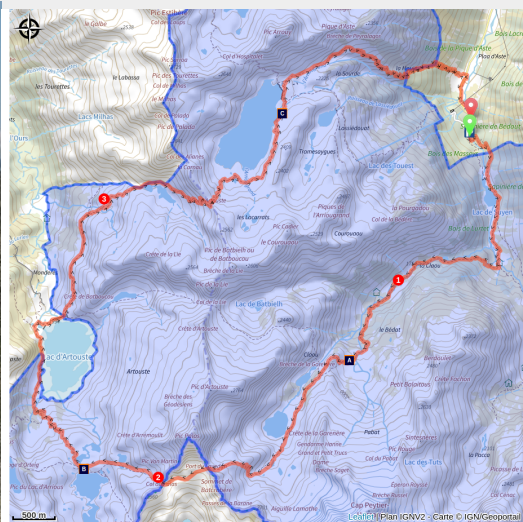


Le Tour du Palas en 3 jours

Val d'Azun



Lac de Migouélou (Manon Vallin)



Un itinéraire plutôt difficile et sportif, sur un terrain minéral en trois étapes autour du Pic du Palas (2974 m).
Au programme : lacs et paysages de haute-montagne !

Infos pratiques

Pratique : Itinérance à pied

Durée : 3 jours

Longueur : 25.0 km

Dénivelé positif : 1817 m

Difficulté : Difficile

Type : Boucle

Thèmes : Col et Sommets, Eaux et rivières, Faune, Lac, Refuge

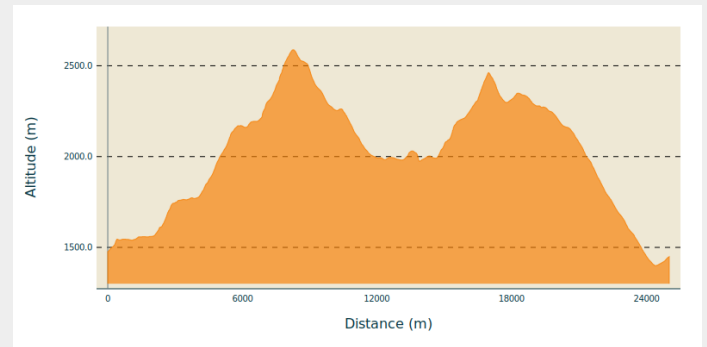
Itinéraire

Départ : Plan d'Aste (Vallée du Tech)

Arrivée : Plan d'Aste (Vallée du Tech)

