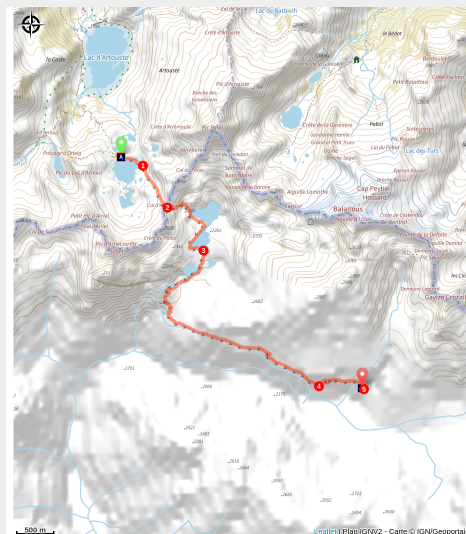


## Etape 3 : du refuge d'Arrémoulit au refuge de Respomuso (Espagne)



(Refugio Respomuso)



Une escapade transfrontalière dans un dédale de blocs et couloirs de granite, au pied du géant Balaitous, vers les lacs d'Arriel et le havre de Respomuso.

Gardez encore votre passeport en poche, cette troisième étape ose une immersion en Espagne ! Ambiance haute montagne garantie avec la présence de névés parfois très tard au cœur de l'été, une progression en quête de cairns salvateurs et la présence de sommets prestigieux comme le Balaitous ou les pics des Frondellas. Les lacs d'Arriel apportent une touche de couleur dans ce décor minéral et vous accueillent dans la vallée espagnole de Piedrafita.

### Infos pratiques

Pratique : Itinérance à pied

Durée : 4 h 30

Longueur : 7.3 km

Dénivelé positif : 268 m

Difficulté : Difficile

Type : Traversée

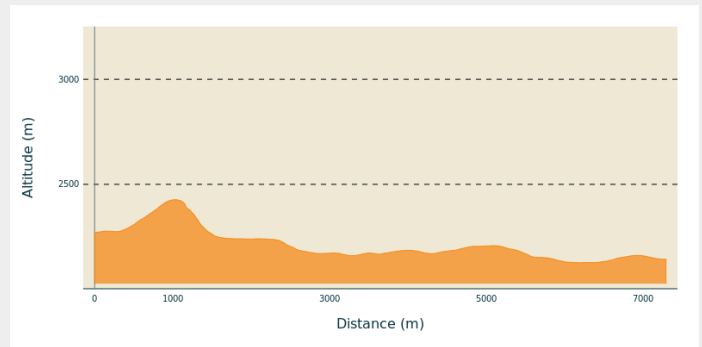
Thèmes : Col et Sommets, Lac, Refuge

# Itinéraire

**Départ** : Refuge d'Arrémoulit (France)

**Arrivée** : Refuge de Respomuso (Espagne)

## Profil altimétrique



Altitude min 2127 m Altitude max 2427 m

Dos au refuge d'Arrémoulit (2305 m), débiter la journée en marchant vers la gauche (est), sur des moutonnements granitiques dominant le lac principal. Près d'un laquet, ignorer sur la gauche le vallon d'accès au col du Palas pour descendre un peu à droite vers la pointe orientale du lac d'Arrémoulit.

1. Près de l'anse orientale du lac, monter désormais à gauche en bordure de gros blocs de granite (sentier intermittent, cairns, direction sud-est). Après un premier ressaut, remonter une cuvette encombrée de blocs sans jamais perdre de vue les précieux cairns (parfois sur des névés tardifs). La trace remonte enfin un éboulis occupant une dernière combe.
2. Le col d'Arrémoulit (2248 m) offre un passage sur l'Espagne. Vue magnifique sur le versant ouest du Balaïtous et des Frondellas. Basculer en territoire espagnol en descendant, face à vous, dans un goulet encaissé (bonne trace cairnée), puis légèrement sur la gauche dans la partie basse. Près d'une anse du lac d'Arriel (2235 m), rester une dizaine de mètres au-dessus du plan d'eau pour le longer vers la droite, sur des gros blocs. A hauteur de l'étréit chenal reliant les deux bassins, continuer à droite sur la berge (sentier marqué).
3. Atteindre une digue au sud du grand lac d'Arriel (2225 m) : descendre tout de suite à droite vers les lacs inférieurs. Passer entre les deux premiers lacs (gué) puis longer le plus grand par la gauche. Le sentier se glisse ensuite dans un court étranglement en aval (rive droite). A la sortie, laisser un troisième lac en contrebas pour suivre le sentier qui revient en rive gauche puis remonte en deux lacets. Derrière un dôme (2191 m, ruines et laquet), le bon chemin se prolonge à flanc de montagne. Derrière la croupe est des Frondellas, entamer une longue traversée descendante en versant sud. Avancer toujours tout droit avec le barrage de Respomuso en point de mire.
4. Sur une petite terrasse dominant le barrage (2120 m, oratoire), trouver un sentier balisé en rouge et blanc (GR11). Le suivre vers la gauche pour dessiner deux lacets puis, par une traversée horizontale évidente au-dessus du lac, rejoindre le refuge.
5. Refuge de Respomuso (2200 m).

# Sur votre route...



 Refuge d'Arrémoulit (A)

 Refuge de Respomuso (B)

# Toutes les informations pratiques

## **Recommandations**

### **Passage du col d'Arremoulit :**

Passage non balisé. En cas de brouillard matinal, l'étape étant courte, privilégier autant que possible une éclaircie pour franchir le col d'Arrémoulit où l'orientation peut être difficile.

Assurer vos pas dans les traversées d'éboulis.

# 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 d'Arrémoulit (A)

### Refuge d'Arrémoulit

Altitude 2265 m

**Attention :** refuge actuellement fermé (travaux de restauration).

Le refuge devrait rouvrir à partir du 15 juillet 2026.

Aucune partie abritée et aucun service n'est disponible au refuge durant cette période de travaux.

Infos détaillées sur le site internet du refuge.

Tél. : 09 88 77 32 85

[Site web](#)

Crédit : Refuge d'Arrémoulit

---



## Refuge de Respomuso (B)

### Refugio de Respomuso (Espagne)

Altitude : 2200 m - 90 places

Tél. : 0034 974 337 556

[Site web](#)

Crédit : (c) Refugio de Respomuso