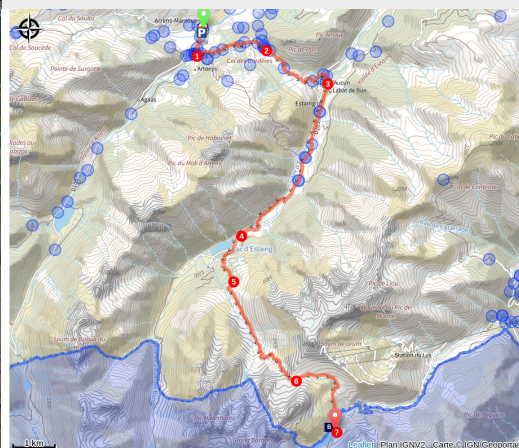


Etape 1 : du Val d'Azun au refuge d'Illhéou

Val d'Azun



Montée vers le col d'Illhéou



Entre Val d'Azun et vallée de Cauterets, la vallée d'Estaing distille quelques douceurs de moyenne montagne, avant d'atteindre un refuge d'altitude par la voie des hauteurs.

Après une mise en jambes bucolique en val d'Azun, découvrant ici un pont en pierre, flânant en sous-bois, musardant peu après entre les granges du col des Bordères, l'étape qui conduit en vallée de Cauterets n'a pourtant rien d'une promenade de santé. Sans opposer de réelle difficulté, la traversée vers le refuge d'Illhéou (à prononcer iyéou pour faire «local») est cependant longue et conditionnée à une forte ascension au-dessus du lac d'Estaing. La vocation pastorale de ces hauteurs et les escarpements du massif du Grand Barbat

Infos pratiques

Pratique : Itinérance à pied

Durée : 7 h 30

Longueur : 18.1 km

Dénivelé positif : 1600 m

Difficulté : Difficile

Type : Traversée

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

ravivent alors une belle ambiance de haute montagne sur cette fin de journée.

