



✿ L'iris des Pyrénées (C)

L'Iris des Pyrénées est une des plus belles espèces de la flore pyrénéenne. Plante vivace à bulbe, de taille moyenne (30-70 cm), elle porte deux fleurs de grande taille, bleu violacé vif au sommet de la tige. Cette espèce est caractéristique des pelouses bien exposées, ensoleillées et rocaillères, au niveau subalpin et montagnard, jusqu'à 2300 mètres d'altitude. Elle est endémique des Pyrénées et des Monts Cantabriques.



✿ La gentiane acaule (D)

La gentiane acaule est une plante herbacée avec de grandes fleurs qui apparaissent de mai à juin. Plante vivace alpine tapissante de petites dimensions, son feuillage lustré vert moyen, en rosette basale laisse jaillir de très courtes tiges avec de grandes fleurs dressées, en forme de trompette, d'un sublime bleu intense, ponctué de vert à l'intérieur de la corolle. La gentiane acaule pousse entre 1400 et 3000 mètres d'altitude.



🏠 Refuge des Espuguettes (E)

Altitude 2027m - 54 places
Tél. : +33 (0)5 62 92 40 63
[Site web](#)

Pensez à réserver vos nuitées à l'avance.
Crédit : Pierre Meyer



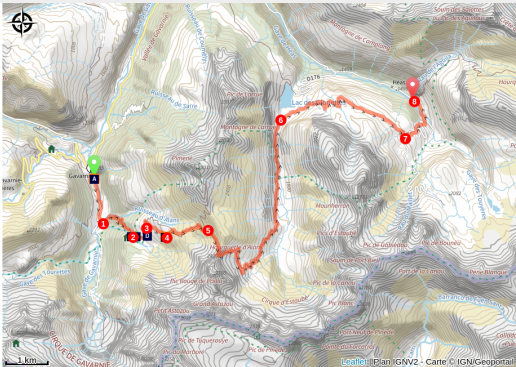
RANDO
VALLÉES DE GAVARNIE

Etape 4 : du village de Gavarnie au hameau de Héas (Gèdre)

Gavarnie-Gèdre



Cirque d'Estaubé



ATTENTION : suite aux crues la fin de l'étape 4 (secteur Héas/Troumouse) est impraticable.

Gavarnie, Estaubé, Troumouse, la compagnie des trois grands cirques calcaires pour conclure cette traversée sur les hauteurs des vallées de Gavarnie.

La Haute Randonnée Pyrénéenne conclut son périple dans les vallées de Gavarnie en effectuant une belle traversée entre les arènes des cirques de Gavarnie, d'Estaubé et de Troumouse. Souvenir spectaculaire pour le premier, note intimiste pour le deuxième, ode au gigantisme pour le troisième. Et partout ces

Infos pratiques

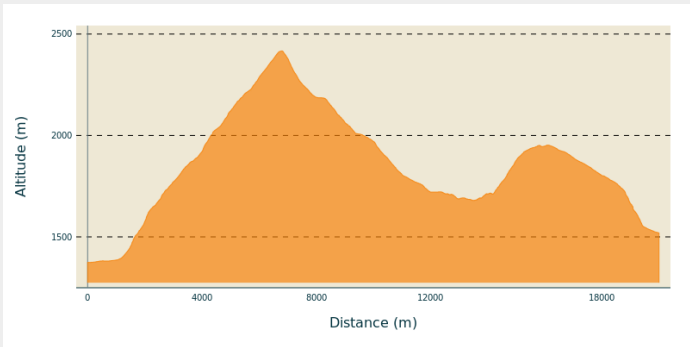
Pratique : Itinérance à pied
Durée : 7 h
Longueur : 20.0 km
Dénivelé positif : 1338 m
Difficulté : Difficile
Type : Traversée
Thèmes : Col et Sommets, Faune, Flore, Lac

larges points de vue sur les strates de roches sédimentaires, ces couloirs et terrasses enneigés, et des estives colorées par la généreuse flore montagnarde.

Itinéraire

Départ : Village de Gavarnie
Arrivée : Hameau de Héas, Gèdre
Communes : 1. Gavarnie-Gèdre

Profil altimétrique



Altitude min 1374 m Altitude max 2417 m

Depuis l'Office de Tourisme de Gavarnie (1365 m), monter dans le village par la rue principale. Après la Maison du Parc national, tourner à gauche pour avancer au milieu des auberges et boutiques, puis avancer sur la voie goudronnée en face. Au niveau du camping « La Bergerie », emprunter le pont à gauche pour marcher désormais sur l'autre rive du gave. Remonter ainsi le torrent sur environ 500 m.

