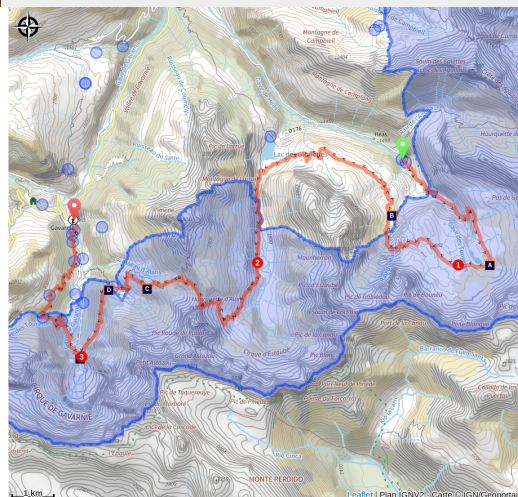


# La Traversée des trois cirques en 3 jours

Gavarnie-Gèdre



Le cirque de Troumouse (Pierre Meyer)



Comme son nom l'indique, cet itinéraire vous emmène à la découverte des trois joyaux de la vallée que sont les cirques glaciaires de Troumouse, d'Estaubé et de Gavarnie. Ces trois cirques sont très différents les uns des autres. Aucun ne ressemble à l'autre. Vous cheminerez au travers de paysages grandioses et d'une diversité étonnante !

## Infos pratiques

Pratique : Itinérance à pied

Durée : 3 jours

Longueur : 33.8 km

Dénivelé positif : 1782 m

Difficulté : Moyen

Type : Traversée

Thèmes : Collets et Sommets, Faune, Refuge

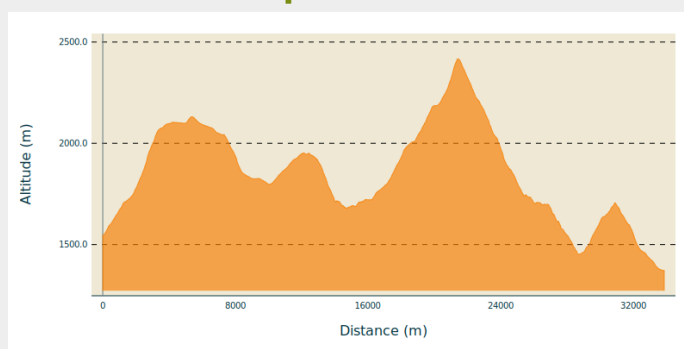
# Itinéraire

**Départ** : Hameau de Héas

**Arrivée** : Village de Gavarnie

**Communes** : 1. Gavarnie-Gèdre

## Profil altimétrique



Altitude min 1372 m Altitude max 2417 m

Avant d'envisager cet itinéraire, merci de consulter la rubrique "**Recommandation**" en bas de page.

**Les hébergements sur l'itinéraire** (la réservation est obligatoire) :

### -Etape 1 : Le cirque de Troumouse

De Héas au plateau du Maillet.

- **Au départ de l'itinéraire à Héas : Auberge de la Munia**  
Chambres d'hôtes, restaurant et aire naturelle de camping le Cairn.  
Tél. : 05 62 92 48 39  
Site web : [aubergedelamunia.com](http://aubergedelamunia.com)
- **A l'arrivée de l'étape au Maillet : Auberge du Maillet**  
Chambres, dortoirs et restauration.  
Tél. : 05 62 92 48 97  
Site web : [www.aubergedumaillet.fr](http://www.aubergedumaillet.fr)

### -Etape 2 : le cirque d'Estaubé

Du plateau du Maillet au refuge des Espuguettes.

- **A l'arrivée de l'étape : Refuge des Espuguettes**  
Dortoirs, restauration.  
Tél. : 05 62 92 40 63  
Site web : [refugedesespuguettesgavarnie.com](http://refugedesespuguettesgavarnie.com)

### -Etape 3 : le cirque de Gavarnie

Du refuge des Espuguettes au village de Gavarnie.

