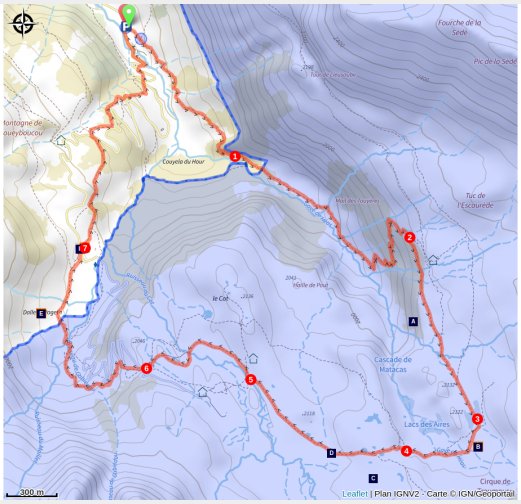
Le cirque de Troumouse - depuis Héas

Gavarnie-Gèdre

Le cirque de Troumouse (© Pierre Meyer)



S'il n'a pas l'aura de son voisin de Gavarnie, Troumouse, le plus grand cirque d'origine glaciaire des Pyrénées, mérite toutefois une visite détaillée pour une randonnée inoubliable.

ATTENTION : route d'accès fermée du 2 au 13 novembre 2026 de 9h à 17h.
Route de la vallée de Héas fermée à hauteur du pont de Souarrouy (3km au-dessus du village de Gèdre) : travaux de confortement de la chaussée.

On ne peut imaginer un cirque glaciaire plus représentatif que celui de Troumouse, un amphithéâtre parfaitement circulaire aux dimensions imposantes (4 km de diamètre !

Infos pratiques

Pratique : A Pied

Durée : 4 h 30

Longueur : 10.9 km

Dénivelé positif : 590 m

Difficulté : Moyen

Type : Boucle

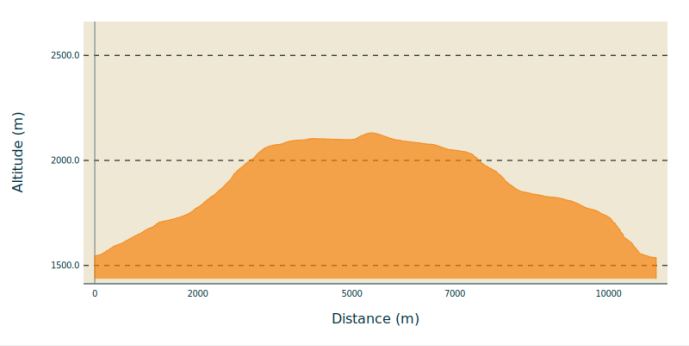
Thèmes : Eaux et rivières, Faune, Flore, Point de vue et paysages

1000 m de dénivelé entre le plateau sommital et les crêtes !). Au pays de la démesure, sur les pâturages d'altitude, la représentation de centaines de têtes de bétail domestique et des laquets scintillants par dizaines. Une piste aux étoiles que l'on abordera en boucle, au départ du hameau de Héas, dernier hameau de vie qui se réveille chaque année au printemps.

Itinéraire

Départ : Hameau de Héas, Gèdre
Arrivée : Hameau de Héas, Gèdre
Communes : 1. Gavarnie-Gèdre

