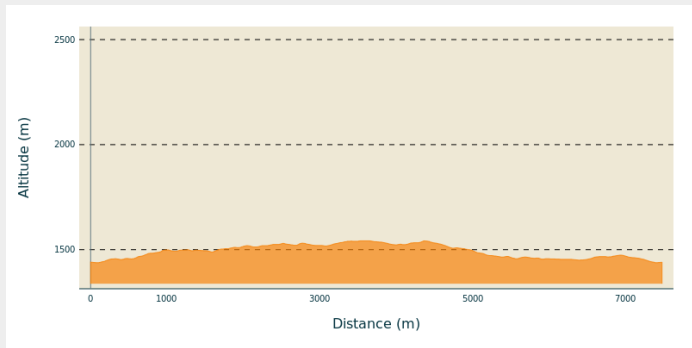


Itinéraire

Départ : Col du Soulor - lieu dit Tachouère
Arrivée : Col du Soulor - lieu dit Tachouère
Communes : 1. Arrens-Marsous
2. Arbéost

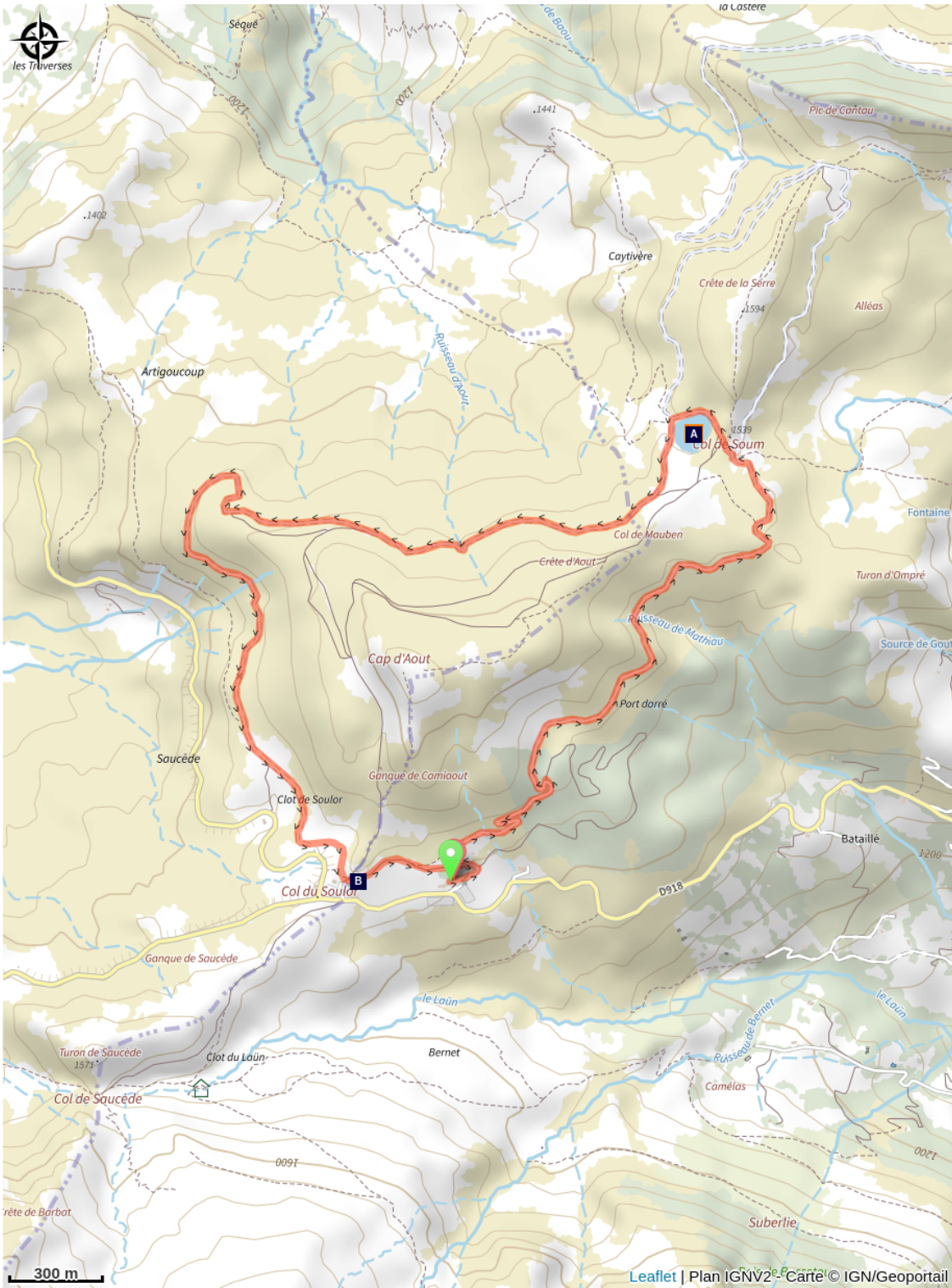
Profil altimétrique



Altitude min 1438 m Altitude max 1542 m

Une boucle très douce jusqu'au sublime lac de Soum, vous offrant une vue panoramique exceptionnelle sur les versants du Val d'Azun puis d'Arbéost, le tout face au majestueux Pic du Gabizos.

Sur votre chemin...



 La zone humide du lac de Soum (A)  La migration des oiseaux (B)



⚠ **Recommandations**

Pratique respectueuse :

Au travers de notre pratique, il est indispensable de respecter le travail des éleveurs et propriétaires qui nous accueillent sur leurs terrains.

- Afin que les troupeaux ne s'échappent pas, bien refermer toutes les clôtures et ne pas les endommager !
- Ne pas déranger les troupeaux et les contourner largement.
- Saluez les personnes croisées d'un amical « bonjour », et bien entendu ramenez tous vos déchets !
- Ne couper pas les lacets des virages, ni à travers les prairies.

Période favorable :

Printemps, été, automne.

En hiver : l'itinéraire se trouve sur l'espace nordique du Val d'Azun (pistes de ski de fond et raquettes). Lorsque l'Espace nordique est ouvert, l'accès aux pistes et chemins est alors réglementé : accès payant (forfait raquettes ou ski) ; raquettes aux pieds obligatoires ; interdit de cheminer sur les pistes de ski de fond ; chiens non autorisés sur l'Espace nordique).