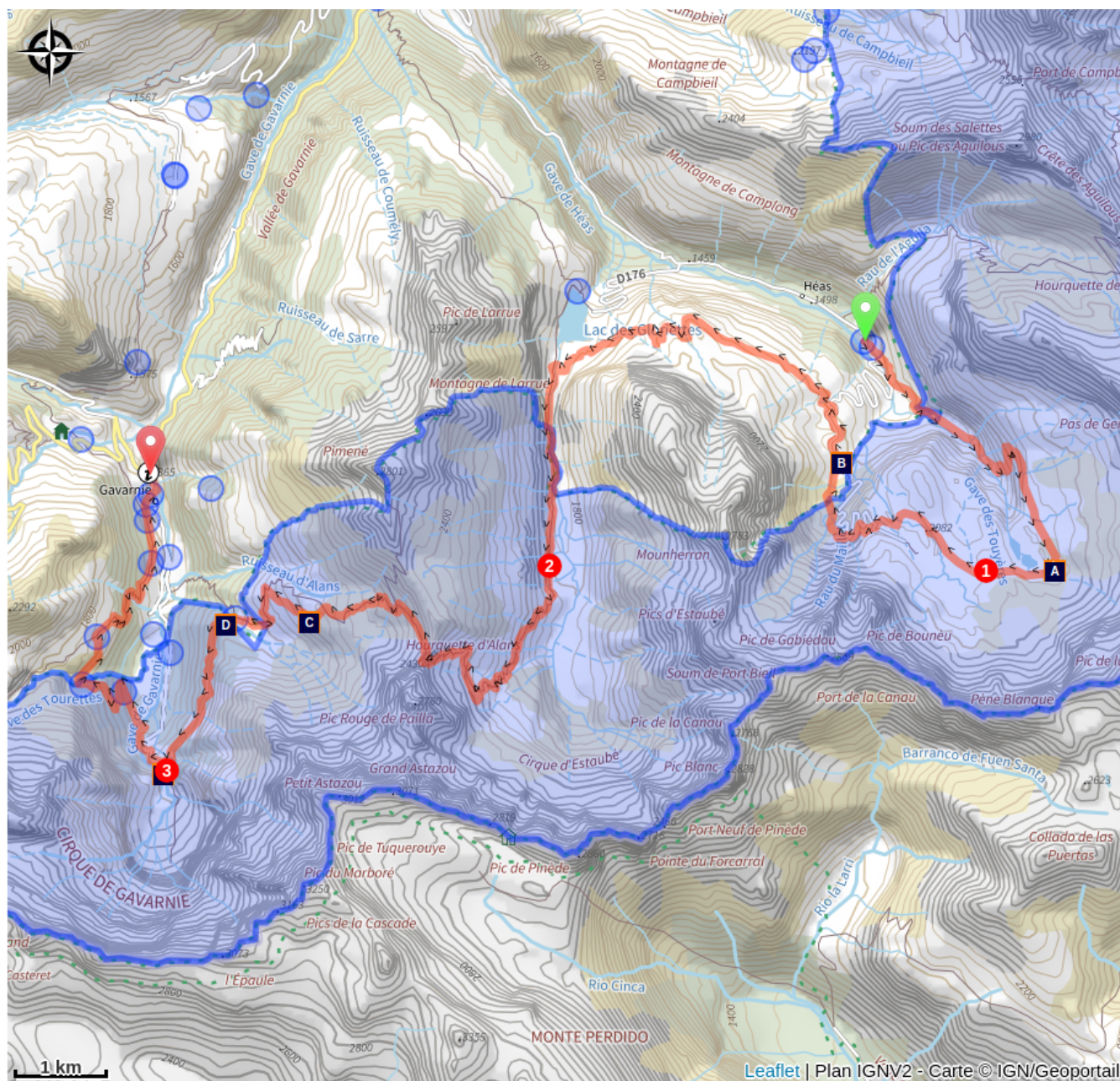
- **En chemin : Refuge du Pailha** (juil.-août uniquement).  
Dortoirs, restauration.  
Tél. : 05 62 92 48 48  
Site web : [www.refugedupailha.com](http://www.refugedupailha.com)

- **A l'arrivée de l'étape : au village de Gavarnie**  
Gîtes d'étape, Hôtels, Chambres d'hôtes, Camping.  
> [Voir les hébergements du village.](#)

