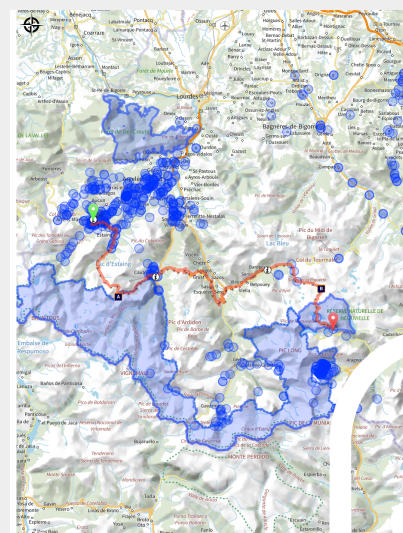


GR10, du Val d'Azun au Néouvielle en 4 étapes

Val d'Azun



Le balisage blanc et rouge du GR



Le GR10 est un chemin de grande randonnée permettant de réaliser la grande traversée des Pyrénées par un itinéraire balisé.

Il alterne fonds de vallées, sommets et cols. Le GR10 ® est un itinéraire de moyenne montagne qu'il ne faut surtout pas prendre à la légère.

Une bonne expérience du milieu montagnard, une bonne condition physique et la connaissance des moyens d'orientation vous seront nécessaires pour réaliser cette incroyable traversée entre l'Atlantique et la Méditerranée.

Nous vous proposons ici 4 étapes sur notre territoire, du Val d'Azun à la Réserve naturelle du Néouvielle, par la variante du col de Riou,

Infos pratiques

Pratique : Itinérance à pied

Durée : 4 jours

Longueur : 78.3 km

Dénivelé positif : 4881 m

Difficulté : Moyen

Type : Traversée

Thèmes : Cols et Sommets, Lac, Point de vue et paysages

faisant ici l'impasse sur la variante du GR plus montagnarde passant par les vallées de Gaube et de Gavarnie.

Itinéraire

Départ : Village d'Arrens (commune d'Arrens-Marsous)

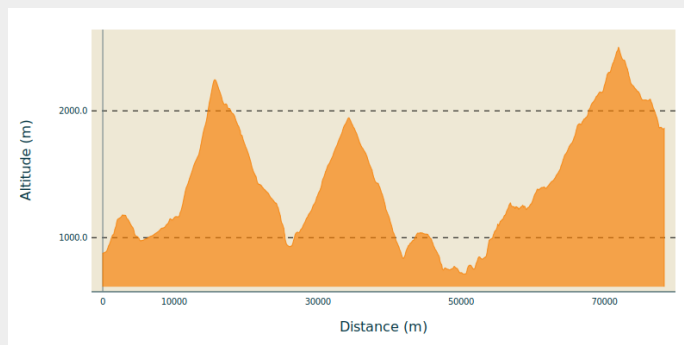
Arrivée : Lac d'Orédon (commune d'Aragnouet)

Balisage :  GR

Communes : 1. Arrens-Marsous

2. Estaing
3. Cauterets
4. Grust
5. Sazos
6. Luz-Saint-Sauveur
7. Esquièze-Sère
8. Esterre
9. Viella
10. Viey
11. Sers
12. Barèges
13. Vielle-Aure
14. Saint-Lary-Soulan

