

# Itinéraire

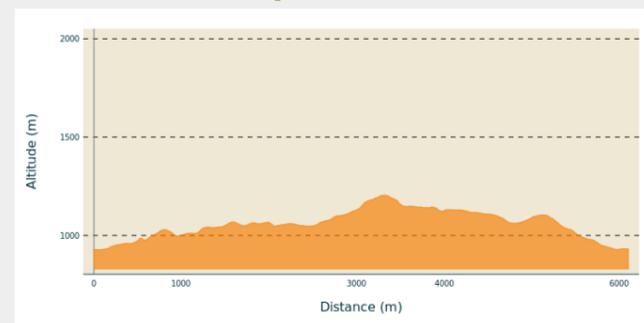
**Départ** : Office de la Montagne, Cauterets

**Arrivée** : Office de la Montagne, Cauterets

**Balisage** : GR PR

**Communes** : 1. Cauterets

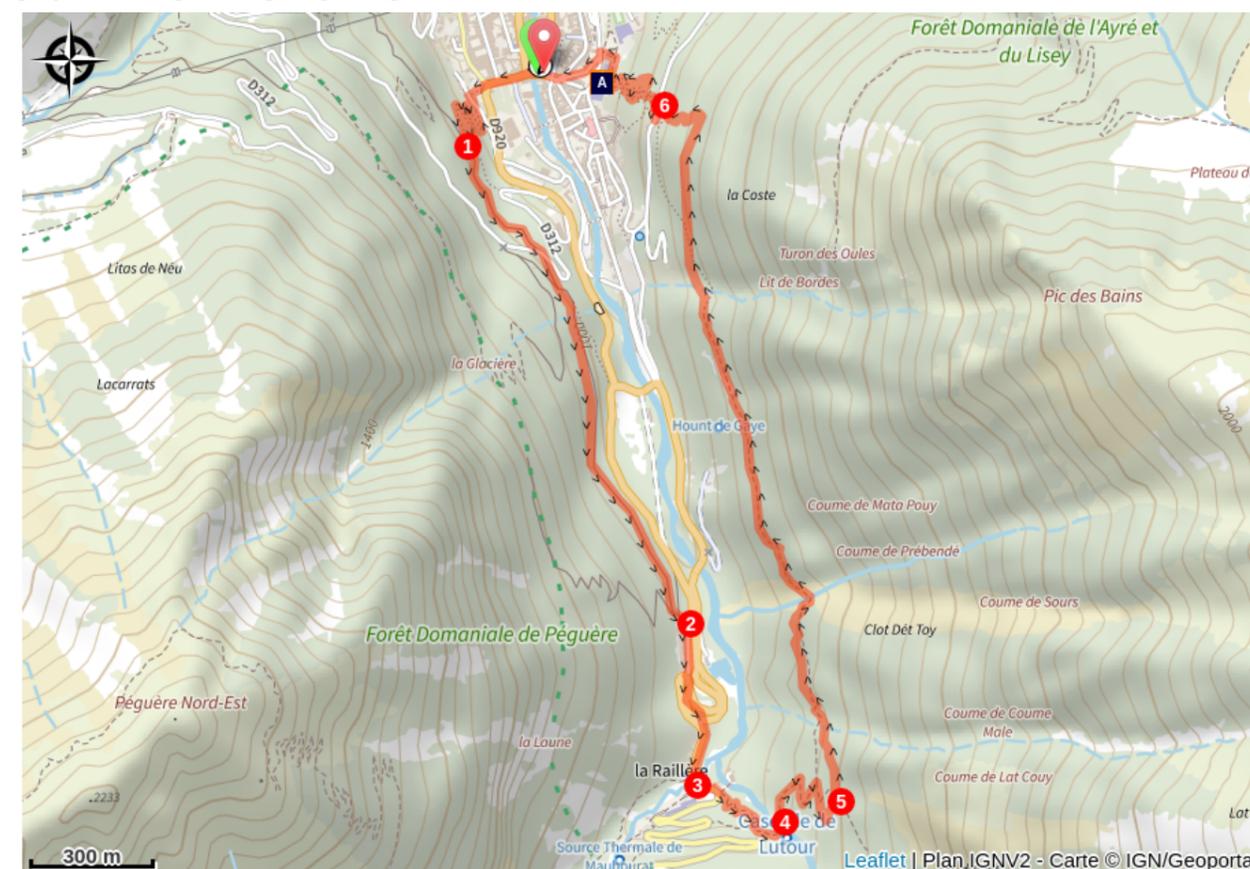
## Profil altimétrique



En tournant le dos à l'Office de la Montagne et la mairie (930 m), longer vers la droite l'avenue du Mamelon Vert. Au carrefour, au coin du chalet bleu, emprunter en face escalier et sentier pour grimper vers un aigle sculpté. Au-dessus, couper l'impasse de la Futaie puis suivre le chemin qui décrit quatre lacets dans le bois.