1. Entre un parc à bétail et un bâtiment (panneau), tourner à gauche sur un nouveau chemin empierré, vite relayé par le sentier menant au refuge des Espuguettes. Après avoir longé le ruisseau d'Alans, suivre les nombreux lacets du sentier pour s'élever sur ce versant boisé. Vers 1600 m, le sentier traverse maintenant à droite vers le ravin du ruisseau de Pailla.
2. En lisière de forêt, parvenir ainsi à une intersection de sentiers (1740 m) : laisser le sentier forestier à droite pour continuer à gauche, à découvert, sur le sentier du refuge des Espuguettes (panneau). Un peu plus haut (1782 m), laisser à droite le sentier d'accès à la cabane de Pailla et garder à gauche le sentier linéaire dans l'herbe. Il bifurque bientôt à gauche (ruisselet) et grimpe sur un léger ressaut.
3. Intersection sur un plateau herbeux (1800 m) : continuer avec le sentier peu pentu en face (ignorer le sentier de droite, trop raide). 250 m plus loin, bifurquer cette fois à droite sur le sentier balisé, pour entreprendre une longue traversée ascendante avec le refuge en point de mire. Point de vue sans cesse élargi sur le cirque de Gavarnie.
4. Du refuge des Espuguettes (2020 m), le sentier continue en passant à gauche d'une zone humide puis monte doucement vers l'est sur les pentes herbeuses des Cardous. A 2260 m, laisser à gauche le sentier du Piméné et poursuivre à droite par une longue traversée sous des falaises.
5. Franchir la Hourquette d'Alans (2430 m) et basculer dans le cirque d'Estaubé. Après quelques lacets, parvenir à une intersection (2181 m) : prolonger la descente à gauche par des lacets serrés dans l'herbe, puis une longue traversée

Sur votre route...



A Le Pyrénéisme (A)

Le terme "Pyrénéisme" a été inventé par Henri Béraudi en 1898, qui le définit comme une approche intellectuelle de la montagne, alliant le sensible au sportif, et qu'il associe à trois mots : « ascensionner, sentir, écrire ». Essentiellement littéraire, outre les notions sportives applicables à l'alpinisme, il recouvre selon Raymond d'Espouy, "quelque chose de plus secret, de plus pur, de moins spectaculaire et moins intéressé, mais plus profond et plus durable".

Le patrimoine pyrénéiste à Gavarnie :

Une discrète statue du pyrénéiste Henry Russell est visible juste à l'entrée du village de Gavarnie. De célèbres pyrénéistes reposent également dans le petit cimetière de Gavarnie situé à côté de l'église Notre-Dame du Bon Port de Gavarnie. C'est en effet depuis le village de Gavarnie que partaient la majorité des pyrénéistes pour réaliser leurs ascensions dans les Pyrénées. Plus loin, entre le village et le cirque de Gavarnie, à l'écart du chemin principal se trouvent les tombes de Franz Schrader (l'un des premiers cartographes des Pyrénées) ou celles de Margalide et Louis Lebondidier (pyrénéistes et fondateurs du Musée pyrénéen de Lourdes).

> [En savoir plus sur le Pyrénéisme.](#)

Crédit : (c) Pierre Meyer



✿ L'aconit napel (B)

L'aconit napel est une grande plante herbacée pouvant atteindre 1,5 m de hauteur. La tige, dressées, glabre, cylindrique, robuste, porte en son sommet un épi de fleurs. Cette plante pousse dans les lieux humides marécageux, les sols riches en engrais, les chemins et les rives de cours d'eau, ainsi que dans les régions montagneuses et alpines en dessous de 1800 mètres. Toutes les parties de cette plante sont extrêmement toxiques.

Crédit : Aconit Napel, (c) C. Verdier - Parc national des Pyrénées

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.

- descendant vers la vallée. Garder toujours le sentier en rive gauche du gave d'Estaubé (ignorer la direction du pont et de la cabane à droite), jusqu'à marcher en bordure du torrent dans un défilé assez étroit.
6. A l'approche du lac des Gloriettes, emprunter à droite une passerelle (1681 m) et monter doucement sur la rive droite de la vallée. Laisser plus haut (1740 m) un sentier filant à gauche vers le parking du barrage pour continuer à monter en face (nord-est) vers la cabane de Groutte et le Maillet (panneau). Le sentier grimpe facilement dans des landes puis évite un dôme caractéristique par la gauche (le chemin s'élargit). Se vouer à ce bon chemin en balcon pour effectuer une longue traversée descendante, dominant la vallée de Héas.
 7. A la cabane de Groutte (1800 m), prendre pied sur la route du cirque de Troumouse. On peut la suivre vers la droite pour aller faire étape à l'auberge du Maillet, ou la descendre vers la gauche pour rallier le hameau de Héas. Dans ce cas, après le troisième lacet, un sentier sur la gauche (balisé en jaune) coupe avantageusement dans la pente et traverse la route à trois reprises. En bas, longer la route jusqu'au hameau.
 8. Héas (1519 m).

