Le circuit des trois villages

Vallée de Luz-Saint-Sauveur





Le village de Sazos (Pierre Meyer)

Par de vieux sentiers forestiers tapis sous les hêtres, les noisetiers ou les buis, partir à la découverte de trois villages au riche patrimoine bâti traditionnel.

Voici trois villages du Pays toy confortablement assis sur la montagne, caressés par la lumière dès les premières heures du jour. Leur vocation initiale, essentiellement agropastorale, a laissé de nombreux témoins au coin de chaque rue : allées pavées, chasse-roues, lavoirs, moulins, fontaines, canaux, héritages d'un peuple de montagne ingénieux et adapté à la vie en autarcie. Entre ces bourgs, les sentiers immémoriaux visitent les quartiers de granges à foin et parcourent de superbes forêts de pentes présentant une belle diversité de milieux forestiers.

Infos pratiques

Pratique : A Pied

Durée : 3 h 15

Longueur : 8.8 km

Dénivelé positif : 417 m

Difficulté : Moyen

Type : Boucle

Thèmes : Faune, Forêt et sous-bois

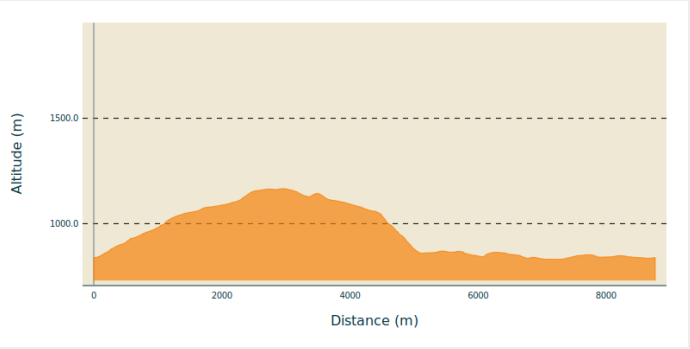
Accessibilité : Chien autorisé en laisse, En famille

A noter : du 15 juin au 15 juillet 2026, déviation temporaire de l'itinéraire dans la traversée du village de Grust.
Le tracé ici présenté tient compte de cette déviation.

Itinéraire

Départ : Place de la mairie, Sazos
Arrivée : Place de la mairie, Sazos
Balisage : GR PR
Communes : 1. Sazos
2. Grust
3. Viscos
4. Saligos

Profil altimétrique



Altitude min 830 m Altitude max 1166 m

Passer sous la mairie de Sazos (840 m) et remonter la première rue à gauche (balisage rouge et blanc). Au sommet de la rue, passer derrière la croix et la fontaine pour continuer à plat, à droite (flèche « Grust »).

1. Après la découverte des moulins restaurés de Sazos, suivre le sentier qui monte à gauche entre les prés. Parfois pavé, bordé de murets, le sentier se rapproche de Grust. En arrivant sur la route D 12, longer le bitume à droite jusqu'à la sortie d'un virage en épingle, où le sentier reprend sur la droite.
2. Sous l'église de Grust (fontaine et point de vue), remonter la ruelle à gauche vers le centre du village. De la placette de l'église, gravir la rue en face (lavoir), puis très vite une ruelle pavée sur la droite (main courante). Après un point d'eau, abandonner le balisage GR®10 à hauteur du deuxième passage à droite pour rejoindre un belvédère aménagé (1010 m). De là, rallier à quelques pas le virage d'une route, qu'il faut monter. Au bout du goudron, poursuivre tout droit sur le chemin qui entre dans la forêt. A la première intersection en Y, rester à droite sur le sentier quasi horizontal qui traverse dans le bois. Profitez de la majestueuse hêtraie. Après deux lacets ascendants, parvenir sur un chemin large, à descendre vers la droite. Une passerelle permet d'enjamber le ruisseau du Pont du Sac (1124 m), puis un sentier prend le relais sur l'autre rive.
3. Longer la route en descente sur environ 800 m. Juste avant une grange (gîte), plonger à droite sur un sentier. Couper la route en contrebas et prolonger la descente vers une intersection de sentiers : prendre à droite et gagner Viscos.
4. Sous la Grange aux Marmottes (hôtel), sur la place (850 m, halle et fontaine), emprunter la rue à droite sur 50 m, puis un court passage surélevé et goudronné, vite prolongé par un sentier en terrasse.
5. Retrouver une route secondaire à la sortie du village : longer le bitume à droite sur 200 m, le temps de trouver la continuité du sentier sur la gauche (fléché «

