



La Maison du Soulor (F)

Trait d'union entre deux vallées, la Maison du Soulor est un lieu d'accueil polyvalent.

Il offre une scénographie ludique ciblée sur 5 thématiques propres au Col du Soulor :

- L'histoire des Hommes et des Femmes au Col du Soulor ;
- Le Pastoralisme sur ce col ;
- La Migration des Rapaces au Col du Soulor
- Le Cyclisme et l'histoire du Tour de France au Col du Soulor
- Paysages et Biodiversité au Col du Soulor

> **Entrée libre.**
> **En savoir plus.**

Crédit : (c) ATVG



Gîte d'étape : Le refuge Gabizos (G)

Gîte d'étape Le refuge Gabizos

Réservation préalable obligatoire.

Tél. : 06 10 05 62 63

> [Site web](#)

Crédit : Le refuge Gabizos

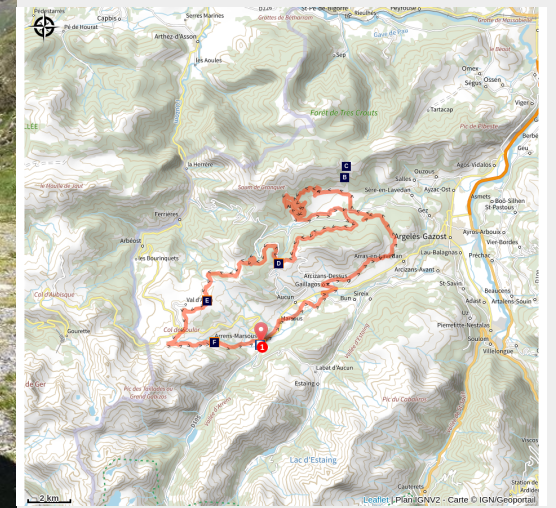


RANDO
VALLÉES DE GAVARNIE

rando.valleesdegavarnie.com

La Soulor Edition

Val d'Azun



Ce parcours du Val d'Azun ravira les amateurs de VTT qui cherche à relever des défis !

Itinéraire gravel, non balisé sur le terrain.

Se munir de la trace GPS pour suivre le parcours ici proposé.

Infos pratiques

Pratique : Gravel

Longueur : 54.0 km

Dénivelé positif : 1570 m

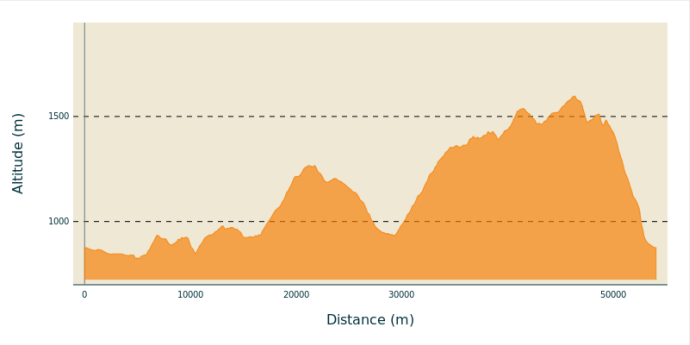
Difficulté : Difficile

Type : Boucle

Itinéraire

- Départ** : Arrens Marsous - salle des fêtes
Arrivée : Arrens Marsous - salle des fêtes
Communes : 1. Arrens-Marsous
2. Aucun
3. Bun
4. Gaillagos
5. Arcizans-Dessus
6. Arras-en-Lavedan
7. Gez
8. Salles
9. Ferrières
10. Arbéost

Profil altimétrique



Altitude min 823 m Altitude max 1597 m

Départ:
Depuis la salle des fêtes d'Arrens-Marsous, se diriger vers le centre du village pour le traverser et partir vers les villages en contrebas.
Suivre la direction de Gaillagos, puis de Arcizans-Dessus.
A Arcizans, se diriger vers les hauteurs du village pour continuer l'ascension vers le col d'Arras.



La zone humide du lac de Soum (E)

Source : [Association AREMIP \(Action Recherche Environnement Midi-Pyrénées\)](#)

Le lac de Soum est une zone humide alimentée par les eaux de précipitations et de ruissellement, dues à la pluie et à la fonte des neiges. Il tend à se combler naturellement.
Le lac a développé au fil des années une ceinture de végétation naturelle de type tourbière tremblante, formant aujourd’hui un large anneau autour d’une étendue d’eau libre, ce qui en fait un site original et d’une très grande valeur patrimoniale.

