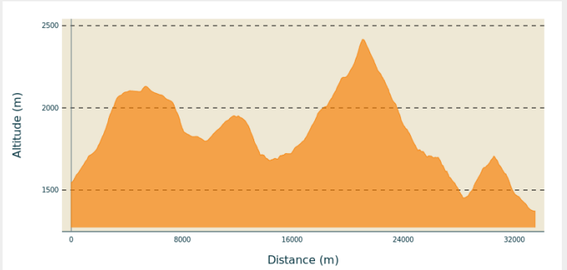
Itinéraire

Départ : Hameau de Héas
Arrivée : Village de Gavarnie
Communes : 1. Gavarnie-Gèdre

Profil altimétrique

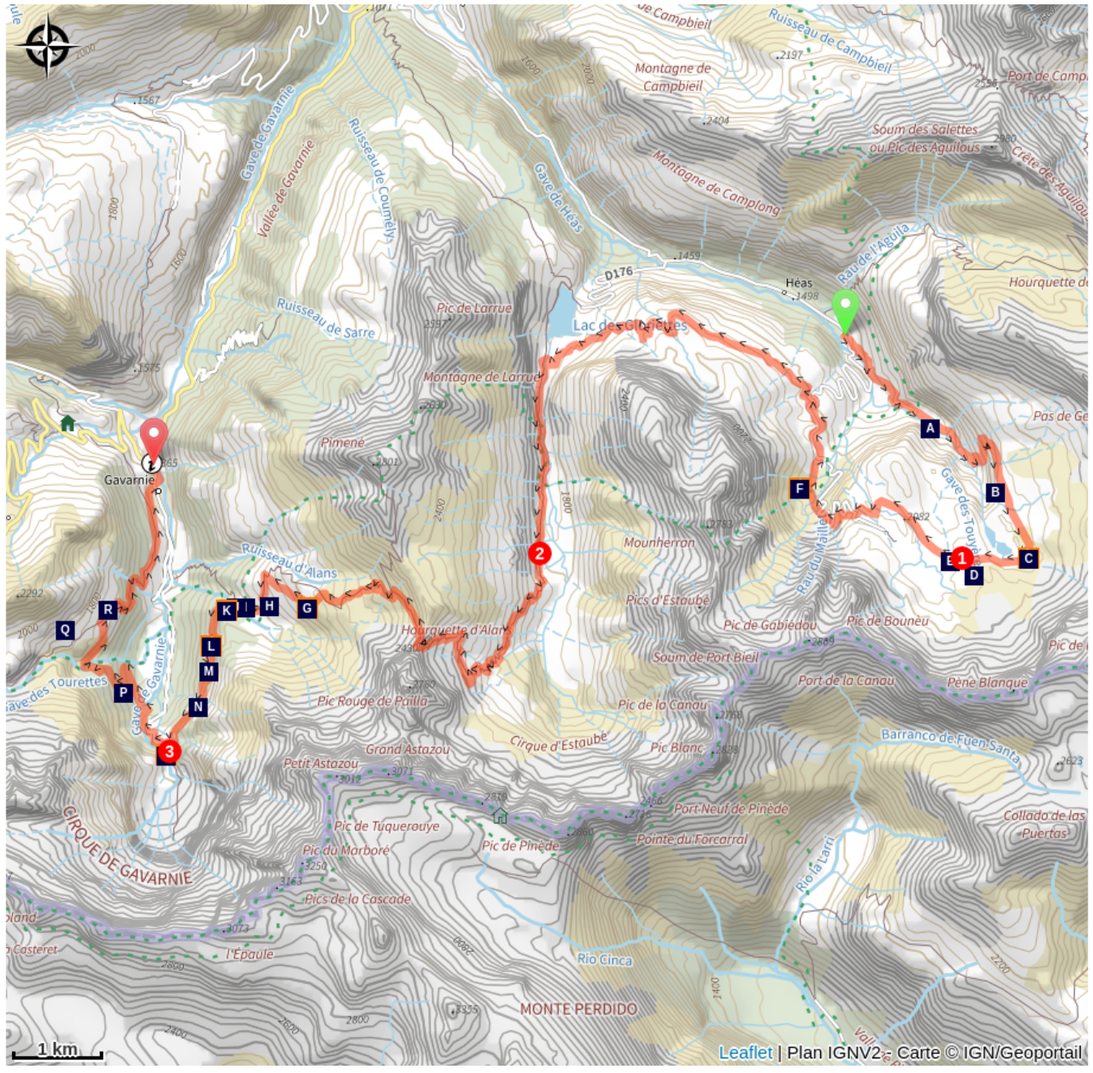


Altitude min 1372 m Altitude max 2417 m

Étapes :

1. Etape 1 : de Héas à l'auberge du Maillet
   8.8 km / 590 m D+ / 3 h 30
2. Etape 2 : de l'auberge du Maillet au refuge des Espuguettes
   14.7 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 chemin...