Lieux de renseignement

Bureau d'Information Touristique de Gavarnie

Le village, 65120 GAVARNIE

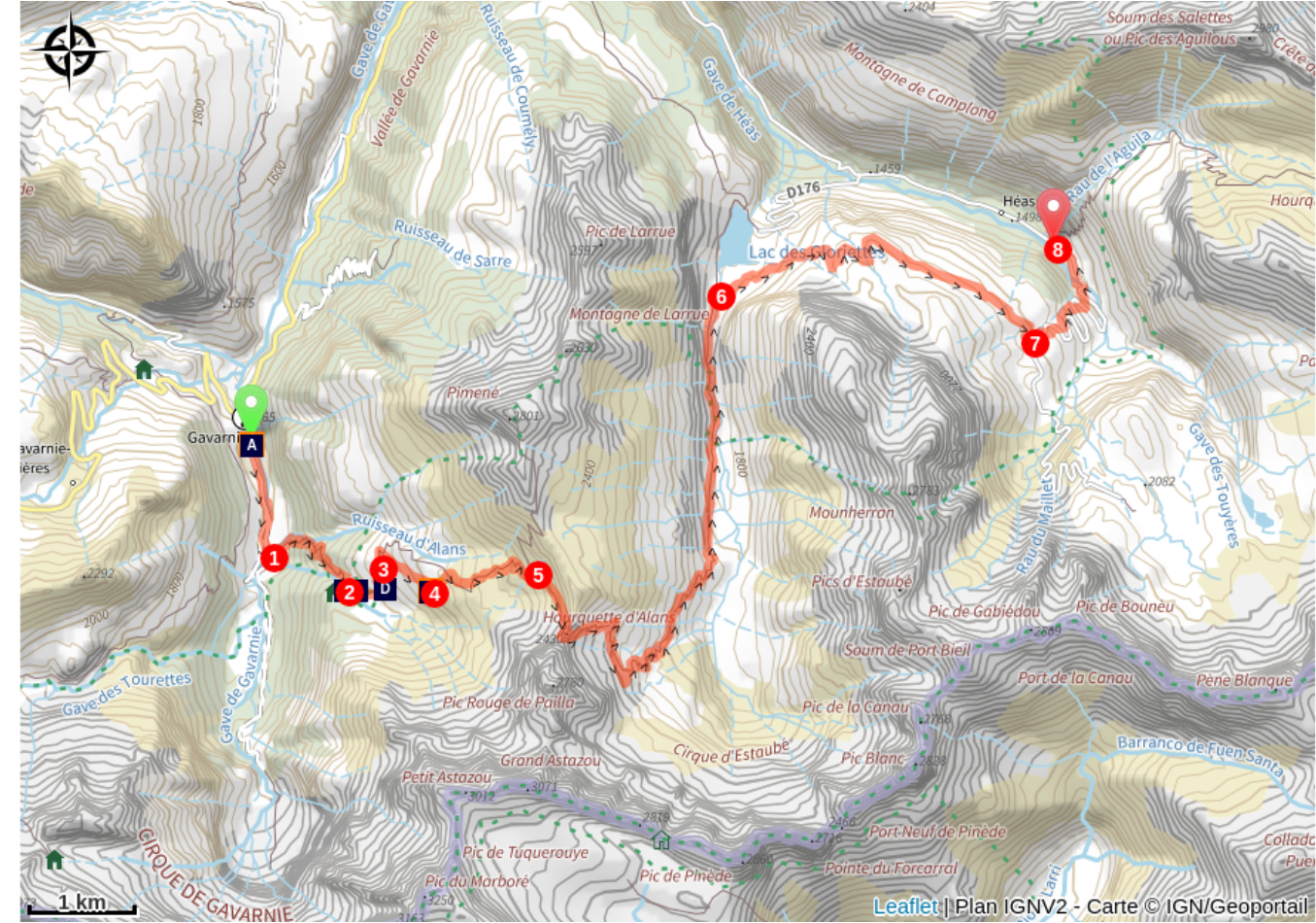
infotourisme@valleesdegavarnie.com

Tel : +33 (0)5 62 92 49 10

<https://www.valleesdegavarnie.com/ete/ma-destination/gavarnie-gedre>



Sur votre route...



-  Le Pyrénéisme (A)
-  L'iris des Pyrénées (C)
-  Refuge des Espuguettes (E)
-  L'aconit napel (B)
-  La gentiane acaule (D)

Toutes les informations pratiques

 **Recommandations**

- Hébergements :
Vous croiserez deux refuges en toute première partie de l'étape :
> le refuge du Pailha (1h de marche depuis le départ).
> le refuge des Espuguettes (2h de marche depuis le départ).

A l'arrivée à Héas, possibilité de dormir à :
- [L'auberge du Maillet](#) (proche du point n°7 - sur la route du cirque de Troumouse).
- [L'auberge de la Munia](#) au hameau de Héas (chambres d'hôtes et camping).

- Cabanes de berger : Vous trouverez trois cabanes le long de l'itinéraire pouvant servir d'abri.

- Parc national des Pyrénées :
Itinéraire situé en zone coeur de Parc national : les **chiens y sont interdits et le bivouac réglementé.**
> [En savoir plus](#)

Comment venir ?

Transports

Pas de transports public au départ de Héas.
Mais possibilité de rejoindre le village de Gèdre en taxi ou ... en stop !
Et depuis Gèdre : liaisons de bus pour rallier Gavarnie ou redescendre vers Luz, Argelès, Lourdes, Tarbes.

> [En savoir plus](#)