. De la pente, on ne perçoit pas encore le lac d'Espingo et les paysages sublimes que nous allons découvrir.

La surprise est donc totale lorsque nous arrivons à la fin de la montée. Là, dans le creux douillet de la montagne, s'épanouit le lac d'Espingo.

Autour de celui-ci, des prairies aux reliefs arrondies accueillent des chevaux en liberté. Tout autour, des montagnes puissantes aux sommets imposants semblent protéger cet écrin.

Le refuge d'Espingo domine ce paysage de carte postale. Avec ses murs en pierres, il se fond parfaitement dans le décor.

Après avoir posé nos sacs à dos au refuge, nous profitons de la fin de journée pour nous balader autour du lac et aller voir les chevaux. Ce ne sont pas les seuls à arpenter cet alpage. Des cloches nous signalent l'arrivée imminente d'un troupeau de mouton. Nous les distinguons au loin par petites touches écrues. Plus ils se rapprochent, plus leur texture cotonneuse se confirme.

Randonnée au lac d'Espingo

Point de départ : Granges d'Astau – Parking disponible
Distance : 11,7 km aller-retour (5,2 km aller retour depuis le lac d'Oo)
Dénivelé : + 842 m (+ 532 m depuis le lac d'Oo)
Services : refuge au niveau du lac d'Espingo. Nuitée et diner possible sur réservation. En journée, proposition de boissons et petits snacks.

Passer une nuit dans au refuge d'Espingo en famille

Après cette longue journée de randonnée des granges d'Astau au lac d'Espingo, la perspective d'un bon repas chaud est une récompense qui n'a pas de prix.

Après avoir installé nos draps de sac dans le dortoir et déposé nos affaires dans notre casier attitré, nous rejoignons la salle commune du refuge d'Espingo. C'est le lieu de rencontre et de convivialité entre tous les randonneurs qui passent la nuit ici. En attendant le repas commun, certains jouent aux jeux de société, d'autres se plongent dans une des bandes dessinées mises à disposition.

Le refuge d'Espingo fait partie des « refuges en famille ». Cela signifie qu'il met en place de petites attentions particulières pour accueillir les familles. Il y a notamment des jeux, lectures et un coin dessins qui leurs sont dédiés.

Hélio ne tarde pas à s'approprier l'endroit et à se faire des copains. On découvre même de nouveaux jeux de société. En tant que parents, c'est super appréciable de voir son enfant se sentir bien et s'amuser. De notre côté, on en profite pour boire une bière locale en contemplant le paysage et en papotant avec d'autres randonneurs.

A 19h, le repas est lancé. Plusieurs tablées sont installées et tout le monde mange ensemble. Après quelques instants de timidité, nous faisons connaissance avec nos voisins de tables. L'ambiance est chaleureuse et conviviale.

Côté assiette, le refuge d'Espingo sait recevoir avec des recettes gourmandes servies généreusement. Nos réserves épuisées durant la journée sont vite rechargées ! Le soleil rougeoyant de fin de journée nous incite à boire notre café à l'extérieur.

Alors que l'obscurité prend possession des montagnes, les cris des enfants résonnent joyeusement. Ils ont improvisé une partie de molky d'un côté, de foot de l'autre. Hélio a oublié sa fatigue, nous le laissons donc jouer un peu avant de rejoindre notre dortoir pour la nuit.

Il trouve amusante cette drôle de chambre avec trois étages de lits empilés les uns sur les autres. Il y a une dizaine de couchage. Pour ne pas déranger les couche-tôts, nous nous glissons discrètement dans nos draps de sac. Nous avions préparé nos affaires en amont pour ne pas trop faire de bruit.

Balade autour du refuge d'Espingo et retour aux granges d'Astau

Les refuges de montagne sont des lieux de départ pour des randonnées ou ascensions plus exigeantes. Y dormir permet de partir très tôt le matin et de profiter des meilleures heures. Ne vous étonnez pas d'entendre des randonneurs partir dès 5h du matin. Le refuge met tout en place pour que chacun puisse prendre son petit déjeuner dès l'aube.

