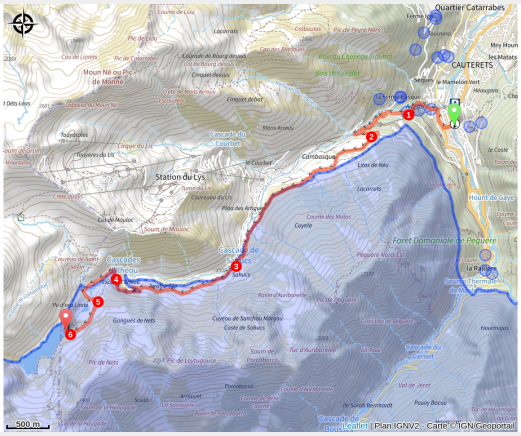
Etape 1 : de Cauterets au refuge d'Ilheou

Cauterets

Le lac d'Ilhéou (OT Cauterets)



Du village à la haute montagne, une visite de tous les étages de végétation, des forêts aux landes d'altitude, avec ou sans ascenseur !

Au départ du centre-ville de Cauterets, le tour des vallées de Cauterets est une belle randonnée itinérante qui ira visiter les lacs et sommets des vallées du Marcadau, de Gaube et du Lutour. Premier objectif, gagner la vallée d'Ilhéou pour une première nuit entre lac et ciel étoilé, une étape courte mais en montée d'un seul tenant. Si l'on manque de temps ou que l'on souhaite économiser ses forces pour les jours prochains, on pourra aussi profiter de l'ouverture des remontées mécaniques du Lys (télécabine + télésiège) pour bénéficier d'une dépose directe en altitude.

Infos pratiques

Pratique : Itinérance à pied

Durée : 3 h 30

Longueur : 8.3 km

Dénivelé positif : 1050 m

Difficulté : Moyen

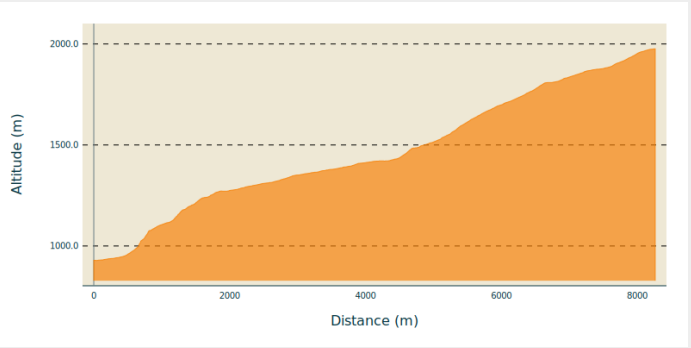
Type : Traversée

Thèmes : Lac, Refuge

Itinéraire

Départ : Cauterets, Office de la Montagne
Arrivée : Refuge d'Ilheou
Balisage : GR
Communes : 1. Cauterets