Profil altimétrique



Altitude min 1537 m Altitude max 2131 m

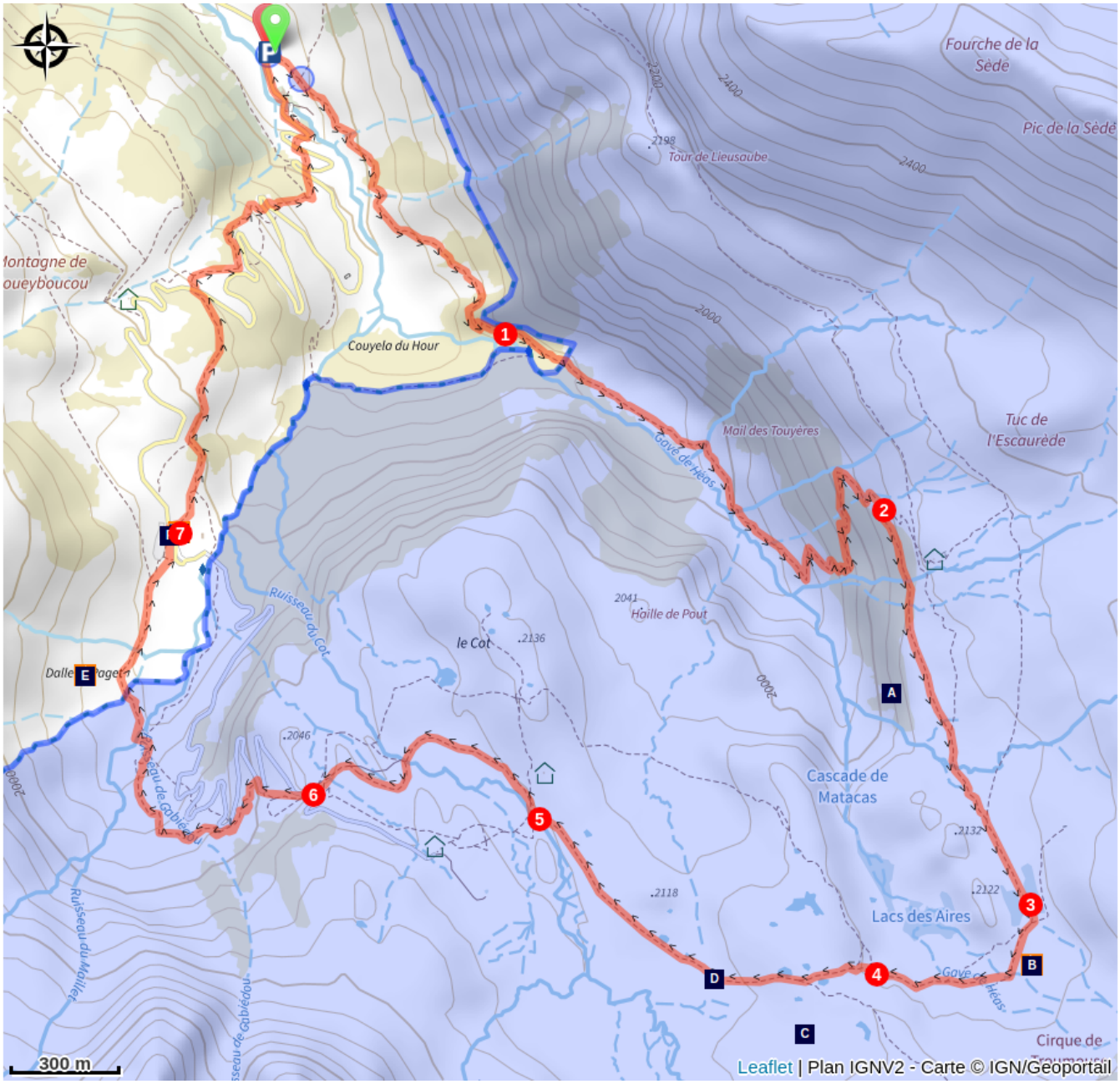
Du parking situé 300m après la chapelle de Héas (1530 m – enclos à bétail), suivre à gauche de la route un sentier qui débute le long d'un pré. Au premier embranchement, poursuivre tout droit en direction de la « cabane des Aires » (panneau), en laissant à gauche la direction de la « cabane de l'Aguila ». Le sentier s'élève doucement en pied de pente en dominant le torrent issu du cirque.