- Le cincle plongeur (A)
- La marmotte (B)
- Patrimoine mondiale de l'UNESCO (C)
- L'isard (D)
- Le pipit spioncelle (E)
- La dalle "Paget" (F)
- Refuge des Espuguettes (G)
- La gentiane acaule (H)
- L'iris des Pyrénées (I)
- L'aconit napel (J)
- Le refuge du Pailha (K)
- Toponymie "espugues" (L)
- La Ramonde des Pyrénées (M)
- Le Grassette à longues feuilles (N)

Toutes les infos pratiques

⚠ Recommandations

- Période conseillée : de mi-juin à fin septembre
Renseignez-vous systématiquement sur les conditions météo et de praticabilité (enneigement) avant de vous engager sur l'itinéraire.

- Zone réglementée :
L'itinéraire chemine en grande partie en zone-coeur 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 ;

- Dormir en montagne :
> **Consulter les conseils et règles à respecter.**

Comment venir ?

Transports

Le parcours n’est pas une boucle mais une traversée du hameau de Héas au village de Gavarnie et implique idéalement de disposer de deux véhicules.

S’il existe des liaisons de bus entre les villages de Gèdre et Gavarnie, il n’existe en revanche aucune liaison en transports publics entre Gèdre et le hameau de Héas.

Un service de taxi est disponible à Gavarnie.
En savoir plus sur les transports disponibles

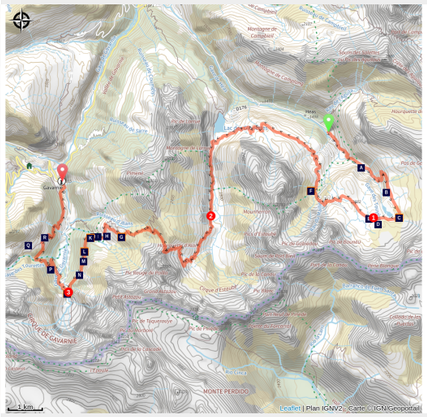
Parking conseillé

Parking après la Chapelle de Héas

La Traversée des trois cirques en 3 jours

Gavarnie-Gèdre - 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 : 33.5 km

Dénivelé positif : 1782 m

Difficulté : Moyen

Type : Traversée

Thèmes : Cols et Sommets, Faune, Refuge

Lieux de renseignement

Bureau d'Information Touristique 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

Bureau d'Information Touristique 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 chemin...

Le cincle plongeur (A)

Le Cincle plongeur est facilement reconnaissable : de la taille du merle, il est trapu, presque « rondouillard » avec une queue très courte. Son plumage marron et gris ardoise est surtout caractérisé par son large plastron blanc pur. C'est le passereau aquatique par excellence, le seul qui soit aussi à l'aise à la nage que sous l'eau où il arrive à se déplacer en marchant sur le fond. Il fréquente les cours d'eau rapides caillouteux, rocheux ou bien pourvus en souches et racines sur leurs berges.

La marmotte (B)

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 photo : Julien Liron

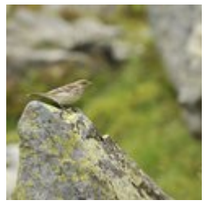
Patrimoine mondiale de l'UNESCO (C)

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.

L'isard (D)

C'est l'animal emblématique des Pyrénées, utilisé comme symbole pour indiquer sur le terrain les limites du parc (balisées par une tête d'isard rouge sur fond blanc). Proche du chamois, il n'en reste pas moins une espèce pyrénéenne aux caractéristiques spécifiques. Protégée, étudiée, recensée par le parc national, la population d'isards dépasse aujourd'hui les 5000 têtes, alors qu'il n'y en avait plus que 1300 en 1967. L'isard vit en hardes allant jusqu'à 100 individus. Levez les yeux, l'isard aime l'altitude et les sites escarpés. C'est un animal sauvage, vous ne pourrez pas l'approcher, prévoyez des jumelles.