Mais à contrario, n'espérez pas faire la grasse matinée. Les refuges ne sont pas des hébergements classiques. Le matin, l'équipe du refuge doit préparer les dortoirs pour les nouveaux occupants, préparer les repas pour le soir, gérer la logistique etc. Alors on ne traîne pas au lit, ni au petit déjeuner.

En tant que visiteur, on ne s'en rend pas nécessairement compte mais avoir le privilège de passer ce moment en montagne nécessite beaucoup de préparation.

Par définition, les refuges de montagne sont éloignés des routes. Cet isolement nécessite donc une organisation très particulière que ce soit pour le ravitaillement (qui se fait principalement en hélicoptère deux tois fois dans la saison), la gestion des déchets ou de l'énergie.

C’est important d’en avoir conscience afin d’aider également l’équipe du refuge. Il est par exemple indispensable de rapporter ses déchets plutôt que d’encombrer les poubelles du refuge. Il faut aussi être attentif à être économe vis à vis de l’usage de l’eau, qui est une ressource d’autant plus précieuse ici.

Avant de repartir du refuge d’Espingo le lendemain, nous allons profiter de la journée pour randonner autour du refuge. Il y a de nombreuses possibilités de la plus tranquille à la plus sportive. Mais avant cela, un spectacle naturel nous happe un instant. Nous sommes subjugués par une mer de nuages avançant sur le lac. C’est fascinant de le voir disparaître sous cette couette nuageuse.

Hélio étant un peu fatigué, nous optons pour une petite balade dans les environs. La journée passe au rythme de la brume dansante. Hélio profite des rochers pour crapahuter, nous révisons nos connaissances sur la flore locale. Nous prenons le temps d’apprécier ces paysages hors normes.

Cette journée est l’occasion pour nous aussi de discuter avec Lionel et Valentine, les gardiens du refuge. Nous étions curieux d’en connaître plus sur leurs réalités et les particularités de la vie en refuge. Vous pouvez découvrir ces échanges sous format vidéo ou podcast.

La deuxième nuit au refuge est aussi conviviale que la première. Hélio a su mettre dans sa poche nos voisins de table, deux randonneurs qui ont marché une semaine durant sur le GR10. Ils s’évertuent à résoudre ensemble un casse tête. Le lendemain, nous nous réveillons un peu plus tôt que prévu, nos compagnons de dortoirs, un groupe d’amis ayant oublié notre présence et le concept de discrétion.

Rien de grave, c’est aussi ça parfois de dormir en refuge.

Il est temps pour nous de repartir à Luchon. Nous rebroussons donc chemin pour rejoindre les Granges d’Astau. A notre réveil, le vent souffle très fort et la pluie est assez intense.

Nous attendons une accalmie pour partir ne souhaitant pas randonner sous un orage. Nous arrivons à motiver Hélio à marcher malgré le temps pluvieux, nous préférons en rire et comme nous sommes bien équipés, cela rend l’expérience moins désagréable. Nous sommes récompensés par la présence sur le chemin d’une adorable salamandre.

Heureusement, à mi-chemin le temps s’améliore, le soleil réapparait et nous sèche rapidement.

Guide pratique : randonner autour de Bagnères de Luchon et la Vallée d’Ôo

Comment venir à Bagnères de Luchon ?

Bagnères de Luchon se situe à 1h30 de Toulouse en voiture. Depuis Toulouse, vous pouvez également accéder à Bagnères de Luchon en TER. Il faut dans ce cas emprunter la ligne Toulouse-Montréjeau-Luchon. En juillet et aout il y a des navettes entre Luchon et les Granges d’Astau ou d’autres lieux de départs de

randonnées.

Trouver les horaires de TER pour Luchon depuis Toulouse

Que faire à Bagnères de Luchon et autour ?