1. En face d'une prise d'eau (vers 1700 m), le sentier entre à gauche dans la petite gorge du gave des Touyères, en même temps que dans la zone cœur du Parc national. Après la traversée d'un replat herbeux, débuter l'ascension d'un ressaut prononcé sur votre gauche, en suivant plusieurs lacets.
2. Intersection en Y (2065 m) : laisser à gauche le sentier d'accès à la cabane des Aires et continuer avec le sentier de droite. Il monte à flanc puis prend pied sur le plateau sommital (2098 m) : marcher tout droit. Le sentier traverse un ruisseau puis se glisse entre les blocs rocheux.
3. Longer le premier **lac des Aires (2099 m)**, souvent à sec au cœur de l'été, puis continuer légèrement sur la droite dans l'herbe rase. Le sentier bifurque résolument à droite et progresse en dominant de nouveaux petits lacs.
4. Intersection (2112 m) : opter pour le sentier de gauche, qui monte un peu pour passer un large col herbeux, puis se promène en pente douce sur le plateau (légère descente).
5. Laisser à gauche la passerelle (2080 m) d'accès au terminus du Petit train de Troumouse et continuer à droite vers une cabane (en face, par un rapide aller et retour, possibilité d'accéder au belvédère de la **vierge de Troumouse**). 50 m après la passerelle, continuer à gauche sur un sentier en rive droite du torrent encaissé. Plus bas, le sentier vous fait passer en rive gauche du torrent (pont) ;

poursuivre immédiatement après par le sentier de droite, qui rejoint bientôt une route.

6. Descendre 150 m sur la route puis choisir le sentier qui descend sur la gauche vers le fond du vallon du Maillet, où l'on traverse le torrent (passerelle). L'itinéraire se prolonge en rive gauche entre lits rocheux et pelouses.
7. **A l'auberge du Maillet (1825 m)**, longer la route sur 60 m, puis aller à droite au milieu des pelouses ; viser une petite brèche entre la route et un poteau électrique (1807 m). Poursuivre sur le sentier qui descend à droite de la ligne électrique. Il coupe ensuite la route à plusieurs reprises et retrouve le parking de Héas.

Sur votre route...



La marmotte (A)

L'isard (C)

La dalle "Paget" (E)

Auberge du Maillet (G)

Patrimoine mondiale de l'UNESCO (B)

Le pipit spioncelle (D)

Petit train de Troumouse (zone de départ) (F)

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

- Parc national des Pyrénées :
L'itinéraire se trouve en zone-coeur du Parc national des Pyrénées, **les chiens y sont interdits.**
> En savoir plus.

- Période conseillée :
De début juin à fin octobre/début novembre.
Itinéraire déconseillé en présence de neige (hiver/printemps).
A noter :
> La route d'accès à Héas est fermée en hiver et une partie du printemps.
> La passerelle piétonne située en amont du Maillet et de la dalle Paget (entre les points 6 et 7, située sous un couloir d'avalanche) est démontée chaque automne et réinstallée généralement autour de la fin mai (date variable selon enneigement).
> La neige et les restes d'avalanches entravent jusque tard dans le printemps l'itinéraire.

- Difficultés :
Éviter les jours de brouillard, car l'orientation devient alors difficile sur le plateau sommital (ou faire sagement demi-tour en cas de brume soudaine).

Comment venir ?

Transports

Pas de desserte en transport public jusqu'à Héas.

Accès routier

Entre Luz-Saint-Sauveur et Gavarnie (D 921), à la sortie de Gèdre, bifurquer à gauche (D 922) vers le cirque de Troumouse et le lac des Gloriettes. 5,5 km plus

loin, laisser à droite le pont de l'Araillé (barrage des Gloriettes) et continuer tout droit vers Héas. 300m après la chapelle, parking sur la gauche de la route (parc à bétail).

Parking conseillé

Chapelle de Héas, Gèdre

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 Gèdre
Place de la Bergère, 65120 GEDRE
infotourisme@valleesdegavarnie.com
Tel : +33 (0)5 62 92 48 05
https://www.valleesdegavarnie.com/ete/ma-destination/gavarnie-gedre

Sur votre route...

La marmotte (A)

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.

