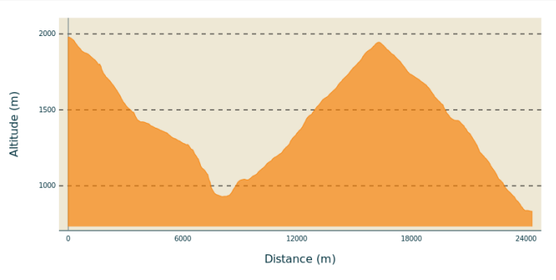
Itinéraire

Départ : Du refuge d'Ilhéou à Sazos
Arrivée : Du refuge d'Ilhéou à Sazos
Balisage : GR
Communes : 1. Cauterets
2. Grust
3. Sazos

Profil altimétrique



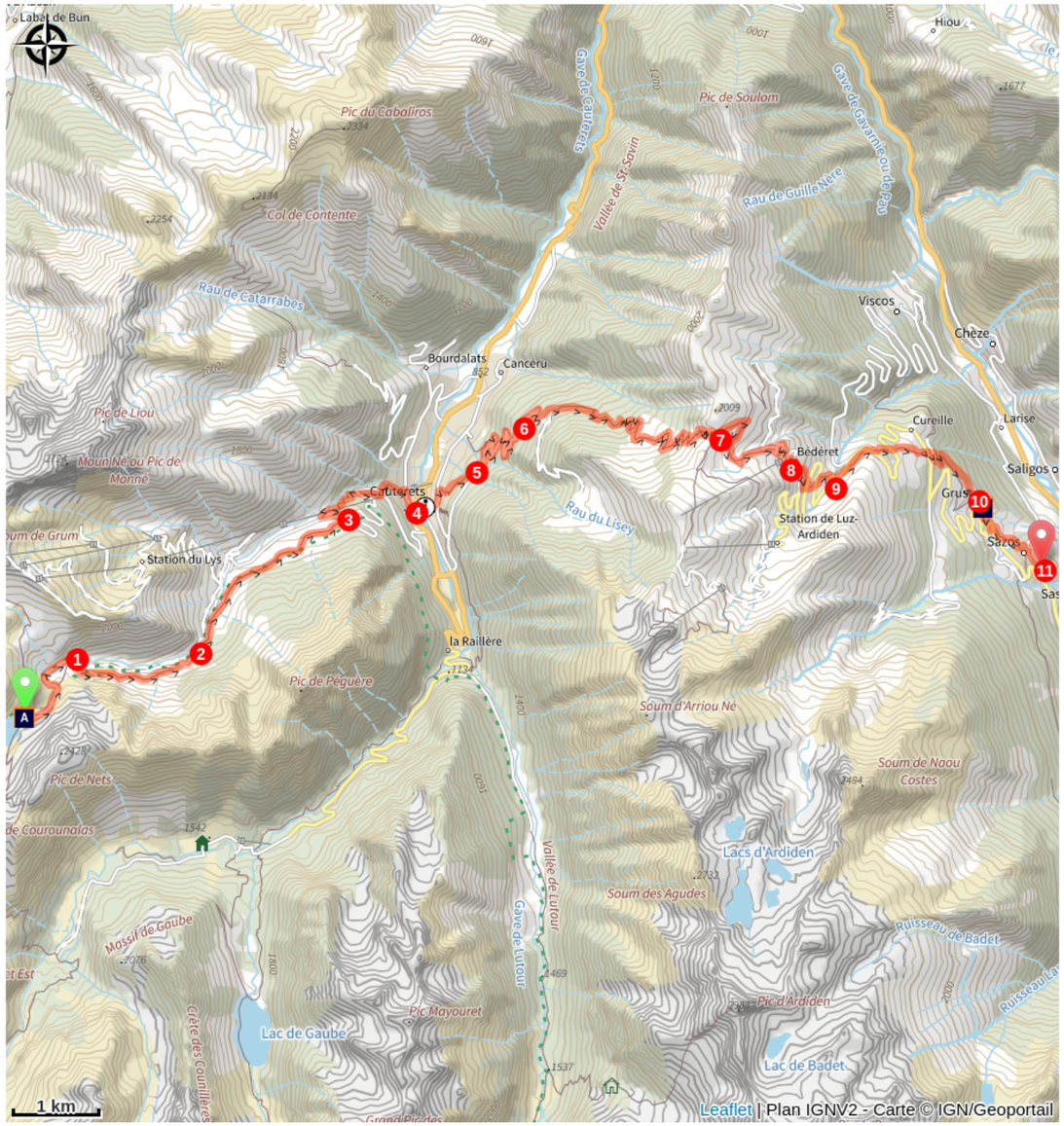
Altitude min 832 m Altitude max 1979 m

Quitter le refuge et le lac d'Ilhéou (1980 m) en empruntant le large chemin qui descend dans la vallée. Après le lac Noir, dans un virage à gauche, quitter la piste pour un sentier balisé qui coupe dans l'herbe.