Se renseigner sur le [site web de l'Espace nordique du Val d'Azun](#).

Chiens de protection :

En saison estivale, sur la partie haute du parcours, vous êtes susceptibles de croiser des troupeaux de brebis gardés par des chiens de protection (patous). Si un chien vous approche en aboyant :

- Arrêtez-vous impérativement de courir.
- Restez calme et passif, le temps que le chien vous identifie. Parlez-lui calmement.
- Lorsque le chien s'apaise, redémarrez doucement en marchant, contournez le troupeau et reprenez votre course une fois le troupeau largement dépassé.

> **VIDEO :** [comment se comporter face aux patous \(en trail ou en vélo\)](#)

Comment venir ?

Parking conseillé

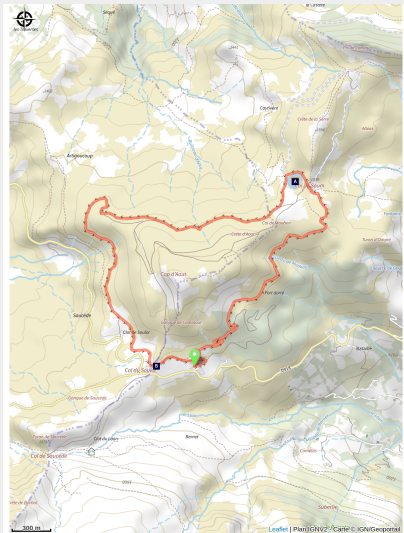
Parking inférieur du col du Soulor (La Tachouère)

Accessibilité

 Chien autorisé en laisse

Circuit trail n°25 - Val d'Azun - Lac de Soum

Val d'Azun - Arrens-Marsous



Le trail dans les Vallées de Gavarnie

Infos pratiques

Pratique : Trail
Durée : 1 h
Longueur : 7.5 km
Dénivelé positif : 229 m
Difficulté : Facile
Type : Boucle
Thèmes : Cols et Sommets, Lac
Accessibilité : Chien autorisé en laisse

Sur votre chemin...