1. Parvenir ainsi sur un bon chemin presque horizontal, à suivre vers la gauche (ignorer une intersection). Couper ensuite la route du Cambasque et prolonger tout droit sur cette confortable allée à flanc de versant, dite chemin Demontzey.
2. Quelques marches d'escalier donnent accès à l'esplanade des anciens thermes de la Raillère (fermés) ; traverser successivement un virage de la route (1042 m) et une voie descendante pour emprunter en face un passage piétons (passerelle) qui permet de rejoindre les boutiques et cafés de la Raillère.
3. Passer sur le pont du gave du Marcadau (thermes des Griffons à droite) et, à hauteur de la première épingle (restaurant l'Abri du Benquès), quitter le bitume pour le sentier sur la gauche ; il grimpe en forêt jusqu'à la cascade du Lutour.
4. Après la passerelle du pied de cascade, remonter le sentier dans la continuité ; en quatre épingles, il vous dépose plus haut sur un nouveau chemin transversal (1190 m).
5. Suivre longuement le chemin des Pères vers la gauche pour redescendre vers Cauterets. Savamment tracé, il file à flanc de montagne, dans la forêt, non sans accorder de beaux points de vue. Au terme de la traversée, quelques lacets descendent vers une voie goudronnée secondaire.
6. A hauteur des thermes de Pauze-Vieux, couper la route pour trouver un nouveau sentier qui dégringole vers le village en un festival de zigzags. En bas, passer à droite entre les thermes de Cauterets pour retrouver le cœur du village.

# Sur votre chemin...



Les thermes romains de Pauze (A)

## ⚠️ Recommandations

### -Période de praticabilité :

Itinéraire déconseillé en période hivernale (couloirs d'avalanches). Au printemps, avant de s'engager, s'assurer de la praticabilité des sentiers auprès de l'Office de la Montagne de Cauterets.

## Comment venir ?

### Transports

**Ligne de bus 965** : Lourdes > Cauterets

[> Voir les horaires](#)

### Accès routier

Dans Cauterets, laisser votre véhicule sur les parkings proches de la maison du Parc national, puis rejoindre à pied le centre-ville et l'office de la Montagne (place Clémenceau).

### Parking conseillé

Parkings de la Maison du Parc et de la gare, Cauterets

## Accessibilité

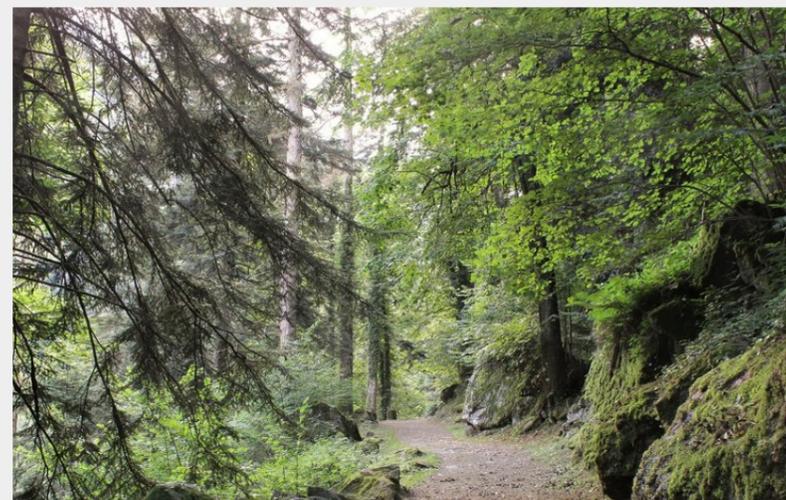
 Chien autorisé en laisse

 Départ accessible en transports publics

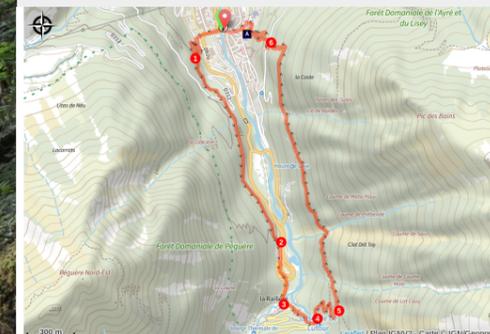
 En famille

## Le tour du Vallon Thermal

Cauterets - Cauterets



Ambiance forestière sur le sentier Demontzey ((c) Julien Liron)