Profil altimétrique

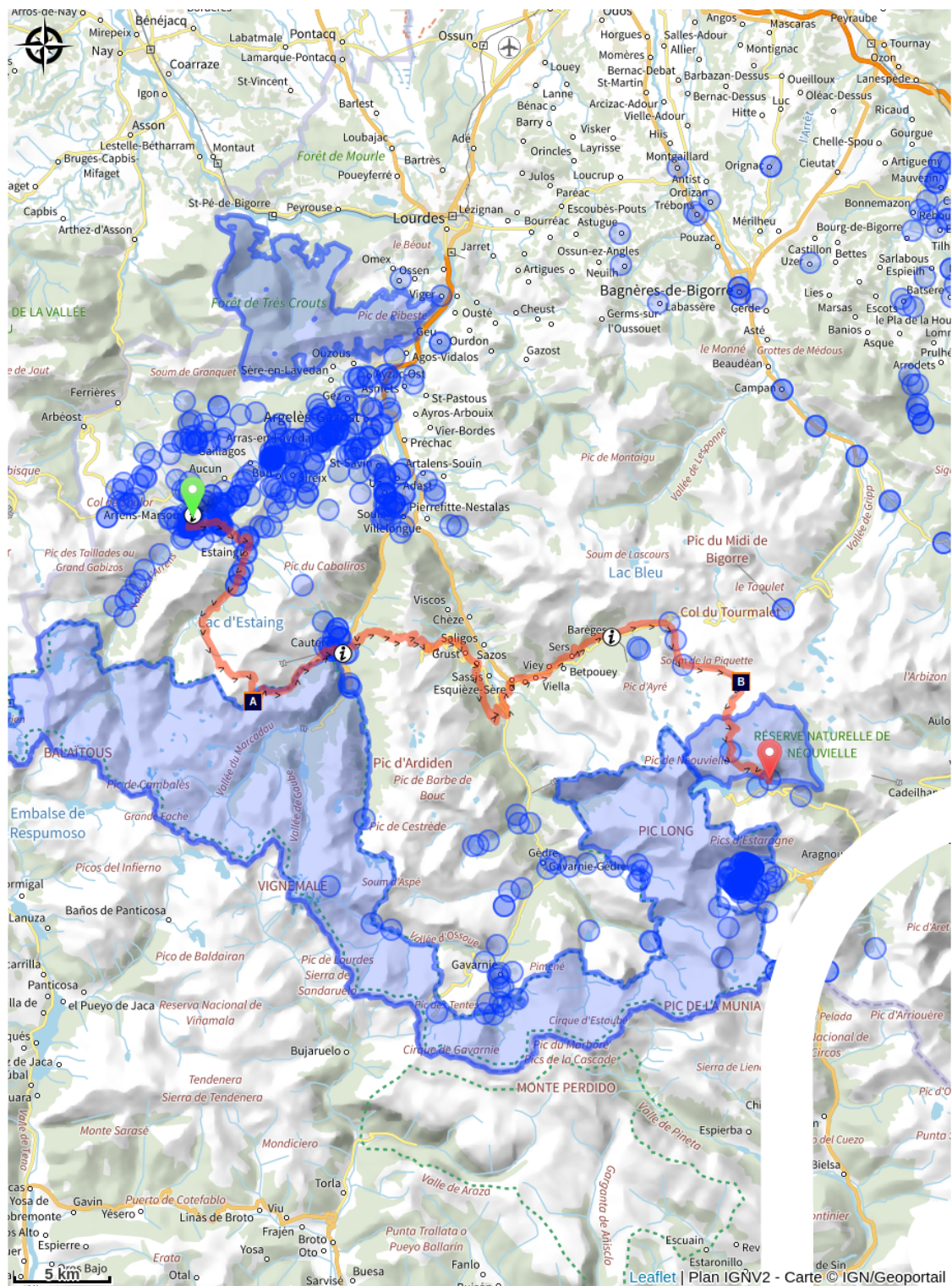


Altitude min 713 m Altitude max 2501 m

Étapes :

- 1.** Etape 1 : du Val d'Azun au refuge d'Ilhéou
18.1 km / 1600 m D+ / 7 h 30
- 2.** Etape 2 : du refuge d'Ilhéou à Sazos
24.3 km / 1027 m D+ / 7 h
- 3.** Etape 3 : de Sazos à Barèges
17.1 km / 926 m D+ / 5 h 30
- 4.** Etape 4 : de Barèges au lac d'Orédon
19.2 km / 1332 m D+ / 8 h

Sur votre route...



 Le refuge d'Ilhéou (A)

 Le refuge d'Aygués-Cluses (B)

Toutes les informations pratiques

Recommandations

- **Période conseillée :**

De fin juin à fin octobre.

- **Difficultés :**

Prudence en début de saison estivale où des névés tardifs peuvent persister sur les cols d'altitude.

- **Commerces et services :**

Vous trouverez des commerces et services de proximité sur chaque étape et notamment dans les villages d'Arrens, de Cauterets, de Luz-Saint-Sauveur ou de Barèges.

- **Hébergements :**

Vous trouverez les informations relatives aux hébergements dans le descriptif de chaque étape.

- **En bivouac :**

L'itinéraire est réalisable en bivouac, mais il convient de respecter certaines règles.

Deux zones sur l'itinéraire sont réglementées pour le bivouac :

> Autour du lac d'Ilhéou : zone coeur du Parc national des Pyrénées : le bivouac n'est possible qu'à l'aire de bivouac du lac d'Ilhéou de 19h à 9h.

> Dans la Réserve naturelle du Néouvielle : le bivouac n'est toléré que sur les aires de bivouac dédiées au lac d'Auberte et au lac d'Orédon, de 19h à 9h.

> Retrouvez la réglementation et les conseils dans notre rubrique dédiée : [Dormir en montagne.](#)

- **A savoir avant de partir :**

> Zones pastorales :

L'itinéraire traverse des zones pastorales où pâturent brebis, vaches et chevaux. Garder toujours ses distances avec les animaux et contourner autant que possible les troupeaux.

Patous : certains troupeaux de brebis peuvent être gardés par des chiens de protection des troupeaux (essentiellement sur l'étape 1). Avant de partir, familiarisez-vous avec les bons réflexes à avoir face à un patou : [consulter les conseils et recommandations face aux chiens de protection.](#)

> Respect des milieux naturels :

Ne laisser aucune trace de son passage.

