

# Itinéraire

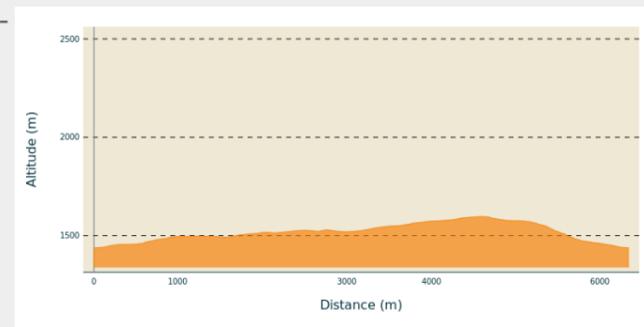
**Départ** : Col du Soulor (parking inférieur - espace nordique Val d'Azun)

**Arrivée** : Col du Soulor (parking inférieur - espace nordique Val d'Azun)

**Balisage** : GR PR

**Communes** : 1. Arrens-Marsous  
2. Arbéost

## Profil altimétrique



Altitude min 1438 m Altitude max 1597 m

Depuis le parking de l'Espace nordique du Val d'Azun (1440 m), emprunter la piste qui part en direction d'un bosquet de conifères.

100m après, la piste effectue un premier lacet (ignorer la piste secondaire à droite), puis un second en contournant une cabane pastorale.

**1-** Dans le second lacet, poursuivre sur la piste la mieux marquée qui monte à droite vers la forêt de conifères. Elle se poursuit dans la fraîcheur de cette plantation d'épicéas jusqu'à atteindre une intersection.

**2-** A l'intersection avec une piste, poursuivre sur celle de gauche qui continue de monter en lacets. A la sortie du bois, poursuivre toujours sur la même piste sur 1,5 km à l'horizontale. Elle domine sur votre droite la vallée d'Azun.

**3-** A l'intersection située juste sous le col de Soum, prendre à gauche la piste principale qui monte. Vous parvenez au col de Soum (1539 m) qui domine le lac du même nom quelques dizaines de mètres en contrebas et vous offre la vue sur la vallée de l'Ouzoum.

### Variante 1 (facile) - col et cabane de Cantau :

Possibilité au niveau du col de Soum de rallonger le parcours pour rejoindre la cabane de Cantau (environ 30min de marche et 60m de dénivelée supplémentaires entre le col de Soum et la cabane de Cantau). Depuis le col de Soum, suivre le GR101 (balisage blanc-rouge) pour emprunter la jolie et panoramique crête de la Serre. Depuis la cabane de Cantau, retour au col de Soum en 25 min, à plat par la piste (suivre indications sur les bornes jaunes).

### Variante 2 (sportive) - boucle par les cols de Berbeillet et de Bazès :

Les plus courageux pourront même pousser au-delà de la cabane de Cantau jusqu'aux cols de Berbeillet et de de Bazès pour une belle et longue journée sur les pistes pastorales. [Cf. Parcours Trail n°26.](#)

**4- Lac de Soum (1520m).** Du col vous pouvez descendre rejoindre les berges du lac, mais il vous faudra revenir au col pour poursuivre la boucle ici décrite.

Depuis le col de Soum (en regardant vers le lac), prendre la piste qui part à gauche en surplombant le lac.

Celle-ci se poursuit tout droit en ignorant des pistes secondaires (suivre toujours la piste la plus marquée).