Sazos »). Traverser avec lui tout le versant boisé, souvent à l'horizontale, pour revenir à Sazos. Au coin d'une grange, déboucher à proximité d'une aire de jeux. Avancer sur le large chemin pour revenir à Sazos.

Sur votre route...



Les herrades de Grust (A)

Le pic noir (B)

La martre (C)

Toutes les informations pratiques

⚠ Recommandations

- Période de praticabilité :
Itinéraire praticable en l'absence de neige ou de glace (prudence en hiver et en tout début de printemps).

- Difficultés :
> Quelques portions assez raides au-dessus du village de Viscos.
> Terrain pouvant être glissant par temps humide.

Comment venir ?

Transports

Pas d'accès au départ en transports publics.

Accès routier

A Luz-Saint-Sauveur, prendre la direction des thermes Luzéa, puis celle de la station de Luz-Ardiden (D12). Monter jusqu'au premier village, Sazos, et rejoindre à droite la placette de la mairie.

Parking conseillé

Place de la mairie, Sazos

Accessibilité

Chien autorisé en laisse En famille

Lieux de renseignement

Office de Tourisme de Luz-Saint-Sauveur
Place du 8 Mai, 65120 LUZ SAINT SAUVEUR

bonjour@luz-tourisme.com
Tel : +33 (0)5 62 92 30 30
https://www.luz-tourisme.com/



Sur votre route...



Les herrades de Grust (A)

Les herrades, sont des ruelles ou sentiers aménagés avec un pavage et des petites marches, le plus souvent en galets ou feuilles de schiste. On les retrouve beaucoup en Pays Toy, dans les cœurs de certains villages et parfois au départ de sentiers. Ce herrades ont été aménagées dans les voies en pentes raides, les plus exposées au ravinement des eaux de pluie. On en trouve encore de beaux exemples dans des villages comme Viscos, Viella, Grust, Betpouey ou encore Gèdre. Le terme herrade serait un dérivé de l'occitan herrada, qui signi'e une bête ferrée. Le terme désigne donc initialement un revêtement de chemin particulièrement solide, comme l'est le fer du sabot.

Attribution : AntoineGarcia



Le pic noir (B)

Le plumage du Pic noir est noir luisant, avec une calotte rouge vif sur la tête, uniquement pour le mâle. Son bec est blanc ivoire avec la pointe noire. Ses pattes sont gris foncé et son œil est blanc teinté de jaune pâle. Véritable grimpeur, ses pattes courtes et trapues, prolongées par des ongles acérés lui permettent des prises efficaces. C'est le plus grand pic d'Europe. Le Pic noir est sédentaire. Bien représenté dans les Pyrénées, on le trouve jusqu'à 1 800 mètres d'altitude. Son domaine est la forêt de hêtres et de conifères. Les insectes, fourmis rousses, larves et œufs, qu'il happe dans les fissures du bois avec sa longue langue gluante constitue sa nourriture préférée.

Attribution : (c) P. Dunoguiez - Parc national des Pyrénes. Pic noir



La martre (C)

La martre fait partie de la famille des mustélidés (mammifères à fourrure, carnivore). Son pelage est d'un brun chocolat sauf une tache jaune crème ou jaune orangé qui s'avance entre les pattes, sur la gorge. La Martre habite dans les forêts de résineux, de feuillus ou mixtes. Elle évite souvent les clairières dans la journée et fréquente aussi les falaises et autres lieux rocheux découverts. Son régime alimentaire est carnivore, insectivore et frugivore.

Attribution : (c) L. Nédélec - Parc national des Pyrénées. Martre des pins