- Ramener tous ses déchets (épluchures de fruits, papier hygiénique, etc.) ;
- Ne pas construire de cairns ou colonnes de pierre en équilibre ;
- Rester discret et observer la faune à distance ;
- Ne pas faire de feu ;
- La baignade et l'immersion (tremper les pieds par exemple) sont strictement interdits dans les lacs de la Réserve naturelle du Néouvielle et vivement

déconseillés dans tous les autres lacs de montagne (milieux fragiles).

> [Consulter les conseils et recommandations pour préparer votre itinéraire.](#)

> Tiques :

Les tiques sont assez présentes dans nos vallées pyrénéennes. Ayez toujours un tire-tique sur vous et inspectez-vous régulièrement au cours de la journée et après votre étape.

Comment venir ?

Transports

Gare SNCF la plus proche : LOURDES

Arrêts de bus sur l'itinéraire :

Sur le tracé du GR10 ici décrit vous trouverez des arrêts de bus dans les villages suivants :

- **à Arrens** (ligne de bus à la demande) > liaisons vers Argelès-Gazost et Lourdes.
- **à Cauterets** > liaisons vers Pierrefitte-Nestalas, Argelès-Gazost et Lourdes.
- **à Luz-Saint-Sauveur** > liaisons vers Gavarnie, vers Barèges vers Pierrefitte-Nestalas, Argelès-Gazost et Lourdes.
- **à Barèges** > liaisons vers Luz, Pierrefitte-Nestalas, Argelès-Gazost et Lourdes.

Lien vers les horaires

> [En savoir plus sur les horaires des bus.](#)

Parking conseillé

Maison du Val d'Azun, à Arrens

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.

Réserve Naturelle Nationale Néouvielle

Période de sensibilité : Mai, Juin, Juillet, Août, Septembre, Octobre

Contact :

Structure gestionnaire : Parc National des Pyrénées, sous l'autorité du Préfet de Bagnères-de-Bigorre
[Contact](#)

Route fermée à partir de Fabian durant période hivernale de octobre à mai

Située au centre du massif pyrénéen, la Réserve du Néouvielle est un site botanique remarquable (algues, sphaignes). Elle se caractérise notamment par la présence de vieille forêt et de multiples lacs et laquettes qui contribuent à la diversité des milieux, et abrite une faune remarquable (Euprocte des Pyrénées et Desman des Pyrénées, Triton palmé et Crapaud accoucheur, Grand tétaras...)

Le classement en Réserve Naturelle Nationale implique une réglementation stricte spécifique, le territoire accueillant un grand nombre de visiteurs chaque année (hiver et été). Celle-ci concerne pour beaucoup des **restrictions relatives à l'accès et aux activités de loisir** :

- Cueillette, ramassage de plantes, champignons, minéraux, animaux ou fossiles interdits ;
- Feu et coupe de bois interdits ;
- Chiens interdits ;
- Dépôt de déchets interdit ;
- Vélo tout terrain interdit ;
- Camping interdit. Seul le bivouac est toléré, sur les 2 seuls emplacements réservés à cet effet (plage d'Orédon et Barrage d'Aubert) ;
- Les camping-cars et bivouac dans des véhicules sont interdits la nuit sur les parkings d'Orédon et d'Aubert ;
- La pêche est réglementée. Pêche interdite dans le Gourg de Rabas et le vallon d'Estibère ;
- Les sports aériens et tout survol à moins de 1000 m du sol sont interdits.

En règle générale, il est attendu des visiteurs qu'**ils ne perturbent et ne dérangent pas le milieu** (bruit, dégradation des milieux, etc.) afin de maintenir un bon état de conservation.

i Lieux de renseignement

Office de Tourisme de Barèges

Place Urbain Cazaux, 65120 BAREGES

infotourisme@valleesdegavarnie.com

Tel : +33 (0)5 62 92 16 00

<https://www.valleesdegavarnie.com/ete/ma-destination/bareges-tourmalet-0>



Office de Tourisme de Cauterets

Place Maréchal Foch, 65110 CAUTERETS

infos@cauterets.com

Tel : +33 (0)5 62 92 50 50

<http://www.cauterets.com>



Office de Tourisme de Luz-Saint-Sauveur

Place du 8 Mai, 65120 LUZ SAINT SAUVEUR

ot@luz.org

Tel : +33 (0)5 62 92 30 30

<http://www.luz.org>



Office de Tourisme et Maison du Parc national d'Arrens-Marsous

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>



Sur votre route...



Le refuge d'Ilhéou (A)

Le refuge d'Ilhéou

Altitude 1988 m - 22 places

> Tél. : 06 79 08 20 64

> [Site web](#)

Crédit : Refuge d'Ilhéou



Le refuge d'Aygués-Cluses (B)

Refuge d'Aygués-Cluses

Altitude 2135 m.

Tél. 09 71 72 36 05

> [site web.](#)

Crédit : (c) Manon Vallin