Itinéraire

Départ : Maison du Val d'Azun et du Parc national, Arrens

Arrivée : Refuge d'Ilhéou, Cauterets

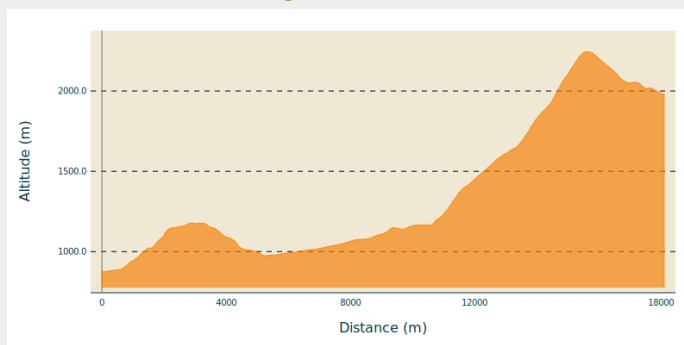
Balisage :  GR

Communes : 1. Arrens-Marsous

2. Estaing

3. Cauterets

Profil altimétrique



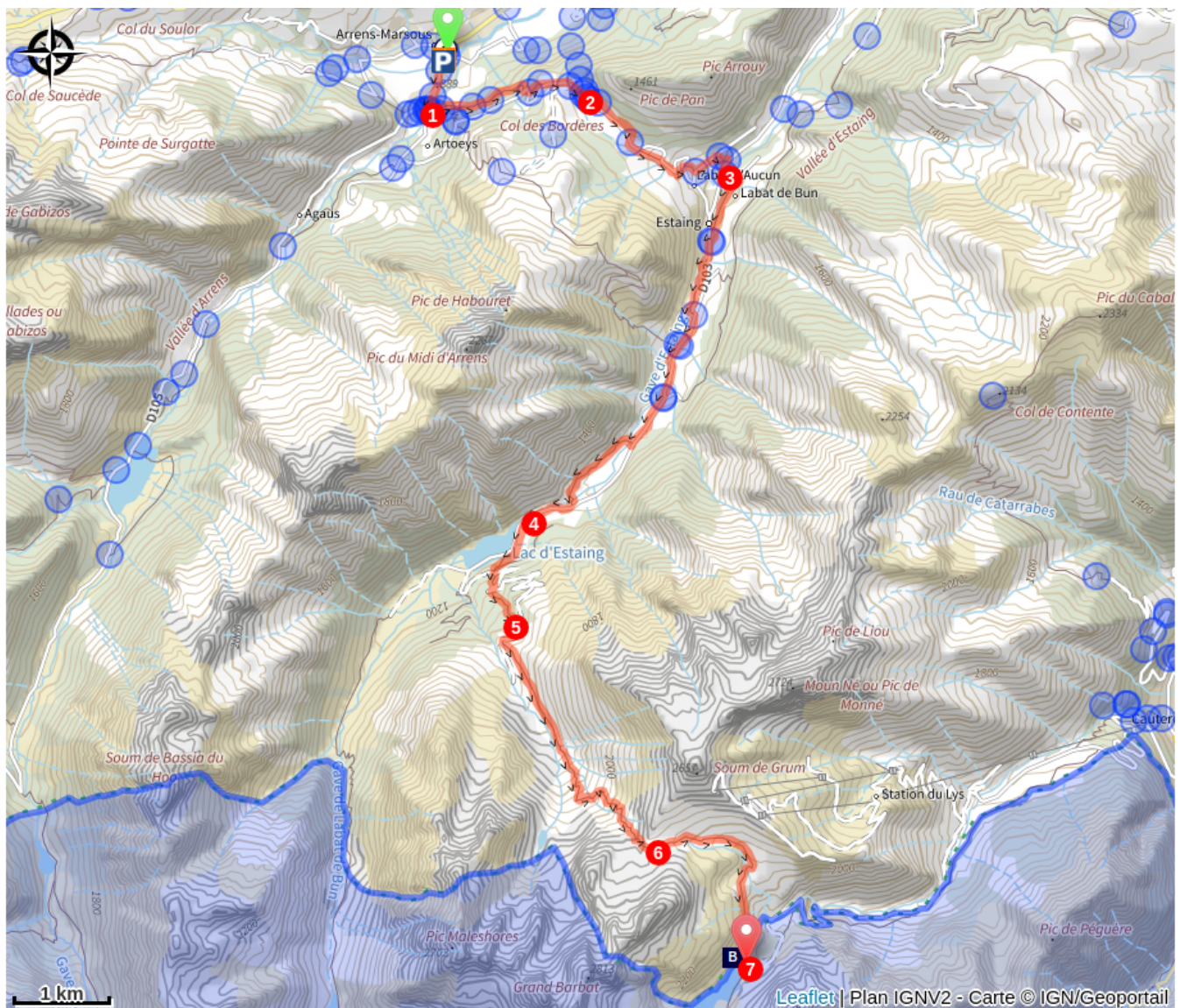
Altitude min 875 m Altitude max 2245 m

A Arrens-Marsous, depuis la Maison du Val d'Azun (875 m), longer la route du col des Bordères en passant devant la salle des fêtes du village. 500 m plus loin, à l'intersection en Y, garder à gauche la route du col des Bordères (D 603).

1. Monter à gauche sur le très beau pont en pierre du Labadé (890 m) et, sur l'autre rive remonter quelques mètres sur le goudron et grimper sur le sentier forestier balisé à gauche. A la première intersection, continuer tout droit. Le chemin monte longuement sous-bois puis en haut après avoir longé une grange, le sentier débouche sur la route ; la suivre vers la gauche un court instant puis prendre le sentier balisé qui part de suite sur la gauche.
2. Parvenir **au col des Bordères (1161 m)** en longeant la route puis, juste avant une grange, bifurquer à gauche sur un sentier étroit, puis rapidement à droite sur un nouveau sentier en sous-bois quasi horizontal, souvent bordé de jolis murets de pierres. Retrouver furtivement la route à l'autre extrémité du plateau. Après une courbe à gauche, laisser le goudron pour un sentier à droite, en bordure de torrent. Il descend dans la vallée d'Estaing en coupant les lacets de la route principale. Sur un plateau, longer une voie goudronnée secondaire vers la gauche, pour atteindre **l'église d'Estaing**, isolée du village. Passer entre le porche de l'église et le cimetière pour trouver un sentier boisé qui descend.
3. **Route du lac d'Estaing (970 m)** : la traverser pour emprunter un petit pont en face puis, aussitôt après, suivre la voie de droite. Continuer à droite un peu plus haut, puis sur un sentier balisé dans le prolongement de la route. Il passe sur la rive opposée au cœur du village d'Estaing. De retour sur la route du lac, emprunter le pont à droite (987 m) pour suivre un sentier sur l'autre rive. Au bout du sentier, l'itinéraire reprend la route, qu'il suit en fond de vallée sur 2,5 km. Au pont de la Carrère (camping la Pose), une nouvelle portion de sentier évite la route par la rive gauche du gave. Enfin, la remontée de la vallée est conclue par 500 m en bord de route.
4. Longer le **lac d'Estaing (1164 m)** sur 300 m puis, lorsque la D103 touche la berge, suivre à gauche un sentier ascendant dans une sapinière. Bien suivre le sentier balisé dans cette forêt montagnarde, qui coupe une piste à plusieurs reprises et gagne de l'altitude.