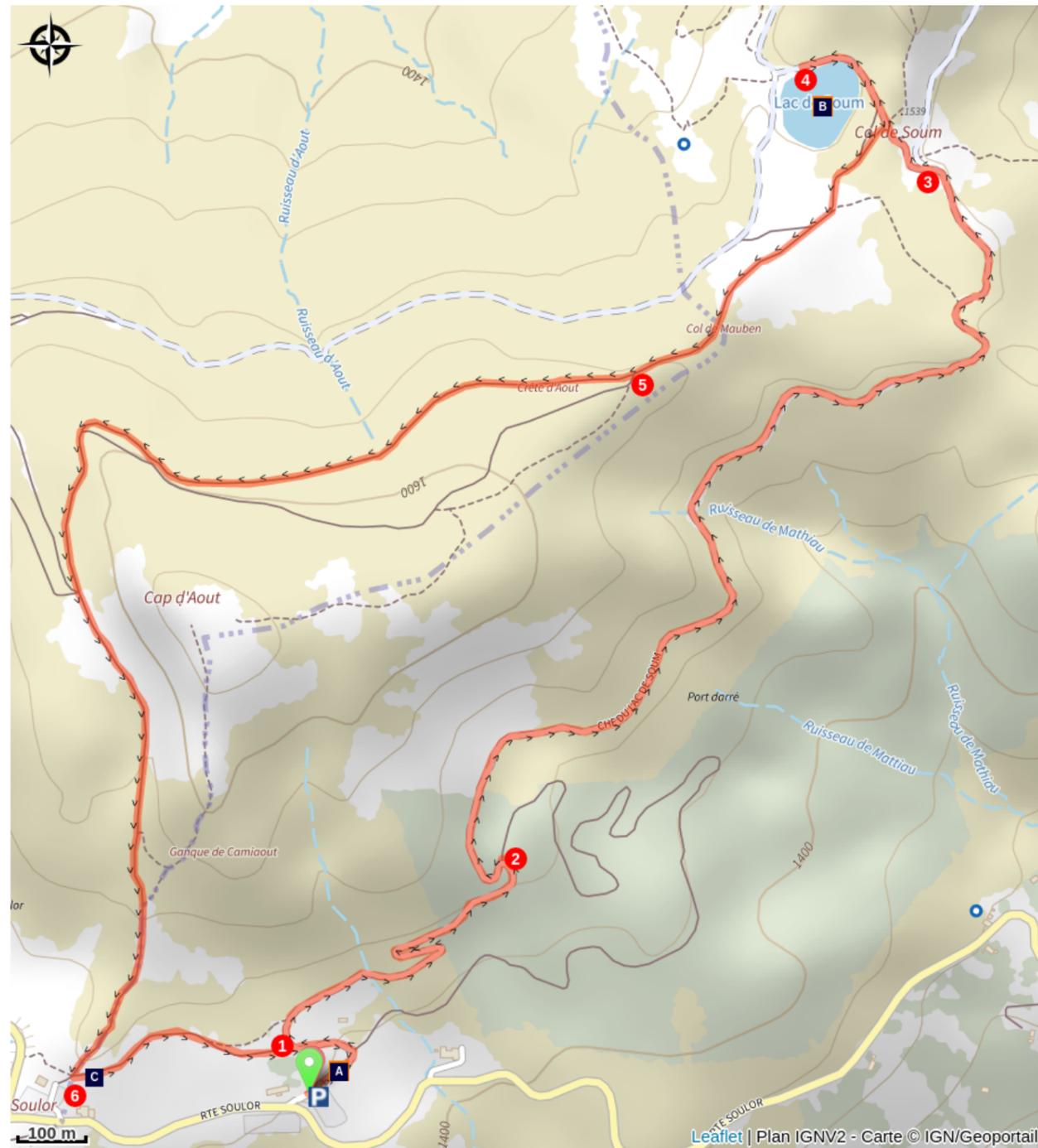
La piste passe à côté d'un îlot de conifères.

**5-** Environ 150m après, à l'intersection, emprunter la piste de droite (la plus marquée) et la suivre longuement.

Après un virage prononcé sur la gauche, la piste descend pour rejoindre le plateau d'Aout. Elle s'efface sur une centaine de mètres pour laisser place à une large piste enherbée bordée sur la gauche par un imposant éboulis rocheux. L'itinéraire retrouve la piste qui descend ensuite de manière assez raide vers le col du Soulor.

**6- Au col du Soulor (1471 m),** juste avant le bâtiment du col, prendre la piste de gauche qui descend pour rejoindre le parking de l'espace nordique (La Tachouère).

