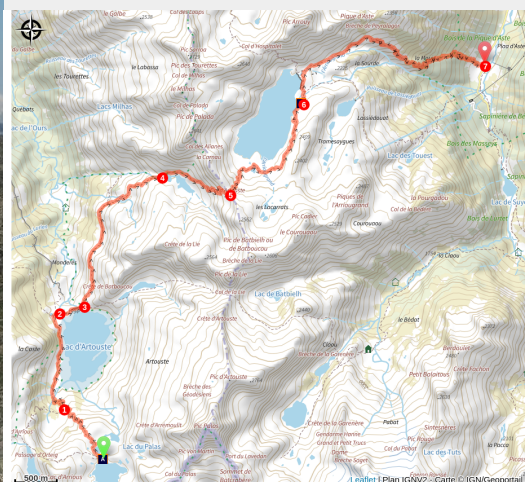


Etape 3 : du refuge d'Arrémoulit à la vallée d'Arrens

Val d'Azun



Lac de Migouélou (Manon Vallin)



Entre vallée d'Ossau et Val d'Azun, une traversée originale en terre granitique, un chemin détourné à la rencontre de lacs de toutes tailles.

Cette randonnée en boucle autour de la pyramide du Palas se conclue par une belle traversée de ces hautes terres granitiques, se tenant toujours au-dessus de la cote symbolique des 2000 m d'altitude. Des bouquets de rhododendrons, des pins à crochets, une vue lointaine sur la vallée du Sousouéou, et surtout deux lacs de retenue parmi les plus vastes des Pyrénées, sortes de fjords délocalisés. Entre ces grands lacs d'Artouste et de Migouélou, un col sauvage vous permettra de retrouver le Val d'Azun.

Infos pratiques

Pratique : Itinérance à pied

Durée : 6 h

Longueur : 14.3 km

Dénivelé positif : 627 m

Difficulté : Moyen

Type : Traversée

Thèmes : Col et Sommets, Faune, Lac

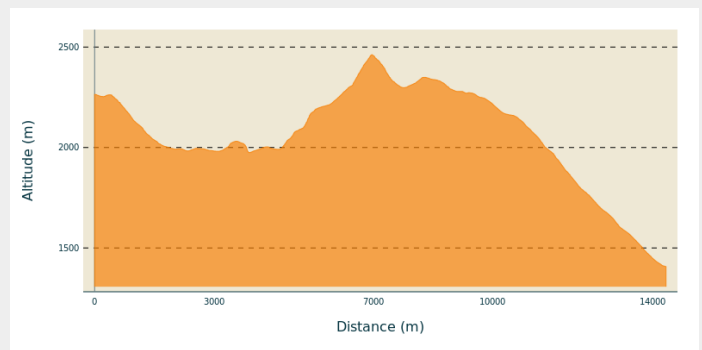
Itinéraire

Départ : Refuge d'Arrémoulit

Arrivée : Vallée d'Arrens (plan d'Aste)

Communes : 1. Arrens-Marsous

Profil altimétrique



Altitude min 1407 m Altitude max 2462 m

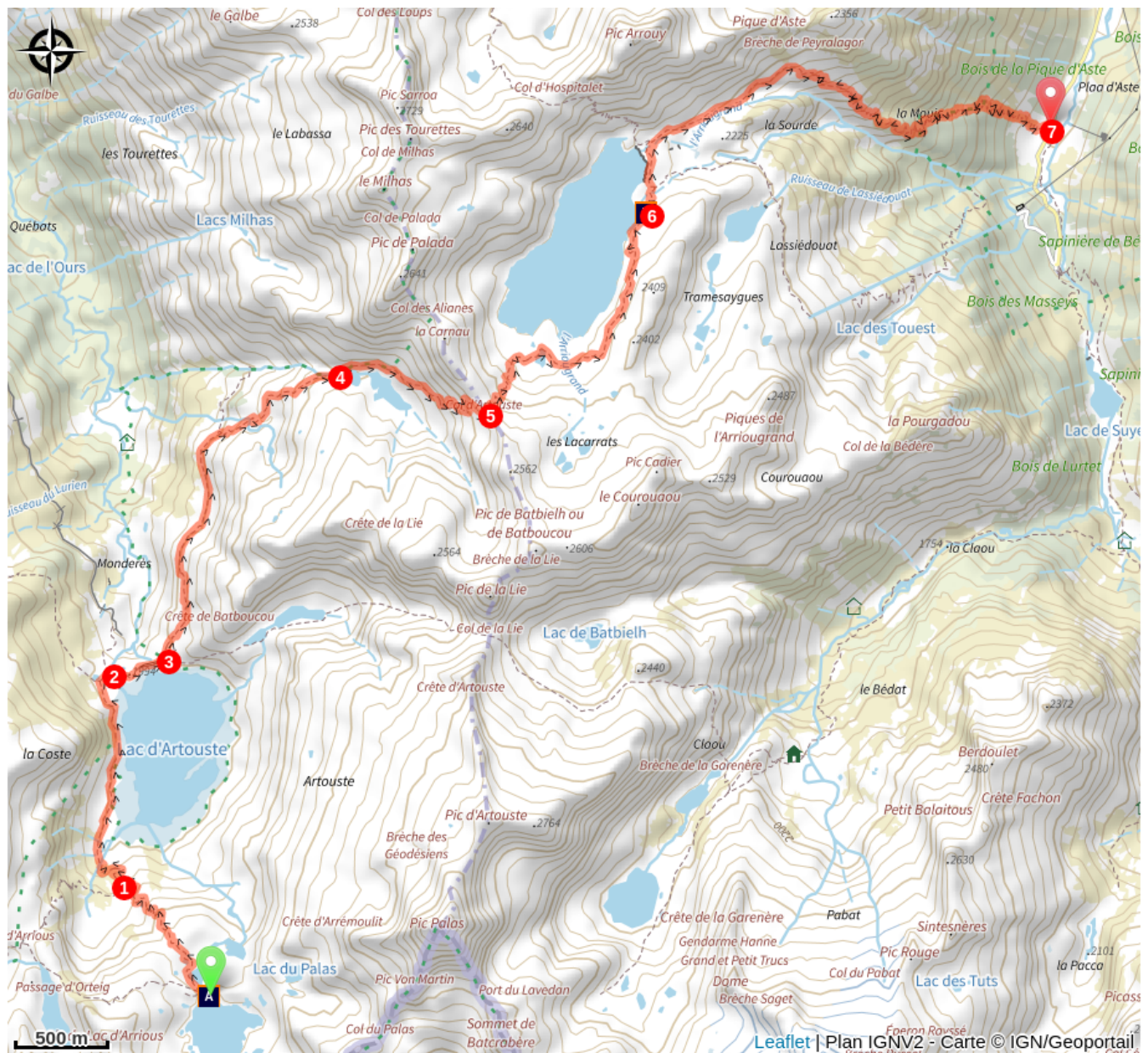
Du refuge d'Arrémoulit (2305 m), passer sur la digue du lac et descendre aussitôt à droite sur le sentier menant au lac d'Artouste (panneau). Il longe tout de suite un lac par la gauche, traverse un petit plateau puis dévale un important ressaut en lacets serrés, face au lac d'Artouste.