1. Retrouver la piste au sommet de l'Escale d'Ilhéou (1830 m), important ressaut qui fractionne la vallée. Suivre le chemin à droite sur 100 m, puis plonger à gauche sur le sentier qui coupe les lacets de la piste (terrain caillouteux, prudence !). en laissant nettement à gauche la cascade d'Ilhéou, le sentier descend dans la vallée en décrivant une longue traversée à flanc de montagne puis retrouve la piste bien plus bas.
2. Sans franchir le pont de Sahuc (1493 m), abandonner le chemin pour suivre le sentier en rive droite du gave. Il avance longuement dans l'herbe en dominant le parking du Cambasque, puis se glisse entre les prés et granges ; suivre les murets et les haies jusqu'à la route du Cambasque.
3. Aux granges de Houssat (1270 m), longer la route à gauche sur 150 m puis choisir le premier chemin à droite. A l'intersection suivante (sous une télécabine), tourner encore à droite pour prolonger la descente sur un bon chemin (descente VTT, prudence !). 250 m plus bas, quitter le chemin pour suivre le sentier balisé sur votre gauche, en direction de « Cauterets ». Plusieurs lacets dans la forêt permettent de descendre vers une route, dans le virage de la « ferme basque ». Descendre en bordure du bitume sur 250 m puis, dans une courbe, trouver à gauche le départ du sentier d'Arresto, balisé en rouge et blanc. Il plonge vers la ville thermale en se rapprochant du gave du Cambasque (aller à gauche à l'intersection).
4. Avancer dans la rue principale pour gagner le **centre de Cauterets (930 m)**. Devant l'Office de Tourisme (place Foch), suivre en face la rue dite allée du Parc pour monter vers l'esplanade des Thermes de César et les Bains du Rocher. Longer ici le terrain de pelote (fronton) par la gauche et, derrière le fronton (mur d'escalade), remonter la rue à droite pour trouver le départ d'un sentier qui entre dans la forêt. A la première intersection, opter pour le sentier de gauche ; faire de même à la deuxième intersection (banc). Ignorer ensuite un sentier à gauche (Malacame) et continuer à monter en diagonale dans le bois.
5. Intersection avec une route forestière (1035 m) : laisser à droite la cabane ONF du Bousquet et suivre le large chemin carrossable vers la gauche. Après le pont du ravin de la Gorce, une piste empierrée prend le relais du goudron ; avancer

sur ce bon chemin (en ignorant de part et d'autre les accès aux granges restaurées), qui monte entre forêt et clairières en quatre grands lacets.
6. Au sommet d'un pré panoramique, passer devant la grange dite hostellerie de la Reine Hortense (1200 m) et continuer sur la piste. A l'intersection (1245 m), monter sur la piste de droite sur 150 m, jusqu'à trouver un bon sentier forestier sur la gauche. Il grimpe régulièrement dans la forêt, puis par des lacets sur la droite, atteint une grande clairière avec grange (1470 m). Garder le sentier balisé qui sort des derniers bosquets puis découvre la dernière grande pente du col de Riou. De nombreux lacets réguliers font oublier la pente et permettent d'atteindre le col.
7. **Au col de Riou (1949 m)**, entrer en Pays toy en descendant la large piste. La quitter dans son premier virage (pylône) pour descendre désormais sur un sentier à droite. Longer plus bas les pistes d'un domaine skiable par la gauche. Au restaurant d'altitude (fermé l'été), descendre par la large piste vers un parking.
8. Sur le parking de Bédéret (1675 m), emprunter l'escalier à gauche, puis la route le temps d'un premier lacet. Après le passage sous une ligne électrique, quitter le bitume pour un sentier discret sur la gauche. Il retrouve la route en contrebas : faire 50 m sur le goudron à gauche, puis trouver à droite la continuité du sentier. Il coupe encore la route et passe au-dessus de deux granges.
9. Virage en épingle de Bayesse (1450 m) : marcher sur la route sur 300 m puis emprunter une piste ascendante sur la droite, sur 80 m. Un nouveau sentier descend sur la gauche : bien suivre le balisage de ce sentier qui coupe la route D 12 ou des pistes à plusieurs reprises, effectuant une longue descente jusqu'au village de Grust.> Possibilité de faire étape au village de Grust : Gite d'étape Le Soum de l'Ase (voir plus bas).
10. Du haut du village de Grust (1000 m – belvédère), descendre par une rue pavée vers l'église. Passer à droite de l'édifice, puis trouver encore à droite un nouveau sentier. Dans un tunnel de végétation, il rejoint la D 12 : la longer à gauche sur 200 m, puis trouver la continuité du sentier à gauche de la chaussée. Entre prés et granges, il plonge jusqu'à Sazos, qu'il découvre par le quartier des vieux moulins. Avancer dans les ruelles jusqu'à la placette de la mairie (passage près du gîte d'étape La Maisonnée).
11. Mairie de **Sazos (835 m).**

