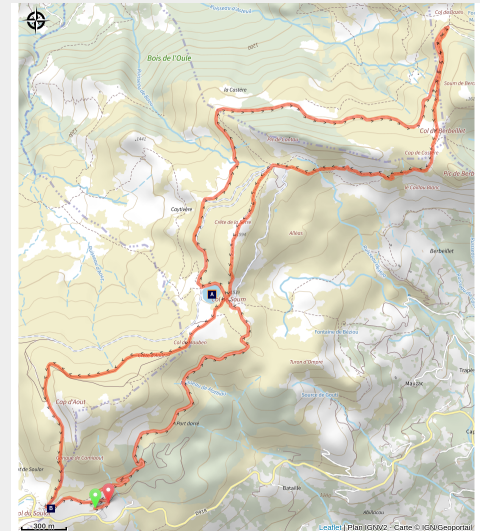


Circuit trail n°26 - Val d'Azun - Les crêtes du Soulor

Val d'Azun



Le lac de Soum



[Le trail dans les Vallées de Gavarnie](#)

Infos pratiques

Pratique : Trail

Durée : 2 h

Longueur : 13.2 km

Dénivelé positif : 369 m

Difficulté : Moyen

Type : Boucle

Thèmes : Col et Sommets, Lac

Accessibilité : Chien autorisé en laisse

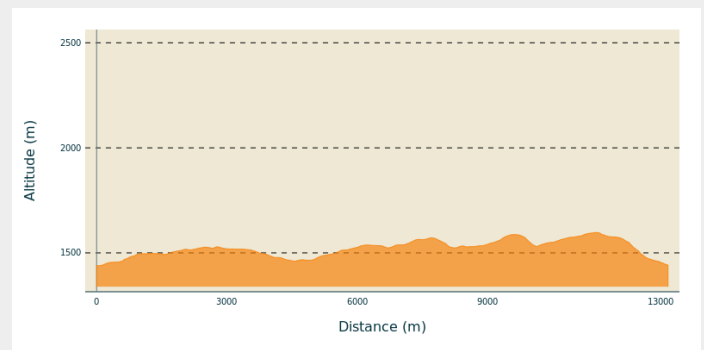
Itinéraire

Départ : Col du Soulor - lieu dit Tachouère

Arrivée : Col du Soulor - lieu dit Tachouère

Communes : 1. Arrens-Marsous
2. Ferrières
3. Aucun
4. Arbéost

Profil altimétrique



Altitude min 1439 m Altitude max 1597 m

Les Crêtes du Soulor vous réservent un décor à couper le souffle. Ce grand huit vous conduit d'un versant à un autre avec pour point de croisement le Lac de Soum. Après un rapide passage en forêt vous contournez le Pic de Cantau avant d'atteindre le Col de Bazès.

