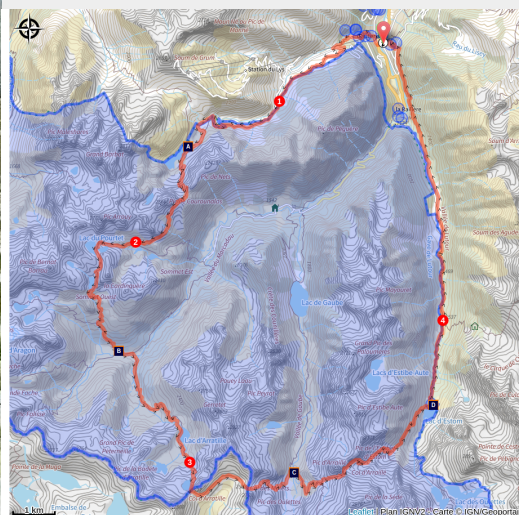


# Le Tour des vallées de Cauterets en 4 jours

Cauterets



Découvrez un parcours de 4 jours aux multiples facettes : forêts, estives, lacs et paysages de haute montagne. Un régal !

## Infos pratiques

Pratique : Itinérance à pied

Durée : 4 jours

Longueur : 44.7 km

Dénivelé positif : 2967 m

Difficulté : Moyen

Type : Boucle

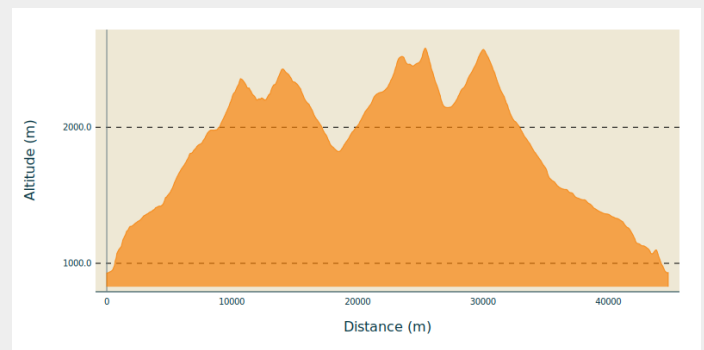
Thèmes : Col et Sommets, Eaux et rivières, Faune, Lac, Refuge