Sur votre chemin...



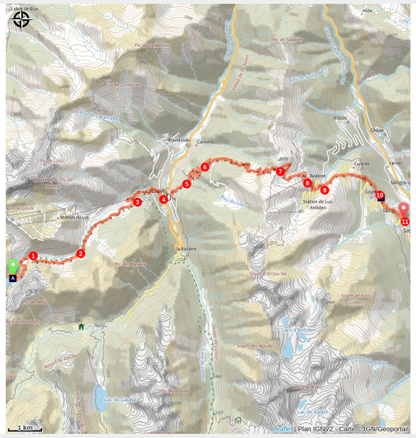
Le refuge d'Ilhéou (A)

Les herrades de Grust (B)

Etape 2 : du refuge d'Ilhéou à Sazos

Cauterets - Cauterets

Vue sur la vallée de Luz depuis les hauteurs du village de Grust (© ATVG)



Suite de l'itinérance sur le GR®10, par une étape traversant la vallée de Cauterets pour gagner celle de Luz-Saint-Sauveur, avec franchissement du col de Riou à son apogée.

Un profil d'étape du Tour de France cycliste pour cette journée de liaison entre les vallées de Cauterets et Luz-Saint-Sauveur, une échappée verte en trois versants, deux descentes et une montée ! Une première longue dégringolade en rive droite de la vallée d'Ilhéou et Cambasque permet de découvrir le coquet et dynamique village de Cauterets, station thermale réputée des Pyrénées. Puis, par une longue ascension dans la fraîcheur et le calme des forêts du Lisey, le col de Riou, lieu de passage ancestral, ouvre les portes du radieux Pays toy.

Infos pratiques

- Pratique : Itinérance à pied
- Durée : 7 h
- Longueur : 24.3 km
- Dénivelé positif : 1026 m
- Difficulté : Difficile
- Type : Traversée
- Thèmes : Cols et Sommets, Point de vue et paysages
- Accessibilité : Chien autorisé en laisse

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 règlementation, 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.

Lieux de renseignement

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

Sur votre chemin…

Le refuge d'Ilhéou (A)

Le refuge d'Ilhéou
Altitude 1988 m - 22 places

> Tél. : 06 79 08 20 64
> Site web
Crédit photo : Refuge d'Ilhéou

Les herrades de Grust (B)

Les herrades, sont des ruelles ou sentiers aménagés avec un pavage et des petites marches, le plus souvent en galets ou feuilles de schiste. On les retrouve beaucoup en Pays Toy, dans les cœurs de certains villages et parfois au départ de sentiers. Ce herrades ont été aménagées dans les voies en pentes raides, les plus exposées au ravinement des eaux de pluie. On en trouve encore de beaux exemples dans des villages comme Viscos, Viella, Grust, Betpouey ou encore Gèdre. Le terme herrade serait un dérivé de l'occitan herrada, qui signi'e une bête ferrée. Le terme désigne donc initialement un revêtement de chemin particulièrement solide, comme l'est le fer du sabot.
Crédit photo : AntoineGarcia

Toutes les infos pratiques

Recommandations

- Commerces et services :
Tous services et commerces à Cauterets, mais ne musardez pas trop, il reste 1000 m de montée consécutifs jusqu'au col de Riou !

- Hébergements :
Deux options principales pour votre étape :
> Etape à Grust : Gite d'étape Le Soum de l'Ase.
Tél. 06 26 26 03 02
Site web

> Etape à Sazos : Gite d'étape La Maisonnée.
Tél. : 05 62 92 96 90
Site web

Comment venir ?

Transports

Arrêts de bus dans les villages de :
- Cauterets ;
- Luz-Saint-Sauveur (45min de marche de Sazos) ;

> Consulter les horaires.

Accessibilité

Chien autorisé en laisse