# Sur votre chemin...



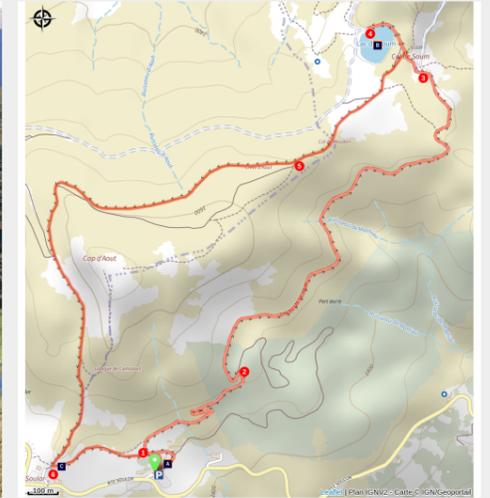
-  L'Espace Nordique du Val d'Azun (A)
-  La migration des oiseaux (C)
-  La zone humide du lac de Soum (B)

## Le lac de Soum

Val d'Azun - Arrens-Marsous



Le lac de Soum et le massif du Gabizos (c) Sylvain Lanne)



*Randonnée en boucle, sur des pistes larges et accessibles, menant à un petit lac naturel et proposant un paysage grandiose face au massif des Gabizos.*

Cette randonnée propose un cheminement facile et agréable à flanc de montagne, idéal en famille. Les larges pistes pastorales vous permettent de profiter des splendides paysages, de la vallée de l'Ouzoum à la vallée d'Arrens.

### Infos pratiques

Pratique : A Pied

Durée : 2 h 15

Longueur : 6.3 km

Dénivelé positif : 182 m

Difficulté : Facile

Type : Boucle

Thèmes : Col et Sommets, Faune, Lac, Point de vue et paysages

Accessibilité : Chien autorisé en laisse, Départ accessible en transports publics, En famille

Station du Val d'Azun).  
-le parking supérieur situé au col même.

### Parking conseillé

Col du Soulor (parking inférieur - Espace nordique Val d'Azun)

### Accessibilité

 Chien autorisé en laisse

 Départ accessible en transports publics

 En famille

### Lieux de renseignement

#### Bureau d'Information Touristique du Val d'Azun

1 Place du Val d'Azun, 65400 ARRENS-MARSOUS

infotourisme@valleesdegavarnie.com

Tel : 05 62 97 49 49

<https://www.valleesdegavarnie.com/ete/ma-destination/val-d-azun>



### Source

Topo-guide « Le Val d'Azun à pied® »

## Sur votre chemin...



### L'Espace Nordique du Val d'Azun (A)

De décembre à mars, les pistes du Soulor (et du col de Couraduque à Aucun) sont dédiées à la pratique du ski de fond et des raquettes.

C'est le plus grand domaine nordique des Hautes-Pyrénées avec 90 km de pistes entre grands espaces et forêts de sapins.

Sur la période d'ouverture des pistes de ski de fond et raquettes, l'accès au site est réglementé (renseignez-vous avant de vous y engager).

> [Retrouvez toutes les infos de la Station du Val d'Azun](#)

:

[www.station-valdazun.com](http://www.station-valdazun.com)



## La zone humide du lac de Soum (B)

**Source :** Association AREMIP (Action Recherche Environnement Midi-Pyrénées)

Le lac de Soum est une zone humide alimentée par les eaux de précipitations et de ruissellement, dues à la pluie et à la fonte des neiges. Il tend à se combler naturellement.

Le lac a développé au fil des années une ceinture de végétation naturelle de type tourbière tremblante, formant aujourd'hui un large anneau autour d'une étendue d'eau libre, ce qui en fait un site original et d'une très grande valeur patrimoniale.

Il constitue un stade dynamique présentant plusieurs types de végétation.

-La première ceinture se compose de *Rubanier émergé* et de petits joncs comme le *Jonc bubeux* typique de milieux amphibies inondés une grande partie de l'année.

-La seconde ceinture, plus large, est un tremblant aussi appelé radeau flottant où l'on retrouve le *Trèfle d'eau*, la *Laîche à bec* et au moins deux espèces de sphaignes.

-Le centre du lac est quant à lui constitué d'eau libre avec ça et là des potamots (*Potamot nageant* et *Potamot fluet*), pouvant être denses en été.

Cette zone humide est importante pour nombre d'espèces animales.

On peut y observer plusieurs espèces de la famille des odonates (libellules et demoiselles) dont le *Leste fiancé*, la *Libellule à quatre tâches*, l'*Anax napolitain* ou encore l'*Agrion jouvancelle*...

De nombreux amphibiens viennent également s'y reproduire. On y observe régulièrement plusieurs espèces d'oiseaux aquatiques comme la *Poule d'eau* ou le *Grèbe castagneux*.