Profil altimétrique

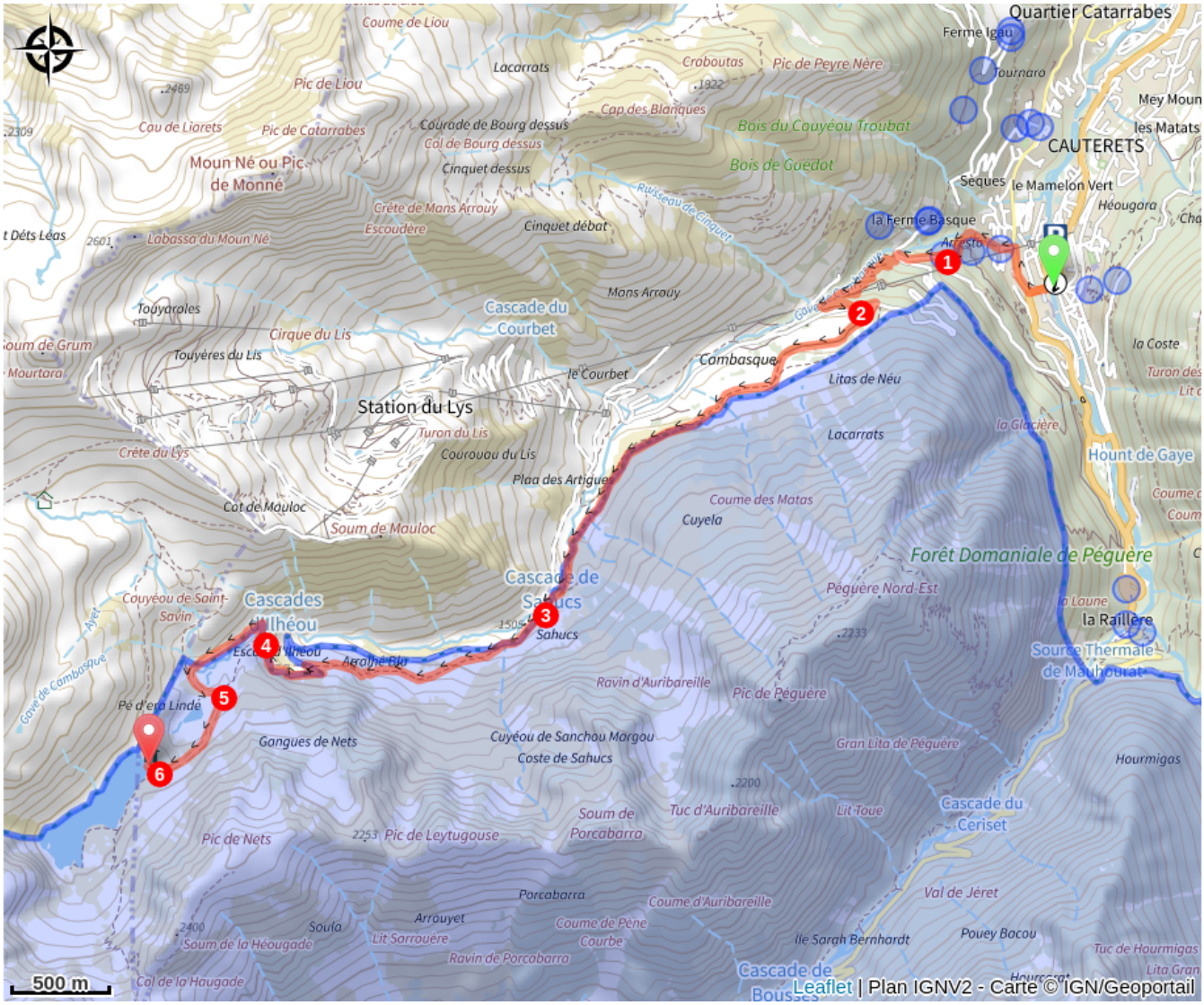


Altitude min 928 m Altitude max 1976 m

En tournant le dos à l'office de la Montagne et la mairie (930 m), longer l'avenue vers la droite jusqu'au carrefour du mini-golf où, au pied du chalet bleu, il faut suivre à droite l'avenue du Mamelon Vert. Monter doucement le long des hôtels et immeubles ; sous les câbles de la télécabine, bifurquer à gauche pour remonter l'impasse du Seques, vite relayée par un sentier à suivre en bordure du torrent. Remonter la forêt en suivant les balises rouges et blanches (ignorer un sentier à gauche).

1. Longer plus haut la route du Cambasque (1090 m) vers la droite, le temps de trouver, dans son prochain virage (accès à la Ferme basque), la suite du sentier balisé qui continue à grimper dans la forêt, toujours avec le gave sur votre droite. Après quelques lacets, suivre ensuite un chemin plus large vers la droite (piste de descente VTT, prudence !). Après un nouveau passage sous les câbles de la télécabine, bifurquer complètement à gauche sur un chemin herbeux.
2. Retrouver la route du Cambasque (1275 m) : la longer cette fois vers la gauche, jusqu'à un petit groupe de granges (Houssat), où il faut prendre le chemin à droite. Il est vite prolongé par un sentier qui monte sous une haie délimitant les prés de fauche. Après les derniers arbres, il continue le long d'un muret en pierres et traverse à flanc de montagne vers la vallée d'Ilhéou.
3. Au pont de Sahucs (1493 m), sans changer de rive, marcher sur le bon chemin pendant 300 m puis trouver sur la gauche un sentier plus court, balisé en rouge et blanc (ou garder le large chemin qui décrit deux lacets). Remarquer la belle cascade d'Ilhéou dans la montée. Le sentier coupe la piste (1740 m) et aborde ensuite le ressaut de l'Escale d'Ilhéou (raide).
4. Au sommet du ressaut (1820 m), après quelques pas sur la piste, repérer sur la gauche la suite du sentier balisé. Passé quelques rochers, il traverse dans l'herbe d'un cirque pastoral (Cuyéou de Saint-Savin) et retrouve la piste un peu plus haut.
5. Monter sur la piste en dominant le lac Noir, en direction du refuge.
6. Refuge d'Ilhéou (1988 m) et son lac longiligne.

Sur votre route...



Toutes les informations pratiques

⚠ Recommandations

En juillet et août, on peut écourter l'accès au refuge d'Ilhéou en prenant la télécabine du Lys (au départ du village). Au sommet du télésiège du Barbat, le sentier du refuge est fléché (1h).

Comment venir ?

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

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.

Lieux de renseignement

Office de la Montagne de Cauterets
Place Maréchal Foch, 65110 CAUTERETS

montagne@cauterets.com
Tel : +335 62 91 02 83
http://www.cauterets.com