Communes : 1. Arrens-Marsous

Profil altimétrique

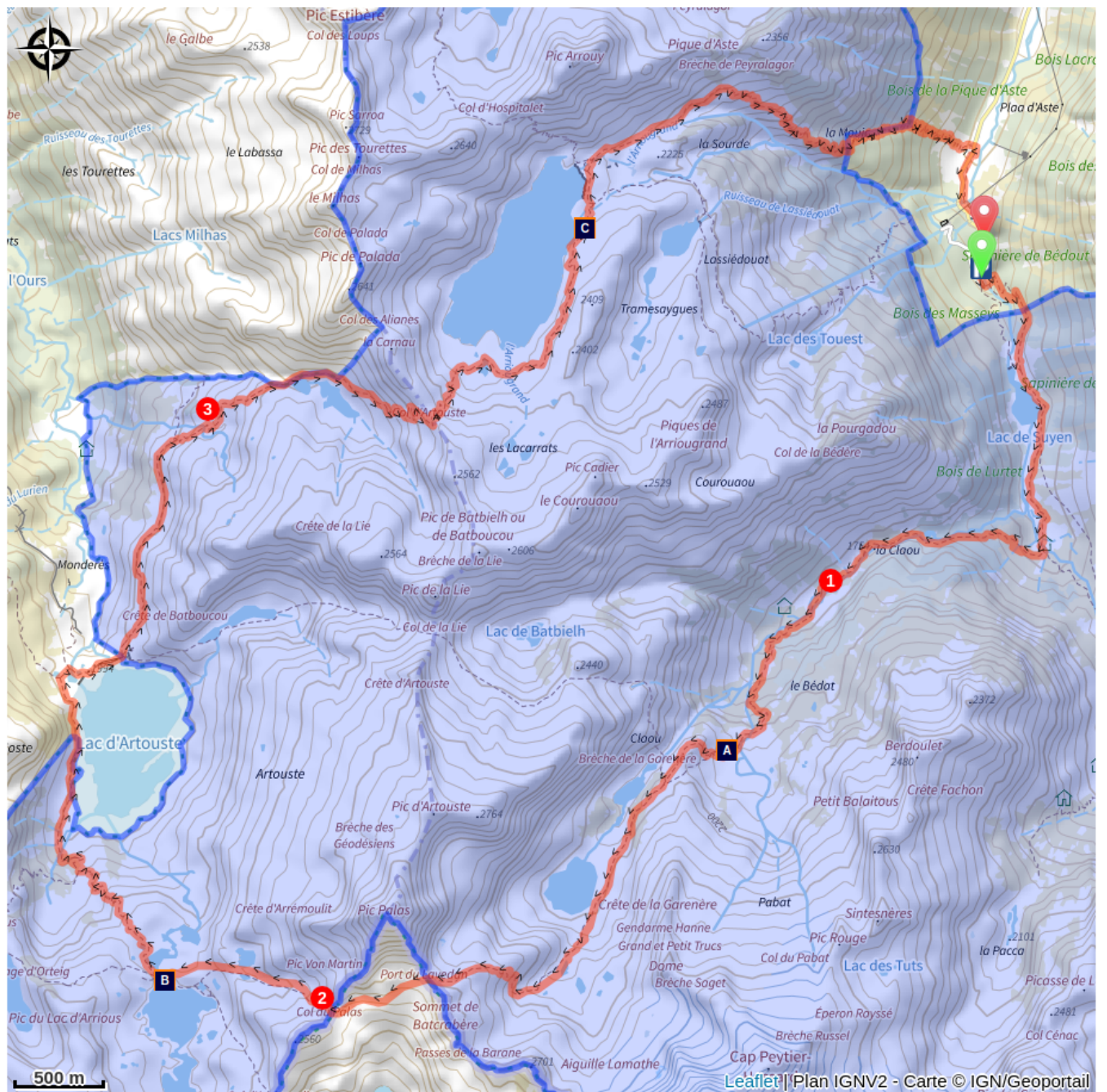


Altitude min 1400 m Altitude max 2588 m

Étapes :

1. Etape 1 : de la vallée d'Arrens (plan d'Aste) au refuge de Larribet
5.2 km / 583 m D+ / 2 h 30
2. Etape 2 : du refuge de Larribet au refuge d'Arrémoulit
4.7 km / 543 m D+ / 4 h 30
3. Etape 3 : du refuge d'Arrémoulit à la vallée d'Arrens
14.3 km / 627 m D+ / 6 h

Sur votre route...



-  Le refuge de Larribet (A)
-  Refuge de Migouélou (C)

-  Refuge d'Arrémoulit (B)

Toutes les informations pratiques

⚠️ Recommandations

- **INFO REFUGE** : Les travaux de réfection du refuge d'Arremoulit se terminent. Le refuge réouvre à partir du 14 juillet 2026.
Infos détaillées sur le [site internet du refuge](#).

- **Période conseillée** : de mi-juillet à fin septembre
Renseignez-vous systématiquement sur les conditions de praticabilité et d'enneigement avant le départ (enneigement tardif sur les cols d'altitude).

- **Difficultés** : Itinéraire difficile, très minéral, cheminant en partie sur des tronçons non balisés (notamment aux passages des cols, avec une attention particulière sur la montée au Port du Lavedan et le passage du col du Palas : terrain très minéral pouvant être glissant). Une bonne condition physique et une aptitude à la haute-montagne et à l'orientation sont nécessaires sur ces tronçons.
Itinéraire à déconseiller pour une découverte de la randonnée itinérante.

- **Zone réglementée** : L'itinéraire se trouve en partie en zone cœur du Parc national des Pyrénées : **les chiens y sont interdits et le bivouac réglementé (autorisé de 19h à 9h, et à plus d'1h de marche de tout accès motorisé : route, piste, parking) ; et la baignade est interdite.**
> [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 ;
- > Ne pas faire de feu ;
- > Ne pas se baigner dans les lacs et cours d'eau, ce sont des milieux fragiles !

- Dormir en montagne :

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

Comment venir ?

Accès routier

Dans le Val d'Azun, depuis le village d'Arrens-Marsous, suivre la D105 en direction du barrage du Tech. Longer ce lac et poursuivre par la route jusqu'à son terminus, le parking du Plan d'Aste (maison du Parc).

Parking conseillé

Terminus de la route D105 - Parking supérieur du Plan d'Aste

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 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...



Le refuge de Larribet (A)

Refuge de Larribet

Altitude 2072 m - 60 places

Tél. : 09 88 66 61 22

> [Site web](#)

Crédit : Refuge de Larribet



Refuge d'Arrémoulit (B)

Refuge d'Arrémoulit

Altitude 2265 m

Infos travaux : Les travaux de réfection du refuge d'Arremoulit se terminent. Le refuge réouvre à partir du 14 juillet 2026.

> Tél. : 09 70 02 97 93

> [Site web](#)

Crédit : Refuge d'Arrémoulit



Refuge de Migouélou (C)

Refuge de Migouélou

Altitude 2278 m - 34 places

Tél. : 06 74 23 89 47

> [Site web](#)

Crédit : Refuge de Migouélou