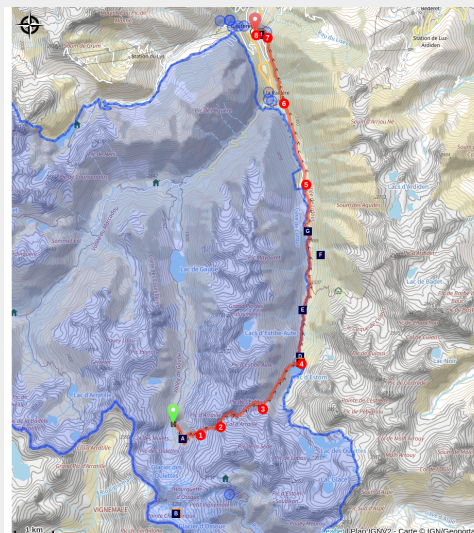


# Etape 4 : du refuge des Oulettes de Gaube à Cauterets

Cauterets



La vallée de Lutour (OT Cauterets)



Du pied du Vignemale au cœur de Cauterets, une longue mais facile étape visite l'intégralité de la charmante vallée du Lutour.

Après une bonne nuit de repos sous protection du colosse Vignemale, sonder l'air matinal par quelques inspirations sur la terrasse du refuge des Oulettes... Les premiers rayons de soleil viennent dorer Pique Longue et Pointe Chausenque... Que la journée commence bien avec ce décor de rêve !

La difficulté du jour se nomme col d'Arraillé. Une fois franchi ce dernier, il ne restera plus qu'à rallier les éboulis d'altitude aux forêts luxuriantes, en parcourant la longue vallée du Lutour entre rhododendrons et cascades ; un

## Infos pratiques

Pratique : Itinérance à pied

Durée : 5 h 30

Longueur : 17.3 km

Dénivelé positif : 450 m

Difficulté : Moyen

Type : Traversée

Thèmes : Col et Sommets, Eaux et rivières, Flore, Lac

plaisir pour les yeux, une belle conclusion à ce périple dans les hautes vallées de Cauterets.