Attribution : Julien Liron

Patrimoine mondiale de l'UNESCO (B)

Les trois cirques glaciaires de Gavarnie, Estaubé et Troumouse font partie intégrante du site franco-espagnol “Pyrénées-Mont Perdu” inscrit en 1997 sur la liste du Patrimoine Mondial par l’UNESCO. Ce paysage de montagne exceptionnel, qui rayonne des deux côtés des frontières de France et d'Espagne, est centré sur le sommet du Mont-Perdu, massif calcaire qui culmine à 3 355 m. Le site, d'une superficie totale de 30 639 ha, comprend deux des canyons les plus grands et les plus profonds d'Europe sur le versant sud, du côté espagnol, et trois cirques glaciaires importants sur le versant nord, plus abrupt, du côté français. Ce site reflète également un mode de vie agricole autrefois répandu dans les régions montagneuses d'Europe. Il est resté inchangé au XXe siècle en ce seul endroit des Pyrénées, et présente des témoignages inestimables sur la société européenne d'autrefois à travers son paysage de villages, de fermes, de champs, de hauts pâturages et de routes de montagne. Le site Pyrénées-Mont Perdu est inscrit sur la liste du Patrimoine mondial à double titre : patrimoine naturel et patrimoine culturel. Seuls 39 sites à travers le monde bénéficient de cette double inscription par l’UNESCO.

L'isard (C)

C'est l'animal emblématique des Pyrénées, utilisé comme symbole pour indiquer sur le terrain les limites du parc (balisées par une tête d'isard rouge sur fond blanc). Proche du chamois, il n'en reste pas moins une espèce pyrénéenne aux caractéristiques spécifiques. Protégée, étudiée, recensée par le parc national, la population d'isards dépasse aujourd'hui les 5000 têtes, alors qu'il n'y en avait plus que 1300 en 1967. L'isard vit en hardes allant jusqu'à 100 individus. Levez les yeux, l'isard aime l'altitude et les sites escarpés. C'est un animal sauvage, vous ne pourrez pas l'approcher, prévoyez des jumelles.

Attribution : (c) L. Nédélec - Parc national des Pyrénes. Isard

Le pipit spioncelle (D)

Les pipits sont de petits oiseaux terrestres bruns et rayés qui fréquentent les pelouses alpines au-dessus des arbres à une altitude comprise entre 900 et 2 500 mètres. Ils regagnent en hiver le bord des lacs, marais et cours d'eau. Le Pipit spioncelle se nourrit essentiellement d'invertébrés et de graines.

Attribution : (c) L. Nédélec - Parc national des Pyrénées .Pipit spincelle,

La dalle "Paget" (E)

La dalle "Paget" fut érigée sur le plateau du Maillet (à 1848m d’altitude) en mémoire d’Henri Paget (1812-1874). Ce guide de haute-montagne originaire du hameau voisin de Héas a guidé et accompagné les plus grands noms du Pyrénéisme dans leurs exploits : Henri Russel, Franz Schrader, Alphonse Lequeutre ou encore Charles Packe. C’est d’ailleurs ce dernier qui fera graver cette dalle et son épitaphe en son honneur.

Petit train de Troumouse (zone de départ) (F)

Depuis le plateau du Maillet, il existe également une alternative pour rejoindre Troumouse en empruntant un petit train et ainsi rejoindre le cirque de Troumouse sans effort.
Une visite commentée agrémente les 3,3 km de trajet qui débouche à 2 100 m d'altitude, à la zone d'arrivée du train, en plein cœur dans un paysage naturel incroyable.

ATTENTION : Pas de règlement en carte bancaire.
Pas de réservation pour l'accès au petit train.

Infos pratiques : Horaires, tarifs et informations sur le train.

Pourquoi un train à Troumouse ?
Il y a encore quelques années, la route d'accès au Maillet était prolongée jusqu'au cœur du cirque de Troumouse et ouverte à la circulation automobile.
Le parking en cœur de cirque n'était pas des plus esthétiques dans ce cadre grandiose.
Afin de préserver ces paysages, il a été décidé une fermeture de la partie haute de la route et un recul des stationnements au niveau du plateau du Maillet.
Toutefois, pour contrebalancer la fermeture de la route, il semblait important de maintenir un accès facilité pour le grand public, notamment les personnes ayant de difficultés de déplacement. La solution du Petit train s'est avérée la plus facile et la plus évidente à mettre œuvre au regard des contraintes et de la configuration des lieux.

Attribution : (c) Manon Vallin

Auberge du Maillet (G)

Auberge du Maillet
(1820 m d'altitude - 32 places)

Hébergement (chambres et dortoirs) et bar-restauration.
Ouverte généralement de mi-mai à début octobre.
Tél. : 05 62 92 48 97
> Site web