- Il constitue un stade dynamique présentant plusieurs types de végétation.
- La première ceinture se compose de Rubanier émergé et de petits joncs comme le Jonc bubeux typique de milieux amphibies inondés une grande partie de l’année.
 - La seconde ceinture, plus large, est un tremblant aussi appelé radeau flottant où l’on retrouve le Trèfle d’eau, la Laïche à bec et au moins deux espèces de sphaignes.
 - Le centre du lac est quant à lui constitué d’eau libre avec ça et là des potamots (Potamot nageant et Potamot fluet), pouvant être denses en été.

Cette zone humide est importante pour nombre d'espèces animales.
On peut y observer plusieurs espèces de la famille des odonates (libellules et demoiselles) dont le Leste fiancé, la Libellule à quatre tâches, l'Anax napolitain ou encore l'Agrion jouvancelle...
De nombreux amphibiens viennent également s'y reproduire.
On y observe régulièrement plusieurs espèces d'oiseaux aquatiques comme la Poule d'eau ou le Grèbe castagneux.

> En savoir plus :
[Lien vers la fiche du lac de Soum \(Association AREMIP\).](#)

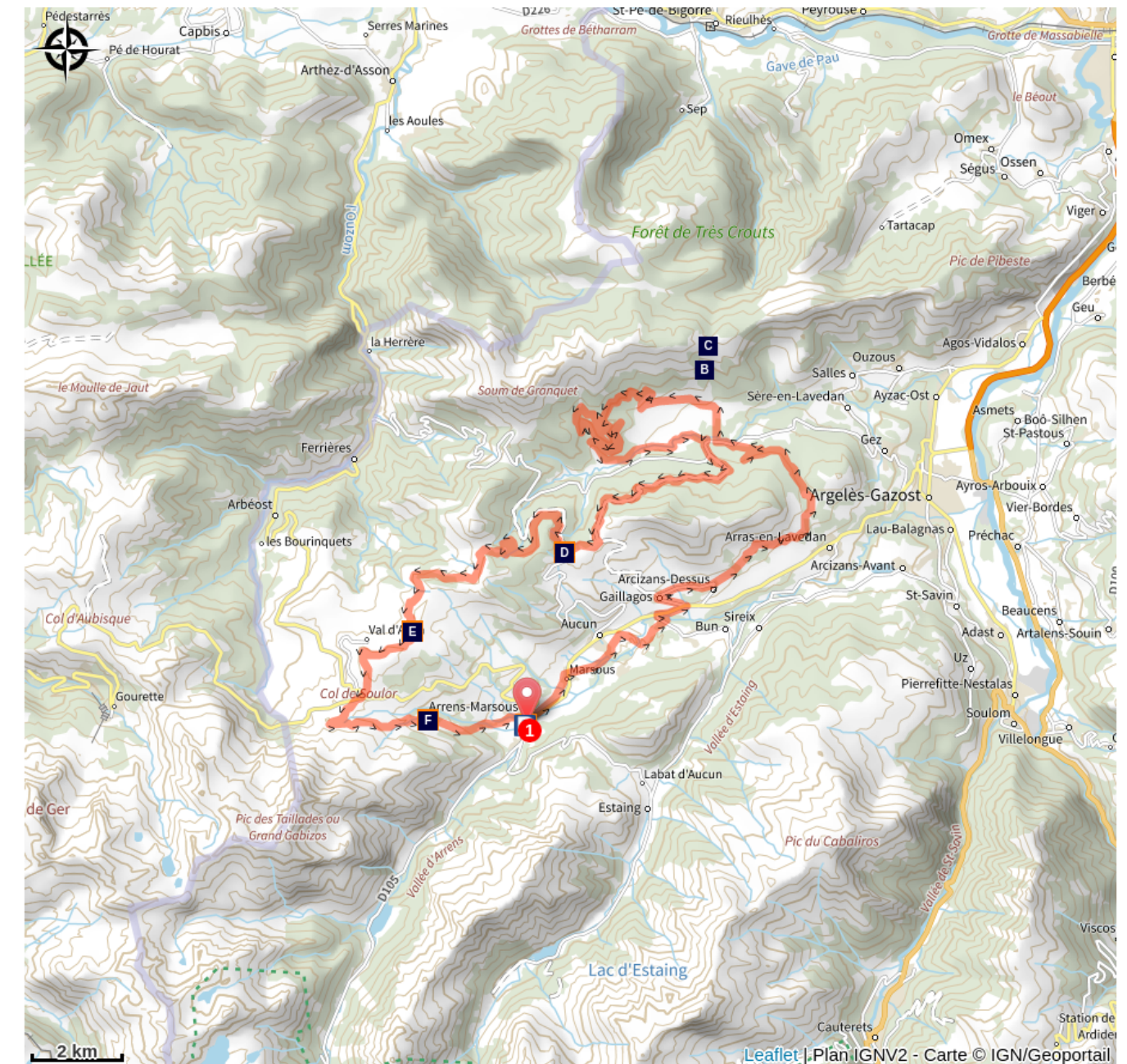
Crédit : (c) Mairie Arrens-Marsous



L'Espace Nordique du Val d'Azun (D)

L'espace nordique du Val d'Azun est le plus grand des Hautes-Pyrénées avec 90 kilomètres de pistes entre grands espaces et forêts de sapins. Ces immenses paysages immaculés bordés de sapins offrent un décor incroyable qui invite à la contemplation. En ski de fond ou en raquettes à neige, cet espace nordique nous plonge vers l'essentiel et promet des moments et des rencontres authentiques. Le Nordic Park au col de Couraduque est le domaine préféré des enfants avec ses deux tapis roulants pour apprendre le ski alpin et glisser en luge en toute sécurité.

Sur votre route...



- | | |
|--|---|
|  Miqueu Camélat (A) |  Le pic noir (B) |
|  Le mouflon de Corse (C) |  L'Espace Nordique du Val d'Azun (D) |
|  La zone humide du lac de Soum (E) |  La Maison du Soulor (F) |
|  Gîte d'étape : Le refuge Gabizos (G) | |

Toutes les informations pratiques

 **Recommandations**

- Période conseillée :

Itinéraire praticable de mai à octobre-novembre.

- Zone pastorale :