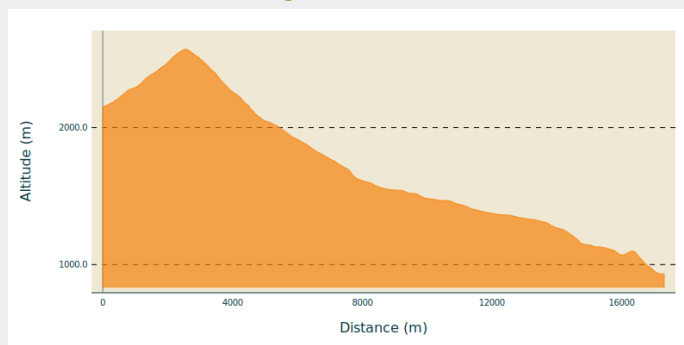
# Itinéraire

**Départ** : Refuge des Oulettes de Gaube

**Arrivée** : Village de Cauterets

**Communes** : 1. Cauterets

## Profil altimétrique



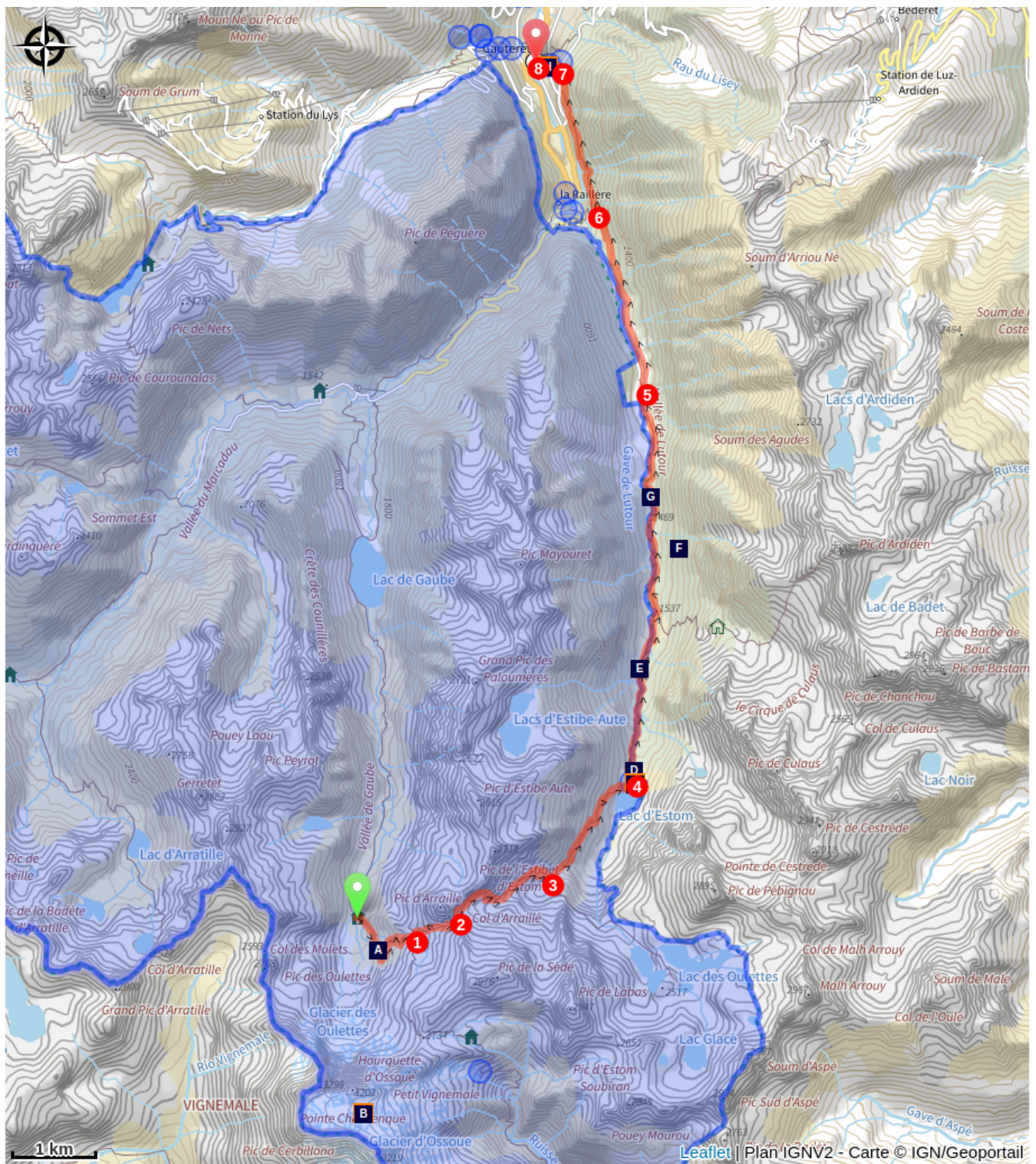
Altitude min 931 m Altitude max 2572 m








Sur la terrasse du refuge des Oulettes de Gaube (2151 m), prendre sur la gauche le sentier qui monte immédiatement vers la Hourquette d'Ossoue (panneau). Après une première traversée ascendante, le sentier revient vers un torrent issu des lacs Arraillé, puis il grimpe en virages serrés.

1. Intersection de sentiers (2435 m) : laisser à droite la direction de la Hourquette d'Ossoue pour prendre à gauche le sentier menant au col d'Arraillé. Il traverse tout de suite un torrent puis monte vers la droite sur le flanc d'une croupe. L'ascension se termine au fond d'une combe, sur un sentier cairné en plein éboulis.
2. En franchissant le col d'Arraillé (2583 m), entrer ainsi dans la haute vallée du Lutour. Le sentier s'étire à gauche et débute la descente en longeant le pied d'une barre rocheuse (neige persistante en début d'été, prudence !). Suivre ensuite une série de nombreux lacets pour rejoindre le fond d'une combe (vers 2340 m), où le sentier choisit de décrire une nouvelle traversée sur le flanc gauche. Lorsqu'il domine de nouveau nettement le fond de vallée, le sentier dessine onze lacets dans la pente pour revenir dans la combe.
3. Intersection de sentiers (2105 m) en fond de vallée. Prolonger la descente à gauche, pour bientôt quitter la pierraille pour un peu de végétation. Le sentier perd de l'altitude en une longue traversée, dominant bientôt le beau lac d'Estom. Descendre régulièrement jusqu'au refuge en bord de lac.
4. Sous le refuge d'Estom (1804 m), suivre l'unique sentier évident qui descend dans la vallée, d'abord en rive gauche du gave d'Estom. A cette altitude, il retrouve une pineraie claire où il fait bon randonner. Plus bas, après être passés en rive droite par la passerelle de Pouey Caut (1553 m), laisser à droite le sentier du refuge Russel et continuer tout droit vers la Fruitière (panneau). Le sentier visite maintenant plusieurs plateaux en compagnie du gave, restant toujours en rive droite jusqu'au parking de la Fruitière.
5. Juste avant le pont du parking de la Fruitière (1371 m), suivre sur la droite un nouveau sentier qui vous permet de prolonger la marche en rive droite du gave du Lutour. Traverser quelques clairières successives, puis une belle forêt de montagne.

6. A l'intersection de sentiers (1190 m), garder le sentier en face, dit chemin des Pères, pour continuer à descendre vers Cauterets. Savamment tracé, il file à flanc de montagne, dans la forêt, non sans accorder de beaux points de vue. Au terme de la traversée, quelques lacets descendent vers une voie goudronnée secondaire.
7. A hauteur des thermes de Pauze-Vieux, couper la route pour trouver un nouveau sentier qui dégringole vers le village en un festival de zigzags. En bas, passer à droite entre les thermes de Cauterets pour retrouver le cœur du village.
8. Cauterets, Office de la Montagne.