1. A l'intersection de sentiers (2080 m), ignorer à gauche l'itinéraire du col d'Arrious pour prolonger la descente à droite. En bas, le sentier longe le lac d'Artouste par la gauche sur toute sa longueur. Il s'en écarte sur la fin pour passer entre deux laquets (ignorer à gauche le sentier du col du Lurien).
2. Intersection en contrebas du lac d'Artouste (1984 m) : bifurquer à droite pour prendre la passerelle et monter vers le snack-bar du lac. Passer ensuite sur le barrage pour changer de rive.
3. Dès la sortie de l'ouvrage, tourner à gauche pour suivre un sentier qui monte au nord dans une combe. Il traverse ensuite à flanc sur une terrasse, puis redescend légèrement (deux lacets). Traverser ensuite un éboulis à l'horizontale en dominant la vallée du Soussouéou. En bout de traversée (2001 m), le sentier monte plus franchement sur la droite pour franchir un ressaut. Parvenu sur un petit replat herbeux avec ruisselets (2080 m), le sentier évite un dôme rocheux par la droite puis monte à nouveau sur la droite (est puis nord-est) pour venir à bout d'un autre ressaut.
4. Enjamber un torrent issu du lac inférieur de Carnau (2202 m), puis prendre régulièrement de la hauteur sur la gauche des deux lacs, sur un sentier marqué dans des éboulis. Une fois dépassée la pointe sud du lac supérieur, gravir à gauche un goulet par des lacets serrés puis, par une ultime traversée sur la droite, atteindre le point bas d'une crête.
5. Au col d'Artouste (2480 m), on découvre le lac de Migouélou. Descendre le couloir versant Azun, mi-herbe mi-cailloux, par les très bons lacets du sentier (neige possible en début d'été). En bas, passer entre un laquet et le grand lac, puis le sentier remonte un peu sur la droite (est) entre les affleurements de granite. Une fois sur la rive droite du lac, il redescend régulièrement jusqu'à atteindre le refuge de Migouélou.
6. Continuer à descendre sous le refuge de Migouélou (2278 m) et longer la base des voutes du barrage. De l'autre côté, à l'intersection (2250 m), suivre le sentier de droite vers le parking du Plan d'Aste (panneau). Par un pierrier, puis le côté gauche d'une large combe, le sentier descend franchement dans la

vallée. Des lacets serrés permettent de perdre de l'altitude, gagnant l'étage de la forêt, puis le fond de la vallée d'Arrens.

7. Une fois sur le parking inférieur (1398 m), il suffira qu'un randonneur du groupe se dévoue pour aller chercher votre véhicule, à 800 m en amont au parking supérieur du Plan d'Aste (1470 m).

Sur votre route...



 Refuge d'Arrémoulit (A)

 Refuge de Migouélou (B)

Toutes les informations pratiques

En coeur de parc

Le Parc national est un territoire naturel, ouvert à tous, mais soumis à une réglementation qu'il est utile de connaître pour préparer son séjour.

Les chiens y sont interdits, la cueillette est interdite, la baignade est interdite et le bivouac est réglementé.



Recommandations

Si l'étape est facile, ne pas négliger sa longueur et ses descentes (près de 1500 m cumulés de dénivelée négative).

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.

Sur votre route...



Refuge d'Arrémoulit (A)

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 (B)

Refuge de Migouélou

Altitude 2278 m - 34 places

Tél. : 06 74 23 89 47

> [Site web](#)

Crédit : Refuge de Migouélou