En été présence de troupeaux. Ne pas déranger les animaux.
Présence possible de chiens de protection des troupeaux (patous) : **en cas d'interaction avec un patou, il vivement conseillé de descendre de vélo et de contourner largement le troupeau.**
[> VIDEO : conseils et mise en situation entre cycliste et patou.](#)

Comment venir ?

Accès routier

Au carrefour à l'entrée du centre ville d'Argelès-Gazost, prendre à droite direction Arrens-Marsous. Continuer sur cette route jusqu'à arriver au village d'Arrens-Marsous. A la sortie du village, la salle des fêtes se trouvera sur votre droite.

Parking conseillé

Salle des fêtes d'Arrens

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.



 **Le pic noir (B)**

Le plumage du Pic noir est noir luisant, avec une calotte rouge vif sur la tête, uniquement pour le mâle. Son bec est blanc ivoire avec la pointe noire. Ses pattes sont gris foncé et son œil est blanc teinté de jaune pâle. Véritable grimpeur, ses pattes courtes et trapues, prolongées par des ongles acérés lui permettent des prises efficaces. C'est le plus grand pic d'Europe. Le Pic noir est sédentaire. Bien représenté dans les Pyrénées, on le trouve jusqu'à 1 800 mètres d'altitude. Son domaine est la forêt de hêtres et de conifères. Les insectes, fourmis rousses, larves et œufs, qu'il happe dans les fissures du bois avec sa longue langue gluante constitue sa nourriture préférée.
Crédit : (c) P. Dunoguez - Parc national des Pyrénées. Pic noir



 **Le mouflon de Corse (C)**

Le Mouflon de Corse est un ovin sauvage des prairies et des landes, mais pas des paysages forestiers. Il préfère les régions peu arrosées et à faible enneigement, d'altitude moyenne, à grandes étendues au relief modéré, sur sols rocailleux et bien drainés. S'il fréquente pentes et rochers comme les chamois et bouquetins, ce n'est que pour se protéger de l'homme. Il consomme essentiellement des plantes herbacées en toute saison, particulièrement au printemps. Il mange également des feuilles, bourgeons et jeunes pousses d'arbres et arbustes, des fruits (baies, glands, faînes, châtaignes), ainsi que des champignons, des mousses, et des lichens pendant la mauvaise saison.
Crédit : Réserve Pibeste Aoulhet