

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'E Staubé et de Troumouse. Souvenir spectaculaire pour le premier, note intimiste pour le deuxième, ode au gigantisme pour le troisième. Et partout ces larges points de vue sur les strates de roches sédimentaires, ces couloirs et terrasses enneigés, et des estives colorées par la généreuse flore montagnarde.

Infos pratiques

Pratique : Itinérance à pied

Durée : 7 h

Longueur : 20.0 km

Dénivelé positif : 1391 m

Difficulté : Difficile

Type : Traversée

Thèmes : Col et Sommets, Faune, Flore, Lac

Itinéraire

Départ : Village de Gavarnie

Arrivée : Hameau de Héas, Gèdre

Communes : 1. Gavarnie-Gèdre

Profil altimétrique



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'E Staubé. 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 descendant vers la vallée. Garder toujours le sentier en rive gauche du gave d'E Staubé (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).



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



Gavarnie-Gèdre - Gavarnie-Gèdre



Cirque d'Estaubé



Toutes les infos 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](#)

📍 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 chemin...



📌 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. 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".

Crédit photo : Pierre Meyer



🌼 La carline (B)

La Carline acaule est une plante vivace aux capitules argentés qui se referment par temps humide ou pluvieux. Le qualificatif « acaule » signifie que le capitule ne possède pas de tige apparente, reposant directement sur la rosette ses feuilles. Ces dernières sont épineuses et légèrement velues au revers. Chaque plante porte un seul capitule mesurant jusqu'à 10 centimètres de diamètre. La carline acaule pousse surtout dans les régions de collines et montagnes jusqu'à 1500 mètres environ sur sol souvent calcaire.

Crédit photo : Carline, D. Peyrusque - Parc national des Pyrénées



🌼 Le chénopode (C)

Le chénopode est une plante dressée mesurant de 30 à 200 cm de haut. Sa tige érigée, dure, ramifiée est souvent striée de rouge en fin d'été. Ses racines traçantes et superficielles s'étalent en étoile plus d'un mètre autour de la tige. Ses feuilles sont très variables, losangées à lancéolées, pointues, dentées et farineuses sur le revers, plus ou moins en forme de « patte d'oie ».

Crédit photo : Chénopode, C. Verdier - Parc national des Pyrénées



❁ L'aconit napel (D)

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



❁ L'iris des Pyrénées (E)

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 rocailliers, au niveau subalpin et montagnard, jusqu'à 2300 mètres d'altitude. Elle est endémique des Pyrénées et des Monts Cantabriques.



❁ La gentiane acaule (F)

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 (G)

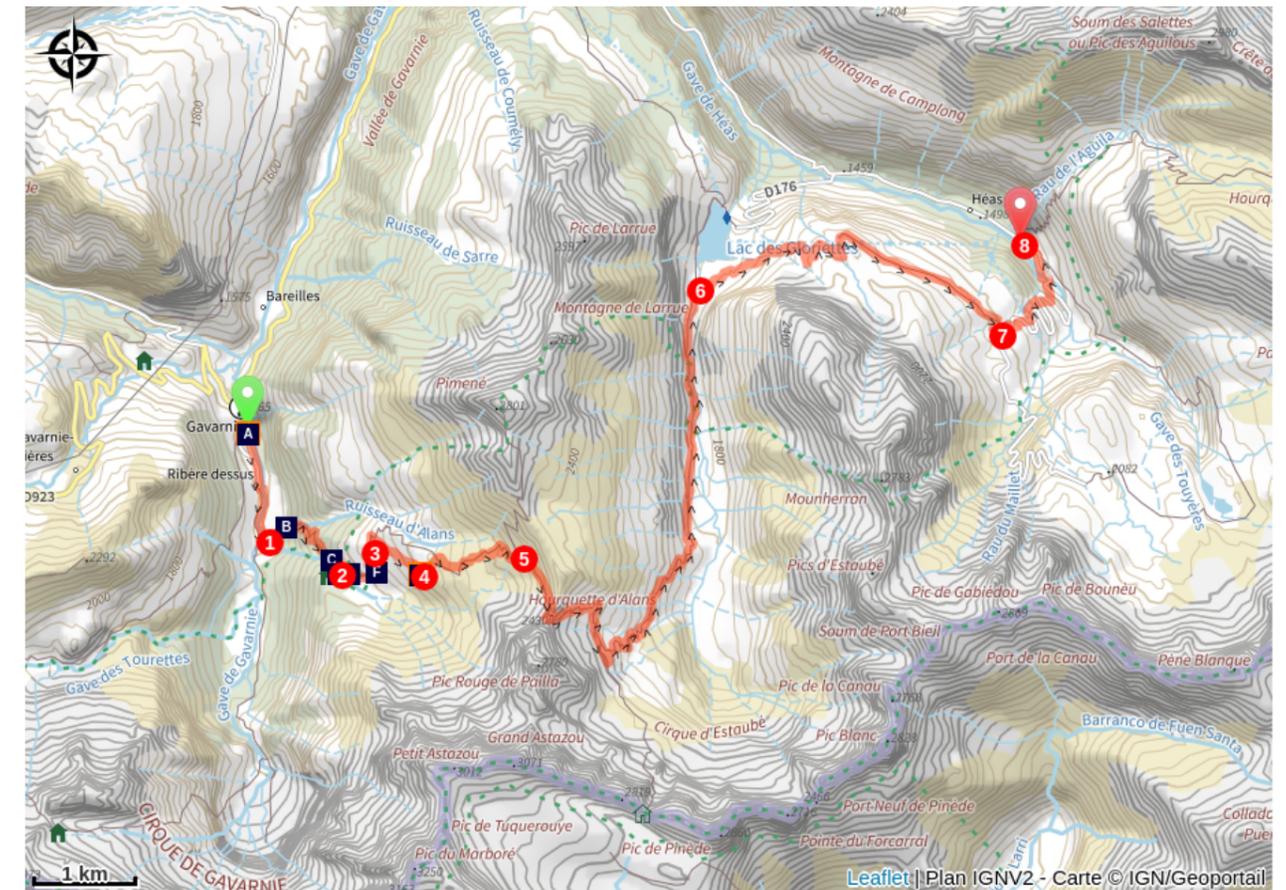
Altitude 2027m - 54 places
Tél. : +33 (0)5 62 92 40 63

[Site web](#)

Pensez à réserver vos nuitées à l'avance.

Crédit photo : Pierre Meyer

Sur votre chemin...



- 🏠 Le Pyrénéisme (A)
- ❁ Le chénopode (C)
- ❁ L'iris des Pyrénées (E)
- 🏠 Refuge des Espuguettes (G)

- ❁ La carline (B)
- ❁ L'aconit napel (D)
- ❁ La gentiane acaule (F)