5. En lisière supérieure de forêt, passer près de la **cabane d'Arriousec (1405 m)**, couper une piste en contrehaut et suivre le sentier qui arpente une longue croupe herbeuse. La montée est linéaire en fond de vallée, avec le col d'Ilhéou en point de mire. Après une traversée de torrent (1650 m), le sentier se redresse et part à l'assaut des pentes soutenues menant au col. Vers 1850 m (enclos à bétail), laisser nettement à droite la cabane verte du Barbat (abri) et poursuivre sur le sentier à gauche. Par une série de courts lacets, monter bientôt sur le dos d'un éperon, puis les longues pentes herbeuses qui précèdent le col.
6. **Au col d'Ilhéou (2256 m)**, descendre sur le versant opposé, dans un doux vallon herbeux, en passant près des deux cabanes d'Arras. Descendre ensuite dans un petit ravin et, à l'intersection (2049 m), bien suivre à droite le sentier balisé en rouge et blanc. Il remonte légèrement pour franchir un collet herbeux, puis décrit une traversée descendante sur un versant raide (prudence !), jusqu'à atteindre le lac d'Ilhéou.
7. **Refuge et lac d'Ilhéou (1980 m).**

Sur votre route...



Miqueu Camélat (A)



L'aigle royal (B)

Toutes les informations pratiques

En coeur de parc

Le Parc national est un territoire naturel, ouvert à tous, mais soumis à une réglementation qu'il est utile de connaître pour préparer son séjour.

Les chiens y sont interdits, la cueillette est interdite, la baignade est interdite et le bivouac est réglementé.



Recommandations

Conseil :

Débuter cette étape de bonne heure car l'essentiel de la montée est effectué en fin de parcours (col d'Ilhéou).

Commerces et services en chemin :

Au village d'Arrens (départ) : commerces et services de proximité.

Au village d'Estaing : camping avec petite restauration possible ; Brasserie Siboire Pyrénées (bières et petite restauration).

Au lac d'Estaing : camping, gîte d'étape (dortoirs), restauration et gîtes à louer.

Refuge en fin d'étape :

Penser à réserver votre nuit au **refuge d'Ilhéou** :

> tél. : 05 62 92 07 18

> [Site web](#)

Zones pastorales :

Vous croiserez sans doute des troupeaux en estive (brebis, vaches) : n'approchez pas les animaux et contourner les troupeaux (présence possible de patous).

Comment venir ?

Transports

Ligne de bus à la demande entre Argelès-Gazost et Arrens-Marsous.

Réservation préalable obligatoire au plus tard la veille avant 16h, ou le vendredi avant 16h pour un trajet le lundi.

Tél : 0800 65 65 00 (numéro gratuit)

Tarif : 2 € par passager

Accès routier

Depuis Argelès-Gazost, remonter le Val d'Azun en direction du col du Soulor (D 918). Dans Arrens (commune d'Arrens-Marsous), rejoindre à gauche la place centrale et la Maison du Val d'Azun.

Parking conseillé

Salle des fêtes d'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.

i Lieux de renseignement

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...



Miqueu Camélat (A)

Né à Arrens en 1871 et mort en 1962 à Tarbes, Miqueu Camélat (Michel Camelat) était un commerçant, dramaturge, poète et écrivain français en langue gasconne. Après des études secondaires au petit séminaire de Saint-Pé-de-Bigorre, il refuse de devenir prêtre et doit revenir chez lui en 1887 où il se consacre au gascon et à la littérature. C'est alors qu'il découvre l'œuvre des Félibres. En 1890, il obtient un premier prix de poésie à la Félibrée de Tarbes et rencontre Simin Palay avec qui il lance en 1893 l'« Armanac Gascoun ». Il décide alors d'abandonner le gascon "lavedanais" de son village pour le béarnais qui lui permettra d'être lu dans toute la Gascogne.



L'aigle royal (B)

La silhouette de l'Aigle royal est similaire à celle de la buse bien que plus grande. Son bec est court et crochu, avec une extrémité sombre. Il possède un cou large et de longues ailes se rétrécissant à la base. Dans les Pyrénées, l'Aigle royal niche en montagne et construit ses aires dans des parois rocheuses, entre 800 et 2 000 mètres d'altitude. L'Aigle royal chasse souvent à l'affût du haut d'une paroi. Les proies sont prises à l'issue d'un bref piqué soit à terre, soit en vol.

Crédit : (c) C.Cuenin - Parc national des Pyrénées. Aigle royal