> **En savoir plus :**

[Lien vers la fiche du lac de Soum \(Association AREMIP\).](#)

Crédit photo : (c) Mairie Arrens-Marsous

## Toutes les infos pratiques

### ⚠️ **Recommandations**

> **Période de praticabilité :**

**-Praticable du printemps à l'automne.**

**-En hiver :** l'itinéraire se trouve sur l'espace nordique du Val d'Azun (pistes de ski de fond et raquettes). Lorsque l'Espace nordique est ouvert, l'accès aux pistes et chemins est alors réglementé : accès payant (forfait raquettes ou ski) ; raquettes aux pieds obligatoires ; interdit de cheminer sur les pistes de ski de fond ; chiens non autorisés sur l'Espace nordique).

Se renseigner sur le site web de [l'Espace nordique du Val d'Azun](#).

**-En été :** itinéraire exposé au soleil.

> **Zone pastorale (troupeaux) :**

-Tenir son chien en laisse.

-Ne pas déranger les animaux, ni s'approcher des troupeaux.

-Présence possible de patous (chiens de protection des troupeaux) : il est possible que vous rencontriez un troupeau gardé par un ou des chiens de protections (patous) : si un chien vous approche en aboyant, ce n'est pas une agression (le chien exprime à sa façon la présence de son troupeau), arrêtez-vous et restez calme (ne pas courir, crier ou chercher à effrayer le chien), puis lorsque le chien vous a identifié et s'apaise, alors poursuivez tranquillement votre chemin en contournant largement le troupeau.

> **VIDEO :**

Avant de partir, familiarisez-vous avec les bons réflexes à avoir face à un patou : [consulter la VIDEO : conseils et recommandations face à un patou.](#)

### **Comment venir ?**

#### Transports

**Navette estivale Argelès-Gazost > Arrens > Col du Soulor :**

En saison estivale, le départ de la randonnée est accessible en navette, au départ des villages d'Argelès-Gazost, d'Arras-en-Lavedan, d'Aucun et d'Arrens.

Les navettes circulent uniquement en juillet et août.

Sans réservation préalable.

Tarif : 2 € l'aller / 4€ aller-retour.

> [Consulter les horaires de la navette du col du Soulor.](#)

#### Accès routier

Depuis Argelès-Gazost, suivre direction Arrens-Marsous, puis depuis Arrens, jusqu'au parking inférieur du col du Soulor.

**NB :** il existe deux parkings au col du Soulor :

-le parking inférieur (situé 400m sous le col : accueil de l'Espace nordique et





## 🦅 La migration des oiseaux (C)

Le col du Soulor est un important couloir de passage migratoire pour nombre d'espèces d'oiseaux.

De mi-juillet à fin septembre, c'est la période la plus propice pour observer les migrations d'oiseaux dites d'automne, en route vers l'Espagne ou l'Afrique.

Parmi les rapaces migrateurs, les Milans noirs sont parmi les premiers à ouvrir le bal en milieu d'été. Il en passe sur la période plusieurs dizaine de milliers... avec un pic autour de la mi-août.

Autres rapaces observables en migration, les milans royaux, bondrées apivores et autres circaètes Jean-le-Blanc sont fréquents.

Les rapaces ne sont bien sûr pas les seuls à migrer vers le sud : cigognes blanches et cigognes noires, grues cendrées, petits passereaux ou pigeons ramiers...

Les espèces observables au-dessus du col du Soulor sont très nombreuses, sans oublier les observations d'espèces sédentaires tels le vautour fauve, le gypaète barbu ou l'aigle royal.

Chaque été, l'association Oiseaux cols libres mène sur place une étude et des comptages. Vous pouvez rencontrer les bénévoles présents sur place tous les jours et profiter de leurs savoirs et connaissances immenses qu'ils se feront un grand plaisir de vous partager.

### **Sorties accompagnées "Rapaces au Soulor"**

Chaque semaine en été, le Bureau montagne du Val d'Azun propose des sorties accompagnées à la découverte des rapaces au col du Soulor.

> Renseignement et réservation auprès de l'[Agence Touristiques des Vallées de Gavarnie](#) ou à la Maison du Val d'Azun à Arrens.

Crédit photo : (c) Julien Liron