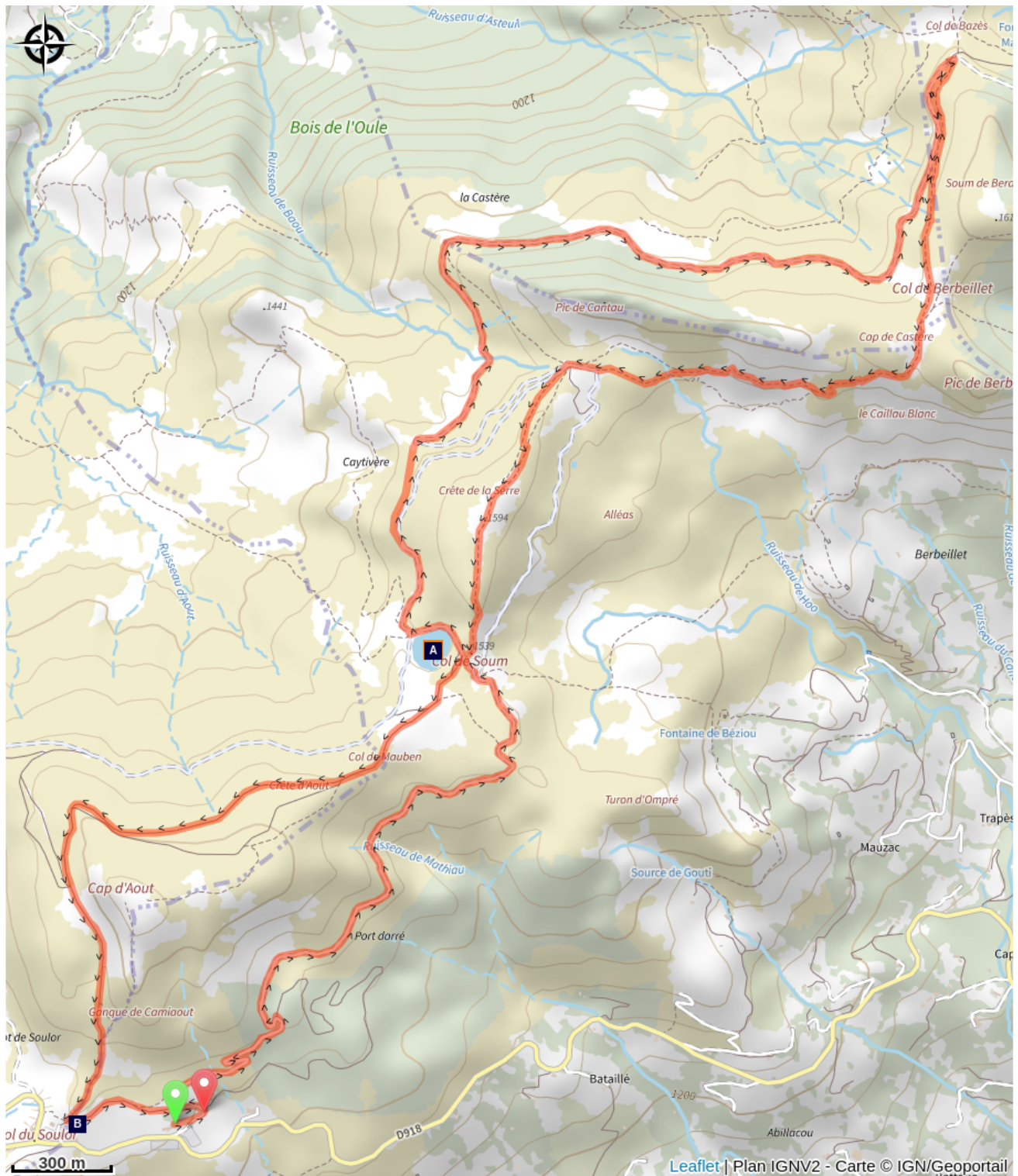
Le retour se fait sur un sentier dominant le Val d'Azun et la Vallée des Gaves. La vue y est spectaculaire sur le Gabizos.

Informations itinéraire :

En cas de coup de mou, une variante est possible au col de Soum, soit en empruntant que la première boucle de ce grand huit, soit en suivant le parcours 25.

Il est également possible de rallonger ce parcours en suivant le parcours 28 depuis le col de Bazès. Le parcours devient alors rouge (21.45km, 1395md+).

Sur votre route...



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

Toutes les informations pratiques

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 \(en trail ou en vélo\)](#).

Accessibilité



Chien autorisé en laisse

i Lieux de renseignement

Office de Tourisme et Maison du Parc national d'Arrens-Marsous

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>



Sur votre route...



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 Rubanier 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 Laïche 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 : (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 migrateurs, les Milans noirs sont parmi les premiers à ouvrir le bal dès la deuxième quinzaine de juillet. Il en passe sur la période plusieurs dizaine de milliers... avec un pic autour de la première quinzaine d'août.

Autres rapaces observables en migration : les bondrées apivores, les milans royaux, les busards, les éperviers, les 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 et colomblins ...

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.

Comptages des migrateurs du 15 juillet au 30 septembre :

Chaque été, l'association **Oiseaux cols libres** mène sur place une étude et des comptages. Vous pouvez rencontrer les bénévoles et animateurs présents sur place tous les jours de 9h à 18h et profiter de leurs savoirs et connaissances immenses qu'ils se feront un grand plaisir de vous partager.

[Site web "Oiseaux cols libres"](#)

Sorties accompagnées "Rapaces au Soulor"

Chaque semaine en été, le Bureau montagne du Val d'Azun propose des sorties accompagnées à la découverte des rapaces au col du Soulor.

> Renseignement et réservation auprès de l'**Agence Touristiques des Vallées de Gavarnie** ou à la Maison du Val d'Azun à Arrens.

Crédit : (c) Julien Liron