La zone humide du lac de Soum (A)

Source : [Association AREMIP \(Action Recherche Environnement Midi-Pyrénées\)](#)

Le lac de Soum est une zone humide alimentée par les eaux de précipitations et de ruissellement, dues à la pluie et à la fonte des neiges. Il tend à se combler naturellement. Le lac a développé au fil des années une ceinture de végétation naturelle de type tourbière tremblante, formant aujourd’hui un large anneau autour d’une étendue d’eau libre, ce qui en fait un site original et d’une très grande valeur patrimoniale.

- Il constitue un stade dynamique présentant plusieurs types de végétation.
- La première ceinture se compose de *Rubadier émergé* et de petits joncs comme le *Jonc bubeux* typique de milieux amphibies inondés une grande partie de l’année.
 - La seconde ceinture, plus large, est un tremblant aussi appelé radeau flottant où l’on retrouve le *Trèfle d’eau*, la *Laîche à bec* et au moins deux espèces de sphaignes.
 - Le centre du lac est quant à lui constitué d’eau libre avec ça et là des potamots (*Potamot nageant* et *Potamot fluet*), pouvant être denses en été.

Cette zone humide est importante pour nombre d'espèces animales. On peut y observer plusieurs espèces de la famille des odonates (libellules et demoiselles) dont le *Leste fiancé*, la *Libellule à quatre tâches*, l'*Anax napolitain* ou encore l'*Agrion jouvancelle*... De nombreux amphibiens viennent également s'y reproduire. On y observe régulièrement plusieurs espèces d'oiseaux aquatiques comme la *Poule d'eau* ou le *Grèbe castagneux*.

> En savoir plus :
[Lien vers la fiche du lac de Soum \(Association AREMIP\).](#)

Crédit photo : (c) Mairie Arrens-Marsous



La migration des oiseaux (B)

Le col du Soulor est un important couloir de passage migratoire pour nombre d’espèces d’oiseaux.

De mi-juillet à fin septembre, c’est la période la plus propice pour observer les migrations d’oiseaux dites d’automne, en route vers l’Espagne ou l’Afrique.

Parmi les rapaces migrateurs, les Milans noirs sont parmi les premiers à ouvrir le bal en milieu d’été. Il en passe sur la période plusieurs dizaine de milliers... avec un pic autour de la mi-août. Autres rapaces observables en migration, les milans royaux, bondrées apivores et autres circaètes Jean-le-Blanc sont fréquents.

Les rapaces ne sont bien sûr pas les seuls à migrer vers le sud : cigognes blanches et cigognes noires, grues cendrées, petits passereaux ou pigeons ramiers...

Les espèces observables au-dessus du col du Soulor sont très nombreuses, sans oublier les observations d’espèces sédentaires tels le vautour fauve, le gypaète barbu ou l’aigle royal.

Chaque été, l’association Oiseaux cols libres mène sur place une étude et des comptages. Vous pouvez rencontrer les bénévoles présents sur place tous les jours et profiter de leurs savoirs et connaissances immenses qu’ils se feront un grand plaisir de vous partager.

Crédit photo : (c) Julien Liron

***i* Lieux de renseignement**

Bureau d'Information Touristique du Val d'Azun

1 Place du Val d'Azun, 65400 ARRENS-MARSOUS

infotourisme@valleesdegavarnie.com

Tel : 05 62 97 49 49

<https://www.valleesdegavarnie.com/ete/ma-destination/val-d-azun>