*Dans les pas des curistes d'antan, une promenade facile au départ de Cauterets, vers les sources bienfaitrices et les cascades de la Raillère.*

Cette boucle emprunte les chemins et sentiers ô combien confortables, tracés à l'âge d'or du thermalisme pyrénéen pour faciliter la promenade des curistes. De la forêt du Péguère au chemin des Pères, goûtez au plaisir de circuler sous couvert des frondaisons, combiné à celui de d'observer cascades et torrents, versants boisées et sommets élancés. Au rythme du rêveur contemplatif, évidemment.

## Infos pratiques

Pratique : A Pied

Durée : 2 h 15

Longueur : 6.1 km

Dénivelé positif : 441 m

Difficulté : Facile

Type : Boucle

Thèmes : Eaux et rivières, Forêt et sous-bois

Accessibilité : Chien autorisé en laisse, Départ accessible en transports publics, En famille

## Sur votre chemin...

---



### Les thermes romains de Pauze (A)

Les bains de Pauze-Vieux sont parmi les plus anciens de Cauterets. Mais ce joli bâtiment porte assez mal son nom puisqu'il a été reconstruit en 1852-1853... 10 ans après les bains de Pauze-Nouveau ! On se trouve non loin de la source historique qui est un peu plus haut, derrière le bâtiment. C'était l'emplacement du village primitif, et la première source captée dans l'Antiquité n'est pas loin non plus. À la fin du XIXème siècle, beaucoup appréciaient Pauze-Vieux, notamment les curistes souhaitant se tenir à l'écart de la cohue des thermes à la mode, comme ceux de la Raillère. On venait profiter de la vue le matin et du soleil l'après-midi... tout autant que des soins !

## Zones de sensibilité environnementale

Le long de votre itinéraire, vous allez traverser des zones de sensibilité liées à la présence d'une espèce ou d'un milieu particulier. Dans ces zones, un comportement adapté permet de contribuer à leur préservation. Pour plus d'informations détaillées, des fiches spécifiques sont accessibles pour chaque zone.

### Coeur du Parc national des Pyrénées

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Mai, Juin, Juillet, Août, Septembre, Octobre, Novembre, Décembre

Contact : Parc national des Pyrénées : [Contact](#)

Un Parc national est un territoire reconnu comme exceptionnel par la richesse de sa biodiversité, la qualité de ses paysages et de son patrimoine culturel.

Le **cœur du Parc** est une zone bénéficiant d'un statut de protection réglementaire : [Réglementation du Parc national des Pyrénées](#)

Le [décret](#) instaure une réglementation spécifique de la zone cœur ; **la plupart des activités humaines qui pourraient nuire à la conservation des patrimoines y sont ainsi soumises à autorisation ou interdites.**

Les activités de nature peuvent être :

- autorisées (si elles ne nécessitent pas des aménagements spécifiques ou ne se pratiquent pas sur des zones sensibles) : randonnée pédestre, randonnée à ski ou en raquette, escalade, spéléologie ...
- soumises à autorisation afin de limiter les aménagements ou les dérangements : survols à moins de 1000 mètre, équipement de voies d'escalade ...
- interdites : chasse, feu, chien, vélo ...

Au-delà de la réglementation, le Parc national des Pyrénées souhaite définir en concertation avec les acteurs locaux des règles de bonne pratique pour la conciliation des activités et de la protection des patrimoines.

**La zone cœur est délimitée par une signalétique de carrés sur lesquels figure une tête d'Isard rouge sur fond blanc. A noter que la direction des cornes indique la zone cœur.**

### Lieux de renseignement

**Office de la Montagne de Cauterets**  
Place Maréchal Foch, 65110 CAUTERETS  
montagne@cauterets.com  
Tel : +335 62 91 02 83  
<http://www.cauterets.com>

