

Itinéraire

Départ : Cauterets, Office de la Montagne

Arrivée : Refuge d'Ilhéou

Balisage : GR

Communes : 1. Cauterets

Profil altimétrique

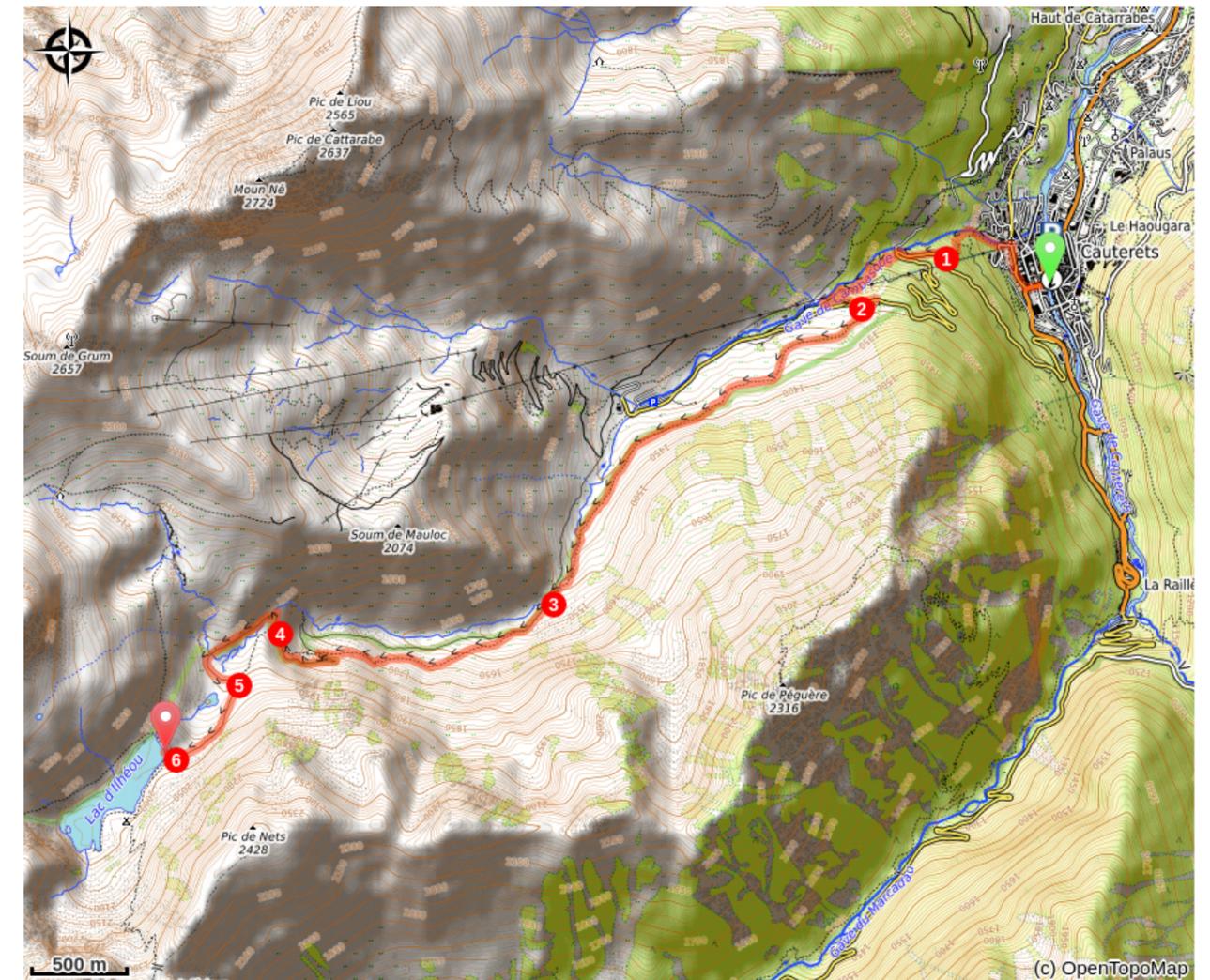


Altitude min 925 m Altitude max 1978 m

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 chemin...



⚠️ 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

📍 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>



Etape 1 : de Cauterets au refuge d'Ilheou

Cauterets - 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 : 1055 m

Difficulté : Moyen

Type : Traversée

Thèmes : Lac, Refuge