

Etape 1 : de la Vallée d'Arrens (Plan d'Aste) au refuge de Migouélou

Val d'Azun



Le lac de Migouélou (Manon Vallin)



En guise de prologue sur ce beau et grand tour du Balaïtous et de la Fache, un rapproché direct vers la haute montagne et une première escale sur les rives du lac de Migouélou.

Sans digressions inutiles, la première étape de cette randonnée itinérante d'envergure aborde le versant abrupt de Migouélou. Fort heureusement, le sentier décrit de nombreux et confortables lacets qui permettront finalement de rivaliser avec l'altitude sans effort démesuré. Là-haut, près du refuge et du barrage à l'architecture originale, on découvre un plan d'eau d'un bleu profond en lisière des roches

Infos pratiques

Pratique : Itinérance à pied

Durée : 3 h

Longueur : 5.1 km

Dénivelé positif : 876 m

Difficulté : Moyen

Type : Traversée

Thèmes : Lac, Refuge

cristallines du massif du Balaïtous. De bon augure pour les prochains jours.

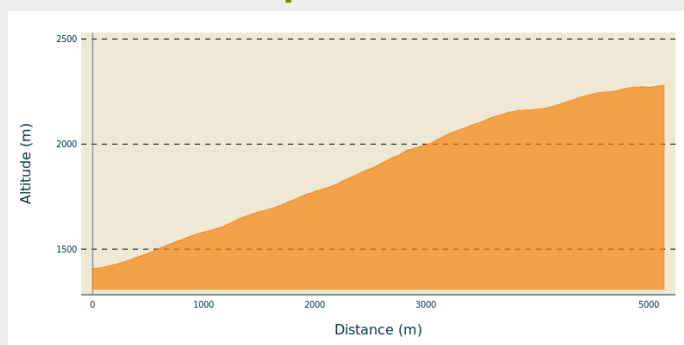
Itinéraire

Départ : Plan d'Aste (Parking inférieur)

Arrivée : Refuge de Migouélou

Communes : 1. Arrens-Marsous

Profil altimétrique



Altitude min 1407 m Altitude max 2280 m

Depuis le parking inférieur du Plan d'Aste (1400 m), prendre l'unique sentier fléché (panneau) qui grimpe sur le versant ouest. D'aspect raide depuis le parking, la pente est bien apprivoisée par le sentier, qui s'appuie sur de très nombreux lacets ; gagner ainsi facilement de l'altitude. Au niveau d'une intersection intermédiaire (1590 m), rester sur le sentier de droite, à découvert dans une combe.

1. En limite supérieure de la forêt de sapins pectinés (1770 m), entrer dans la zone cœur du Parc national des Pyrénées. Toujours avec le soutien de multiples lacets, le sentier gravit une croupe entre herbe et cailloux, ornée des premiers rhododendrons. Le point de vue s'élargit.
2. Vers 2160 m, le sentier traverse maintenant vers la gauche à l'horizontale, en dominant une combe évidente. Garder le sentier, qui passe ensuite par un collet puis remonter un large pierrier.
3. A l'intersection située en contrebas du barrage de Migouélou (2250 m), laisser à droite l'accès au col de l'Hospitalet et suivre le sentier de gauche. Longer ainsi la base des voûtes du barrage, passer près de constructions, franchir une dernière digue de graviers et atteindre le refuge.
4. Refuge de Migouélou (2278 m).

Sur votre route...



 Refuge de Migouélou (A)

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

Itinéraire facile sur sentier, mais avec une dénivellation importante. Éviter de couper les lacets pour garder un rythme régulier et ne pas participer à l'érosion des pentes.

Comment venir ?

Accès routier

Dans le Val d'Azun, depuis le village d'Arrens-Marsous, suivre la D105 en direction du barrage du Tech. Longer ce lac et poursuivre 3 km par la route jusqu'au parking inférieur du Plan d'Aste (enclos en bois, panneaux).

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 de Migouélou (A)

Refuge de Migouélou

Altitude 2278 m - 34 places

Tél. : 06 74 23 89 47

[> Site web](#)

Crédit : Refuge de Migouélou