# Sur votre route...



-  L'hermine (A)
-  La bergeronnette des ruisseaux (C)
-  Le grand tétas (E)
-  Les thermes romains de Pauze (G)
-  Le refuge d'Estom (B)
-  Le rhododendron (D)
-  Le cinque plongeur (F)

# 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

> En début d'été, se renseigner (Office de la Montagne) sur la présence prolongée de névés aux passages de cols avant de s'engager sur cette randonnée itinérante.

> Possibilité de scinder cette étape en deux, en dormant au refuge d'Estom, tél. 05 62 92 07 18

# 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...

---



## ✎ L'hermine (A)

L'Hermine est un petit animal au corps allongé et aux pattes courtes. Un net dimorphisme sexuel existe. Les mâles peuvent atteindre 300 gr contre 200 gr pour les femelles. Elle mesure de 20 à 30 cm sans la queue. L'Hermine est tout à fait à son aise dans les régions froides et en montagne où on la rencontre entre 1 000 et 3 000 mètres d'altitude. Elle consomme essentiellement des rongeurs. Mais, elle ne craint pas d'attaquer aussi des animaux plus grands tels que le lièvre, le lapin ...

Crédit : (c) C.Cuenin - Parc national des Pyrénées. Hermine

---



## 🏠 Le refuge d'Estom (B)

Le refuge d'Estom  
Altitude 1804 m - 28 places

Tél. : 05 62 92 07 18

[Site web](#)

Crédit : Refuge d'Estom

---



## ✎ La bergeronnette des ruisseaux (C)

La bergeronnette des ruisseaux est très dépendante de l'eau, surtout une eau courante, souvent à proximité des habitations et des ponts. Elle niche le long des torrents et des rivières de collines et de montagnes, tant en milieu boisé qu'en milieu ouvert. En dehors de la saison de nidification, elle gagne les régions basses, y compris les côtes et les estuaires. On peut alors la rencontrer au bord de presque tous les types de milieux aquatiques. Elle se nourrit principalement d'insectes aquatiques et de leurs larves ainsi que de nombreux petits animaux aquatiques. Elle parcourt des rochers ou des rives graveleuses, ou déambule près des bassins, capturant ses proies au sol et au bord de l'eau.



## ❁ Le rhododendron (D)

Le rhododendron forme, à l'étage subalpin, de vastes landes qui marquent dans le paysage les endroits où la neige persiste le plus longtemps. Il apprécie en effet les versants exposés au nord, préférant être recouvert de neige pour protéger ses bourgeons du gel et assurer, en début d'été, une explosion de fleurs roses voire rouges. L'arbrisseau dépasse rarement 1 mètre de hauteur et possède des rameaux tortueux très caractéristiques.

Crédit : Rhododendron, (c) R. Camviel - Parc national des Pyrénées



## 🦅 Le grand tétras (E)

Le Grand tétras, appelé aussi Coq de bruyère, se caractérise par un bec fort et par une caroncule rouge vif (excroissance charnue comme celle qui pend à la base du bec des dindons), très visible au-dessus de l'œil. Son dos est noir, ses ailes brunes avec une tache blanche, le poitrail d'un vert bleu brillant. Le Grand tétras est l'hôte des régions froides et boisées. Sédentaire dans les Pyrénées, il occupe la plupart des forêts de montagne, entre une altitude variant de 700 à 2 200 mètres et la lisière supérieure des forêts. Le Grand tétras se nourrit exclusivement de bourgeons, feuilles, graines et baies, mais aussi d'insectes. L'hiver, il fait une grande consommation d'aiguilles de pins et de sapins.

Crédit : (c) C. Cuenin - Parc national des Pyrénées. Grand Tetras (male et femelle)



## 🦅 Le cincle plongeur (F)

Le Cincle plongeur est facilement reconnaissable : de la taille du merle, il est trapu, presque « rondouillard » avec une queue très courte. Son plumage marron et gris ardoise est surtout caractérisé par son large plastron blanc pur. C'est le passereau aquatique par excellence, le seul qui soit aussi à l'aise à la nage que sous l'eau où il arrive à se déplacer en marchant sur le fond. Il fréquente les cours d'eau rapides caillouteux, rocheux ou bien pourvus en souches et racines sur leurs berges.



## Les thermes romains de Pauze (G)

Les bains de Pauze-Vieux sont parmi les plus anciens de Cauterets. Mais ce joli bâtiment porte assez mal son nom puisqu'il a été reconstruit en 1852-1853... 10 ans après les bains de Pauze-Nouveau ! On se trouve non loin de la source historique qui est un peu plus haut, derrière le bâtiment. C'était l'emplacement du village primitif, et la première source captée dans l'Antiquité n'est pas loin non plus. À la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle, beaucoup appréciaient Pauze-Vieux, notamment les curistes souhaitant se tenir à l'écart de la cohue des thermes à la mode, comme ceux de la Raillère. On venait profiter de la vue le matin et du soleil l'après-midi... tout autant que des soins !