Crédit photo : (c) L. Nédélec - Parc national des Pyrénes. Isard



Le pipit spioncelle (E)

Les pipits sont de petits oiseaux terrestres bruns et rayés qui fréquentent les pelouses alpines au-dessus des arbres à une altitude comprise entre 900 et 2 500 mètres. Ils regagnent en hiver le bord des lacs, marais et cours d'eau. Le Pipit spioncelle se nourrit essentiellement d'invertébrés et de graines.

Crédit photo : (c) L. Nédélec - Parc national des Pyrénées .Pipit spincelle,

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 règlementation, 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.

L'aconit napel (J)

L’aconit napel est une grande plante herbacée pouvant atteindre 1,5 m de hauteur. La tige, dressées, glabre, cylindrique, robuste, porte en son sommet un épi de fleurs. Cette plante pousse dans les lieux humides marécageux, les sols riches en engrais, les chemins et les rives de cours d’eau, ainsi que dans les régions montagneuses et alpines en dessous de 1800 mètres. Toutes les parties de cette plante sont extrêmement toxiques.

Crédit photo : Aconit Napel, (c) C. Verdier - Parc national des Pyrénées

Le refuge du Pailha (K)

Refuge du Pailha
(1740 m - 38 places)

Tél. : 05 62 92 48 48
Plus d'infos

Toponymie "espugues" (L)

Le mot "espugues" signifie une grotte, un abri sous roche ou un ancien abris de berger.

La Ramonde des Pyrénées (M)

La Ramonde des Pyrénées est une plante herbacée vivace présentant une rosette de larges feuilles ovales, vert sombre, gaufrés sur le dessus, et couvertes de longs poils roux à l’envers. Les feuilles sont plaquées à la roche, formant un magnifique écrin aux tiges florales portant de grandes fleurs violettes à cœur orangé. On retrouve la Ramonde des Pyrénées sur des rochers frais et humides, souvent ombragés, de l’étage montagnard à l’étage alpin. Le genre est dédié à Ramond De Carbonnières, grand botaniste et pyrénéiste du début du XIXème siècle.

Crédit photo : (c) L. Nédélec - Parc national des Pyrénées.Ramonde des Pyrénées

Le Grassette à longues feuilles (N)

Plante carnivore, plus précisément insectivore, la Grassette à longues feuilles pousse sur les rochers calcaire des falaises suintantes. Ses feuilles, disposées en rosette, sont d’un vert jaunâtre et donnent, au toucher, une sensation grasse due à des gouttes de mucilage. Celles-ci brillent, attirant les moucherons qui se retrouvent collés à la feuille. Ainsi piégés, les insectes sont alors digérés par des enzymes.
La plante est assez rare dans les Pyrénées françaises, mais plus commune dans les Pyrénées espagnoles.
La vallée de Gavarnie compte plusieurs stations remarquables de cette plante.

Crédit photo : (c) F.Luc - Parc national des Pyrénes.

La dalle "Paget" (F)

La dalle "Paget" fut érigée sur le plateau du Maillet (à 1848m d’altitude) en mémoire d’Henri Paget (1812-1874). Ce guide de haute-montagne originaire du hameau voisin de Héas a guidé et accompagné les plus grands noms du Pyrénéisme dans leurs exploits : Henri Russel, Franz Schrader, Alphonse Lequeutre ou encore Charles Packe. C’est d’ailleurs ce dernier qui fera graver cette dalle et son épitaphe en son honneur.

Refuge des Espuguettes (G)

Altitude 2027m - 54 places
Tél. : +33 (0)5 62 92 40 63
Site web

Pensez à réserver vos nuitées à l'avance.

Crédit photo : Pierre Meyer

La gentiane acaule (H)

La gentiane acaule est une plante herbacée avec de grandes fleurs qui apparaissent de mai à juin. Plante vivace alpine tapissante de petites dimensions, son feuillage lustré vert moyen, en rosette basale laisse jaillir de très courtes tiges avec de grandes fleurs dressées, en forme de trompette, d’un sublime bleu intense, ponctué de vert à l’intérieur de la corolle. La gentiane acaule pousse entre 1400 et 3000 mètres d'altitude.

L'iris des Pyrénées (I)

L’Iris des Pyrénées est une des plus belles espèces de la flore pyrénéenne. Plante vivace à bulbe, de taille moyenne (30-70 cm), elle porte deux fleurs de grande taille, bleu violacé vif au sommet de la tige. Cette espèce est caractéristique des pelouses bien exposées, ensoleillées et rocailleurs, au niveau subalpin et montagnard, jusqu’à 2300 mètres d’altitude. Elle est endémique des Pyrénées et des Monts Cantabriques.