- Flâner dans les ruelles de Luchon
- Profiter des thermes et spa de Luchon
- Participer à la Fête des fleurs (fin août)
- Se détendre à Balnéa, les bains du monde (à 36 min de Luchon en voiture)
- Visiter Saint Bertrand de Comminges, l'un des plus beaux villages de France
- Profiter des paysages en randonnant (voir ci-dessous)

Organiser son séjour à Luchon et ses environs

Quelles randonnées faire autour de Bagnères de Luchon ?

La ville de Luchon (Bagnères de Luchon pour être plus précise) est un point idéal pour rayonner dans les différentes vallées autour et randonner. Chacunes d'entre elles proposent des paysages montagneux pyrénéens splendides pour tous les niveaux. Plusieurs GR notamment le GR 10 traverse le territoire.

On peut partir à pied de Luchon même ou rejoindre les principaux départs de randonnées que sont par exemple les granges d'Astau pour la vallée d'Ôo, Hospice de France, la vallée du Lis. Même si beaucoup de randonnées nécessitent un effort, vous trouverez aussi des propositions plus familiales. Avoir la possibilité de dormir en refuge permet de fragmenter l'effort, d'aller à son rythme ce qui est appréciable quand on randonne avec un enfant.

Consulter la carte des randonnées à faire autour de Luchon

Passer une nuit dans un refuge

Pour avoir la possibilité de faire de plus grandes randonnées en montagne, il peut être judicieux de passer la nuit dans un refuge. Les refuges ne sont pas réservés qu'aux randonneurs aguerris ou aux alpinistes chevronnés. Ils peuvent être des étapes pour des familles qui veulent randonner avec des enfants sur des itinéraires plus modestes.

Si vous souhaitez passer une nuit dans un refuge, il est indispensable dans un premier temps de vérifier si celui-ci est gardé ou non au moment où vous souhaitez y aller. Durant la période où il est gardé, il est obligatoire de réserver sa nuitée ainsi que le diner pour permettre à l'équipe du refuge de s'organiser et de vous assurer une place.

Hors période de gardiennage, certains refuges restent accessibles en partie. Cependant, ils sont parfois complexes à atteindre en hiver. Cela requiert d'avoir une expérience de la montagne à cette période et d'être équipé en conséquence (notamment autonomie pour l'eau et la nourriture).

Trouver un refuge dans les Pyrénées

La particularité des « Refuges en famille » dans les Pyrénées

Le refuge d'Espingo fait partie des « refuges en famille » mis en place par la FFCAM dans les Pyrénées. Les usages de la montagne évoluent, de plus en plus de familles souhaitent profiter de ce cadre, notamment en investissant davantage les refuges.

La FFCAM a souhaité accompagner ces nouveaux publics dans des refuges volontaires pour adapter leur offre, sensibiliser ces nouveaux publics sur la préparation en amont notamment.

Sur le site de Refuges en famille, vous avez donc tous les conseils nécessaires et spécifiques pour bien préparer une escapade en montagne en famille. On vous explique aussi toutes les particularités d'une nuitée en refuge. Si c'est une première pour vous, vous saurez à quoi vous attendre et comment vous préparer.

Les refuges impliqués dans cette démarche ont tous la particularité d'être accessibles via des randonnées faisables avec des enfants.

Enfin, sur place, les refuges en famille ont mis en place des attentions particulières pour les enfants :

- Jeux, bibliothèque pour enfants
- Chaussons et autres matériels pour faciliter le confort des enfants (réhausseurs…)
- Possibilité dans certains refuges d'accéder au dortoir pour la sieste
- Adaptation des repas
- Remise d'un livret pour collectionner des tampons dans les différents refuges

Lors de notre séjour, nous avons vraiment perçu ces attentions et nous nous sommes très bien sentis accueillis. Hélio était vraiment à son aise tout comme les autres enfants croisés au refuge.

Découvrir les différents refuges en famille dans les Pyrénées

---

Ce séjour a été réalisé en partenariat avec la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne. Nous les remercions pour leur confiance.