Accessibilité : Départ accessible en transports publics

# Itinéraire

**Départ** : Village de Cauterets  
**Arrivée** : Village de Cauterets  
**Communes** : 1. Cauterets  
2. Estaing

## Profil altimétrique

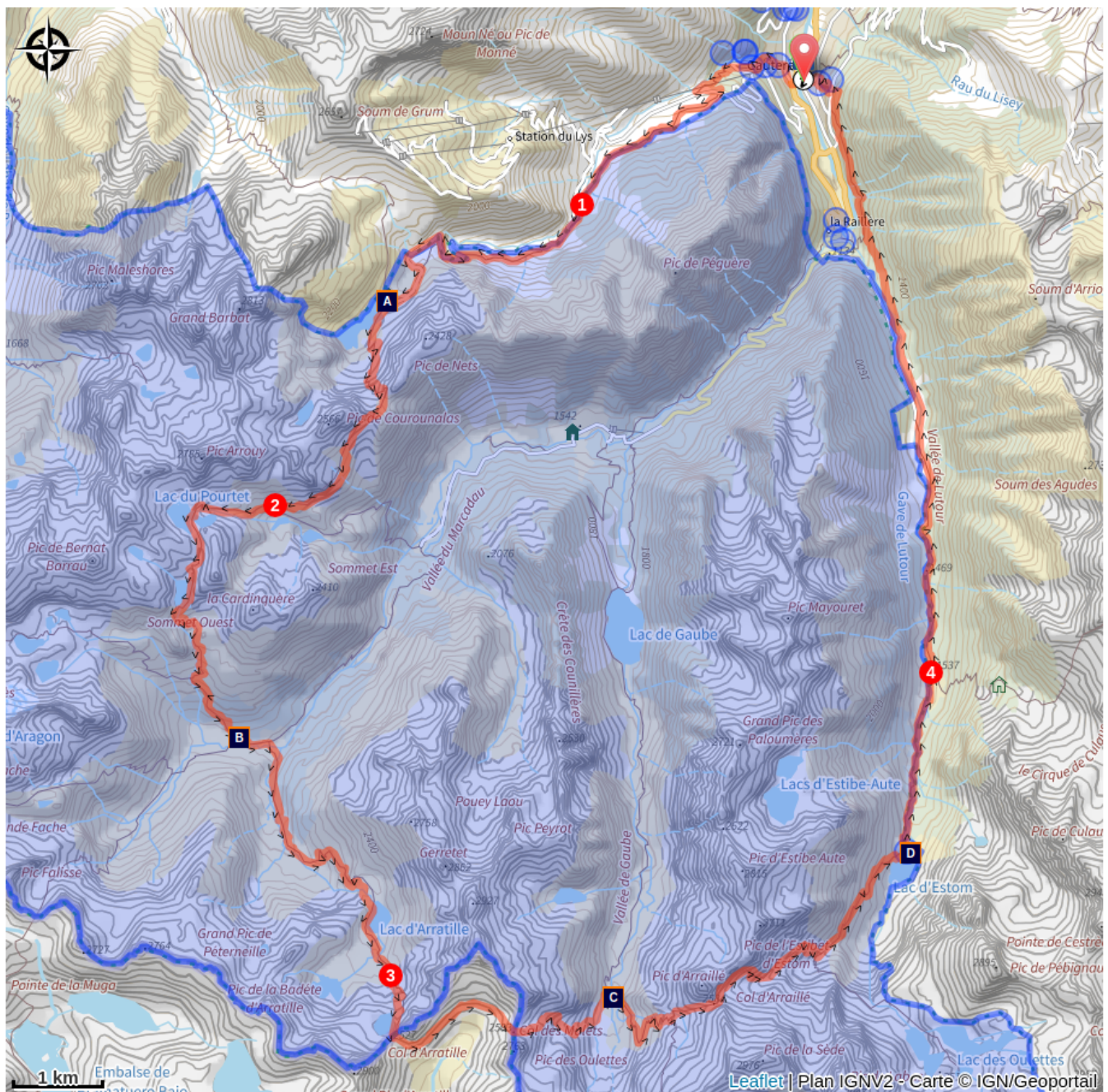




Altitude min 928 m Altitude max 2581 m


## Étapes :

1. Etape 1 : de Cauterets au refuge d'Ilheou  
8.3 km / 1050 m D+ / 3 h 30
2. Etape 2 : du refuge d'Ilheou au refuge Wallon-Marcadau  
9.6 km / 627 m D+ / 6 h 30
3. Etape 3 : du refuge Wallon-Marcadau au refuge des Oulettes de Gaube  
9.4 km / 834 m D+ / 4 h 45
4. Etape 4 : du refuge des Oulettes de Gaube à Cauterets  
17.3 km / 450 m D+ / 5 h 30

# Sur votre route...



-  Le refuge d'Ilhéou (A)
-  Le refuge des Oulettes de Gaube (C)

-  Le refuge Wallon-Marcadau (B)
-  Le refuge d'Estom (D)

# Toutes les informations pratiques

## **Recommandations**

### - **INFO REFUGE :**

#### **REFUGE FERME - TRAVAUX :**

**Le refuge des Oulettes de Gaube est actuellement FERME pour travaux. Message du refuge : "Le chantier se terminera à l'été 2026. Nous ne connaissons pas la prochaine date d'ouverture qui sera en fonction de l'avancement des travaux ce printemps. Nous vous la communiquerons, dès que nous la connaissons. Nous ne prenons donc aucune réservation pour le moment."**

**Durant les travaux, aucune partie du bâtiment ne sera accessible au public, même durant l'hiver. Aucun sanitaire ni aucun abri ne sera alors laissé à disposition.**

### - **Période conseillée :** de fin juin à fin septembre.

Renseignez-vous systématiquement sur les conditions météo et de praticabilité (enneigement tardif sur les hauts cols) avant d'entreprendre l'itinéraire.

### - **Parc national des Pyrénées, zone réglementée :**

une partie de l'itinéraire se trouve en zone-cœur du Parc national :

> **les chiens y sont interdits ;**

> **le bivouac est réglementé :** il est autorisé de 19h à 9h, à plus d'1h de marche de tout accès motorisé (ou sur les aires de bivouac dédiées)

> [En savoir plus](#)

### - **Commerces et services :**

Dans le bourg de Cauterets vous trouverez tous les services et commerces indispensables : alimentation, magasins de sport, hébergement, restauration, etc.

> [En savoir plus](#)

### - **Respect des milieux :**

#### **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 le bétail domestique ;

> Eviter la baignade dans les lacs (surtout avec de la crème solaire), ce sont des milieux fragiles !

### - **Dormir en montagne :**

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

## **Comment venir ?**

## Transports

- **Gare SNCF la plus proche** : Lourdes.

- **Ligne de bus n°965** : Lourdes > Pierrefitte - Cauterets.

Descendre à l'arrêt "Cauterets - gare"

[> Voir les horaires](#)

## Accès routier

Dans Cauterets, laisser votre véhicule sur les parkings proches de la maison du Parc national, puis rejoindre à pied le centre-ville et l'Office de la Montagne (place Clémenceau).

## Parking conseillé

Parkings de la Maison du Parc national et de la gare, Cauterets

## Accessibilité

---



Départ accessible en transports publics

# 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.**

## Lieux de renseignement

### Office de la Montagne de Cauterets

Place Maréchal Foch, 65110 CAUTERETS

montagne@cauterets.com

Tel : +33 62 91 02 83

<http://www.cauterets.com>



# Sur votre route...

---



## Le refuge d'Ilhéou (A)

### Le refuge d'Ilhéou

Altitude 1988 m - 22 places

> Tél. : 06 79 08 20 64

> [Site web](#)

Crédit : Refuge d'Ilhéou

---



## Le refuge Wallon-Marcadau (B)

### Le refuge Wallon-Marcadau

Altitude 1865 m - 113 places

> Tél. : 05 62 92 64 28

> [Site web](#)

Crédit : (c) Office de Tourisme de Cauterets

---



## Le refuge des Oulettes de Gaube (C)

### Le refuge des Oulettes de Gaube

Altitude 2151 m - 87 places

#### **REFUGE FERME - TRAVAUX :**

**Le refuge des Oulettes de Gaube est actuellement FERME pour travaux.**

Message du refuge : "Le chantier se terminera à l'été 2026. Nous ne connaissons pas la prochaine date d'ouverture qui sera en fonction de l'avancement des travaux ce printemps. Nous vous la communiquerons, dès que nous la connaissons. Nous ne prenons donc aucune réservation pour le moment."

Durant les travaux, aucune partie du bâtiment ne sera accessible au public, même durant l'hiver. Aucun sanitaire ni aucun abri ne sera alors laissé à disposition.

Tél. : 09 88 18 41 46

[Site web](#)

Crédit : OT Cauterets

---



## Le refuge d'Estom (D)

Le refuge d'Estom  
Altitude 1804 m - 28 places

Tél. : 05 62 92 07 18

[Site web](#)

Crédit : Refuge d'Estom