

# Itinéraire

**Départ** : Du refuge d'Ilhéou à Sazos

**Arrivée** : Du refuge d'Ilhéou à Sazos

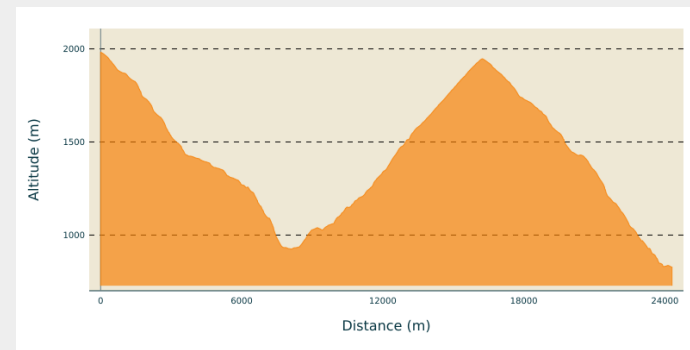
**Balisage** :  GR

**Communes** : 1. Cauterets

2. Grust

3. Sazos

## Profil altimétrique









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 : Gîte 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).





-  Le refuge d'Ilhéou (A)
-  Le gypaète barbu (C)
-  Les Bains du Rocher (E)
-  Station de ski de Luz Ardiden (G)
-  La marmotte (B)
-  Le rhododendron (D)
-  L'histoire de la visite de la Reine Hortense de Beauharnais (F)
-  Les herrades de Grust (H)

## 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 : 1049 m

Difficulté : Difficile

Type : Traversée

Thèmes : Col et Sommets, Point de vue et paysages

Accessibilité : Chien autorisé en laisse



# Sur votre chemin...



## Le refuge d'Ilhéou (A)

Le refuge d'Ilhéou  
Altitude 1988 m - 22 places

Tél. : 05 62 92 07 18

[Site web](#)

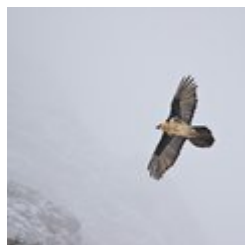
Crédit photo : Refuge d'Ilhéou



## La marmotte (B)

La marmotte est un mammifère de la famille des rongeurs fouisseurs. Elle vit en colonie dans un terrier profond et complexe. La marmotte se nourrit essentiellement de plantes, de vers de terre, de larves et d'insectes. Elle ne boit pas. La rosée du matin semble suffire à l'abreuver. La marmotte passe 6 mois de l'année à dormir ! Dans son réveil, elle adore se chauffer aux premiers rayons de soleil. Une longue sieste et une cure d'amincissement : elle sortira au printemps, ayant perdu environ 3 kg, c'est à dire la moitié de son poids d'automne.

Crédit photo : Julien Liron



## Le gypaète barbu (C)

Le Gypaète barbu est le plus grand rapace d'Europe. Il est facilement reconnaissable à l'âge adulte grâce à la couleur rouille orangé de son plumage ventral. Ses plumes noires qui encadrent son bec puissant et recourbé, se prolongent pour lui donner l'air de porter une sorte de barbiche. Le reste de son plumage est blanc crème, parfois teinté de roux au niveau de son cou et de sa gorge. Le Gypaète barbu niche en haute montagne, de préférence dans les falaises et les parois rocheuses, entre 700 et 2 300 m d'altitude. Le territoire d'un couple s'étend sur plus de 50 000 ha, comprenant des sites de falaises et surtout de grandes zones de pâtures et d'éboulis où l'oiseau trouve sa nourriture. Le Gypaète barbu contribue à l'élimination des carcasses en montagne. Il assure ainsi une fonction sanitaire dans la nature.

Crédit photo : Julien Liron



## Le rhododendron (D)

Le rhododendron forme, à l'étage subalpin, de vastes landes qui marquent dans le paysage les endroits où la neige persiste le plus longtemps. Il apprécie en effet les versants exposés au nord, préférant être recouvert de neige pour protéger ses bourgeons du gel et assurer, en début d'été, une explosion de fleurs roses voire rouges. L'arbrisseau dépasse rarement 1 mètre de hauteur et possède des rameaux tortueux très caractéristiques.

Crédit photo : Rhododendron, (c) R. Camviel - Parc national des Pyrénées



## Les Bains du Rocher (E)

Remontant des entrailles de la Terre par de larges fissures, les sources sulfurées de Cauterets procurent une eau à 50° C. Vous pouvez tremper les mains dans ce bassin et sentir l'odeur caractéristique du soufre ! Boisson, gargarisme, bain nasal à la pipette, douches nasale et rétronasale, humage, insufflation tubaire, hydromassage et autre rééducation respiratoire, voilà à quoi devaient s'attendre les curistes de la Raillère. Après la Première guerre mondiale, l'établissement a accueilli son lot de gazés puis devint un grand centre spécialisé en oto-rhino-laryngologie. Après 1945, et pendant encore 50 ans, les thermes ont employé un grand nombre de valléens.

Crédit photo : Morgane Beaugé



## L'histoire de la visite de la Reine Hortense de Beauharnais (F)

Parmi les grands noms de l'histoire qui vinrent en séjour à Cauterets figure celui de la Reine Hortense. Epouse de Louis Bonaparte et mère de Napoléon III, c'est à Cauterets qu'elle vint prendre les eaux et soulager le chagrin immense provoqué par la perte de son fils aîné alors âgé de 4 ans. Ses excursions, à pied ou en chaise à porteurs lorsque ses jambes ne lui permettaient plus de gravir les pentes, l'ont souvent menées dans le secteur d'une jolie grange qui porte son nom depuis 1807.

## 🚩 Station de ski de Luz Ardiden (G)

Préservée et sauvage, Luz Ardiden offre des vues panoramiques incroyables sur les plus hauts sommets des Pyrénées. Loin de toute urbanisation, cette station intemporelle offre une parenthèse nature incomparable. Perché entre 1700 m et 2500 m d'altitude, son domaine skiable se déploie sur 60 km de pistes réparties sur deux versants : intimiste et technique côté Aulian, calme et sauvage à Bédéret.  
Plus d'infos : [www.luz.org](http://www.luz.org)



## 🚩 Les herrades de Grust (H)

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

### **i Lieux de renseignement**

#### **Office de Tourisme de Cauterets**

Place Maréchal Foch, 65110 CAUTERETS

[infos@cauterets.com](mailto:infos@cauterets.com)

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

<http://www.cauterets.com>