## Étapes :

1. Etape 1 : de Héas à l'auberge du Maillet  
9.0 km / 590 m D+ / 3 h 30
2. Etape 2 : de l'auberge du Maillet au refuge des Espuguettes  
14.6 km / 916 m D+ / 5 h 30
3. Etape 3 : du Refuge des Espuguettes à Gavarnie  
10.0 km / 276 m D+ / 5 h

# Sur votre route...



🐻 La marmotte (A)

🏠 Auberge du Maillet (C)

🏠 Le refuge du Pailha (E)

🌍 Patrimoine mondial de l'UNESCO (B)

🏠 Refuge des Espuguettes (D)

🌀 Le cirque de Gavarnie et la grande cascade (F)

# Toutes les informations pratiques

## **Recommandations**

### - Période conseillée :

**De mi-juin à fin septembre** pour les randonneurs dormant en hébergement gardé (refuges, auberge...).

**De mi-juin à fin octobre** pour le parcours en autonomie et en bivouac.

Renseignez-vous systématiquement sur les conditions météo et de praticabilité (enneigement) avant de vous engager sur l'itinéraire : Office de Tourisme de Gavarnie : 05 62 92 49 10.

Des passages clés comme le franchissement de la Hourquette d'Alans (étape 2 - point culminant) ou le passage en corniche du chemin des Espugues (étape 3) peuvent rester entravés tardivement par les névés ou les restes d'avalanches.

### - Zone réglementée - Parc national :

L'itinéraire chemine en grande partie en zone-cœur du Parc national des Pyrénées :

> **les chiens y sont interdits** ;

> **le bivouac est réglementé** : le bivouac est toléré de 19h à 9h, et à condition de se trouver à plus d'une heure de marche de tout accès motorisé (parking, piste, route...).

> [En savoir plus.](#)

### - Respect des milieux naturels :

#### **Ne laisser aucune trace de son passage.**

> Ramener tous ses déchets (épluchures de fruits, papier hygiénique, etc.) ;

> Ne pas construire de cairns ou colonnes de pierre en équilibre ;

> Rester discret et observer la faune à distance ;

> Garder ses distances avec les troupeaux ;

> Ne pas faire de feu.

### - Dormir en montagne :

> [Consulter les conseils et règles à respecter.](#)

## **Comment venir ?**

### Transports

#### **Pas de transport public pour rallier HEAS départ de l'itinéraire :**

Seul les villages de Gavarnie (point d'arrivée de ce parcours) et de Gèdre sont desservis par la [ligne de bus estivale LIO n°965](#).

Le point de départ de cette randonnée (hameau de Héas) n'est desservi par aucune ligne.

Le parcours n'étant pas une boucle mais une traversée du hameau de Héas au

village de Gavarnie, il implique idéalement de disposer de deux véhicules.

S'il existe des liaisons de bus entre les villages de Gavarnie et de Gèdre et la gare SNCF de Lourdes, il n'existe en revanche aucune liaison en transports publics entre Gèdre et le hameau de Héas distants d'environ 8 km.

### **Taxis :**

Un service de taxi est disponible à Gavarnie ou à Luz-St-Sauveur.

[En savoir plus sur les transports disponibles.](#)

### **Pourquoi pas en stop ?**

Notez que le "stop" fonctionne bien en montagne et qu'il est une solution à prendre en considération.

### **Parking conseillé**

Parking après la Chapelle de Héas

# 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.**

## **i** Lieux de renseignement

### **Office de Tourisme de Gavarnie**

Le village, 65120 GAVARNIE

infotourisme@valleesdegavarnie.com

Tel : +33 (0)5 62 92 49 10

<https://www.valleesdegavarnie.com/ete/ma-destination/gavarnie-gedre>



### **Office de Tourisme de Gèdre**

Place de la Bergère, 65120 GEDRE

infotourisme@valleesdegavarnie.com

Tel : +33 (0)5 62 92 48 05

<https://www.valleesdegavarnie.com/ete/ma-destination/gavarnie-gedre>



# Sur votre route...

---



## ✎ La marmotte (A)

La marmotte est un mammifère de la famille des rongeurs fouisseurs. Elle vit en colonie dans un terrier profond et complexe. La marmotte se nourrit essentiellement de plantes, de vers de terre, de larves et d'insectes. Elle ne boit pas. La rosée du matin semble suffire à l'abreuver. La marmotte passe 6 mois de l'année à dormir ! Dans son réveil, elle adore se chauffer aux premiers rayons de soleil. Une longue sieste et une cure d'amincissement : elle sortira au printemps, ayant perdu environ 3 kg, c'est à dire la moitié de son poids d'automne.

