

# N°50 Plateau de Sanchèse

LESCUN

PEDESTRE



PYRÉNÉES-BÉARNAISES\*  
OFFICE DE TOURISME



HAUT-BÉARN\*  
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Cette promenade va ravir toute la famille ! Le plateau de Sanchèse est un enchantement pour la découverte du milieu montagnard. Une sorte d'agitation apaisante règne entre les sons de la cascade, ruisseau et animaux en liberté. Et quoi de plus agréable que de traverser le gué, se rafraîchir près de la cascade et casser la croûte sous les sapins? Marcher pieds nus sur l'herbe rase ou faire une sieste? Le tour de ce plateau bordé de falaises, pierriers et forêt est à ne pas manquer !



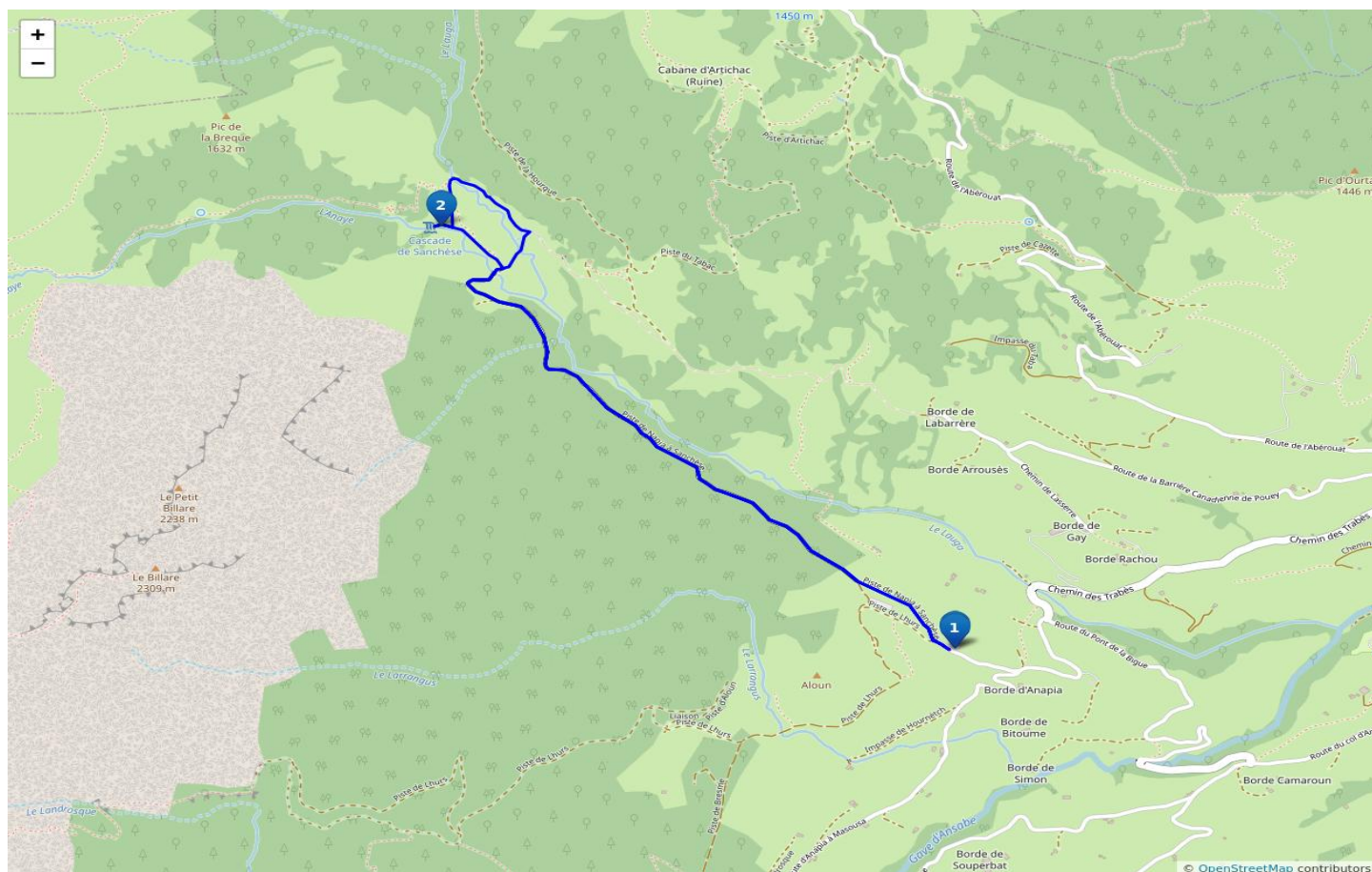
<b>Départ : LESCUN</b> Arrivée : LESCUN	<b>Distance :</b> 5.7 km	<b>Dénivelé :</b> 130 m	<b>Durée :</b> 1h
--	-----------------------------	----------------------------	----------------------

<b>Itinéraire : Boucle</b>	<b>Parking d'Anapia</b>	<b>Appel d'urgence : 112</b>	<b>Balisage</b>
----------------------------	-------------------------	------------------------------	-----------------

Les montagnes basques et béarnaises sont des espaces pastoraux. Evitez de partir avec votre chien. Dans tous les cas, tenez-le en laisse. Merci !

## À ne pas manquer

- **Le Labigouet.** A 2175 mètres d'altitude, le Pic de Labigouet domine la crête séparant le cirque de Lescun de la vallée d'Aspe.
- **La cascade d'Anaye.** Une chute de presque 10m crée des embruns et produit des ions négatifs. Ces ions sont bénéfiques pour la santé (meilleure oxygénation) et passer un moment au pied de cette cascade procure une sensation de bien-être.
- **Les troupeaux en liberté.** De mai à octobre les chevaux en liberté broutent sur le plateau.



## ★ Étapes

1. **Piste.** Depuis le parking d'Anapia, monter sur la piste empierrée, ignorer celle de gauche au niveau du totem. D'abord à découvert, la progression se fait ensuite à l'ombre des hêtres. Arriver sur le plateau et franchir la passerelle en béton. Quitter la piste et aller à gauche sur la prairie. Longer le ruisseau d'Anaye jusqu'à la cascade.
2. **La cascade.** Après avoir visité la cascade, repartir vers la gauche en suivant une trace sur l'herbe. Passer le pont et progresser rive gauche du ruisseau sur une piste terreuse. Retrouver la piste gravillonneuse et aller vers la droite pour franchir le gué et le deuxième cours d'eau. Rester sur la voie empierrée et descendre au stationnement.

## ★ Équipements

- Lieu de pique-nique

Pour bien préparer sa rando et adopter les bons gestes en montagne, rendez-vous sur <https://reussirmarando.com>