Crédit : Julien Liron

---



## 🌟 Patrimoine mondiale de l'UNESCO (B)

Les trois cirques glaciaires de Gavarnie, Estaubé et Troumouse font partie intégrante du site franco-espagnol "Pyrénées-Mont Perdu" inscrit en 1997 sur la liste du Patrimoine Mondial par l'UNESCO. Ce paysage de montagne exceptionnel, qui rayonne des deux côtés des frontières de France et d'Espagne, est centré sur le sommet du Mont-Perdu, massif calcaire qui culmine à 3 355 m. Le site, d'une superficie totale de 30 639 ha, comprend deux des canyons les plus grands et les plus profonds d'Europe sur le versant sud, du côté espagnol, et trois cirques glaciaires importants sur le versant nord, plus abrupt, du côté français. Ce site reflète également un mode de vie agricole autrefois répandu dans les régions montagneuses d'Europe. Il est resté inchangé au XXe siècle en ce seul endroit des Pyrénées, et présente des témoignages inestimables sur la société européenne d'autrefois à travers son paysage de villages, de fermes, de champs, de hauts pâturages et de routes de montagne. Le site Pyrénées-Mont Perdu est inscrit sur la liste du Patrimoine mondial à double titre : patrimoine naturel et patrimoine culturel. Seuls 39 sites à travers le monde bénéficient de cette double inscription par l'UNESCO.



## Auberge du Maillet (C)

### Auberge du Maillet

(1820 m d'altitude - 32 places)

Hébergement (chambres et dortoirs) et bar-restauration.  
Ouvverte généralement de mi-mai à début octobre.

Tél. : 05 62 92 48 97

> [Site web](#)



## Refuge des Espuguettes (D)

### Refuge des Espuguettes

Altitude 2027m - 54 places

Tél. : +33 (0)5 62 92 40 63

[Site web](#)

Dortoirs, restauration.  
Pensez à réserver vos nuitées à l'avance.

Crédit : Pierre Meyer



## Le refuge du Pailha (E)

### Refuge du Pailha

(1740 m - 38 places)

Tél. : 05 62 92 48 48

> [Site web](#)

Dortoirs et restauration.



## Le cirque de Gavarnie et la grande cascade (F)

### **Le cirque de Gavarnie :**

Frontière naturelle entre France et Espagne, le cirque de Gavarnie est une formation géologique d'origine glaciaire aux dimensions spectaculaires.

Le mur du cirque de Gavarnie présente une hauteur de 1300m en son centre et d'environ 1500m en son point le plus haut, sous le Pic du Marboré qui culmine à 3248m d'altitude.

Il s'étage en trois gradins successifs de hauteurs à peu près équivalentes.

Véritable amphithéâtre calcaire, il présente une forme semi-circulaire d'une circonférence d'environ 6,5 km à sa base.

Le cirque doit sa morphologie actuelle non pas au retrait des glaciers mais à leur formation, qui par un phénomène d'érosion remontante ont raboté les roches souples et formé ces paysages.

### **La grande cascade de Gavarnie :**

En son cœur, coule la Grande Cascade, l'une des plus hautes chutes d'eau d'Europe avec près de 423m de hauteur de chute. Elle est la source de Gave de Pau, aussi appelé Gave de Gavarnie dans sa partie amont.

Entièrement gelée en hiver et au début du printemps, la cascade atteint son débit maximum au plus fort de la fonte des neiges (autour du mois de juin). Elle donne naissance au gave de Pau.

La cascade prend sa source au niveau du glacier de la cascade côté français. Mais elle est également alimentée par la résurgence Brulle dont les eaux proviennent des infiltrations venues de l'Etang glacé en Espagne, qui récolte une partie des eaux de fonte du Cylindre du Marboré et du Mont Perdu.

Crédit : (c) Julien Liron