

Itinéraire

Départ : Arrens (commune d'Arrens-Marsous) - salle des fêtes

Arrivée : Arrens (commune d'Arrens-Marsous) - salle des fêtes

- Communes** : 1. Arrens-Marsous
2. Arbéost
3. Ferrières
4. Aucun
5. Gaillagos
6. Bun

Profil altimétrique



Altitude min 823 m Altitude max 1597 m

Départ:

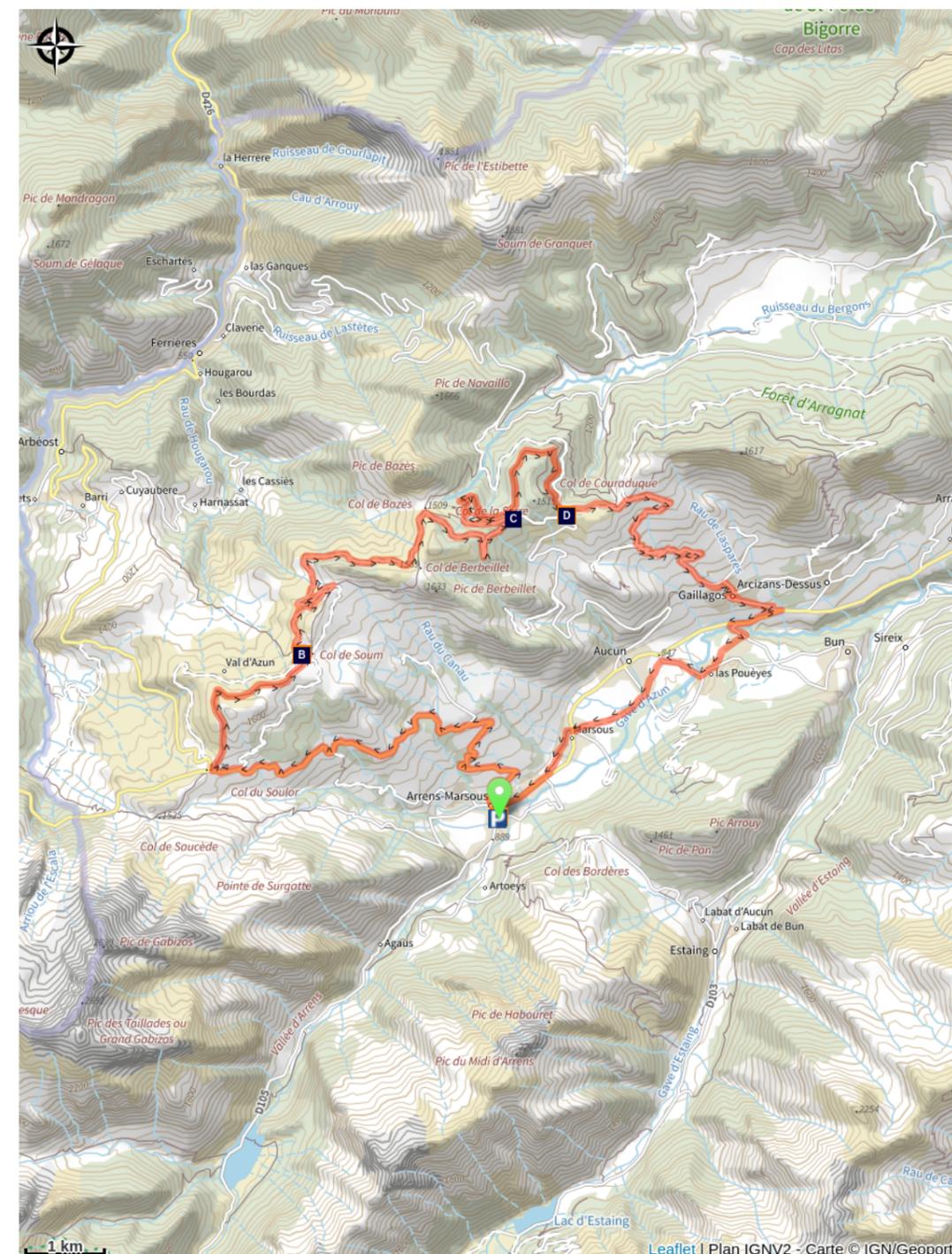
Depuis la salle des fêtes, montez en direction du Col du Soulor. La, prendre le sentier qui part sur votre droite et longe la tyrolienne et passe derrière le restaurant. Suivez le sentier qui monte, vous passerez à côté du lac de Soum. Vous pourrez ensuite continuer votre chemin en direction du col de Couraduque, avant d'entamer la descente vers le village de Gaillagos.

Rejoignez ensuite votre point de départ en suivant le direction d'Arrens-Marsous.

Itinéraire gravel, non balisé sur le terrain.

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

Sur votre chemin...



 Miqueu Camélat (A)

 Le sapin (C)

 La zone humide du lac de Soum (B)

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

⚠️ 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 s'arrêter, de descendre de vélo et de contourner largement le troupeau.**

> **VIDEO** : conseils et mise en situation entre cycliste et patou.

Comment venir ?

Accès routier

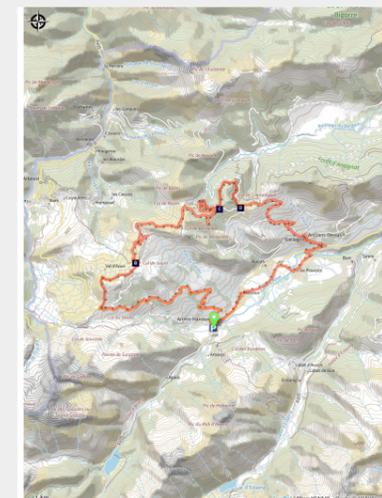
Au carrefour à l'entrée du centre ville d'Argelès-Gazost, prendre à droite direction Arrens-Marsous. Continuer sur cette route jusqu'à arriver au village d'Arrens-Marsous. A la sortie du village, la salle des fêtes se trouvera sur votre droite.

Parking conseillé

Salle des fêtes d'Arrens

Les Balcons du Val d'Azun - col du Soulor col de Couraduque

Val d'Azun - Arrens-Marsous



Découvrez les hauteurs, cols et sommets du magnifique Val d'Azun.

Une ouverture sur des paysages à couper le souffle. Un défilé des cols, des pics et des sommets qui surplombent les villages du Val d'Azun.

Infos pratiques

Pratique : Gravel

Durée : 3 h

Longueur : 34.1 km

Dénivelé positif : 985 m

Difficulté : Moyen

Type : Boucle



La zone humide du lac de Soum (B)

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 *Laîche 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 photo : (c) Mairie Arrens-Marsous



Le sapin (C)

Le Sapin est un conifère à feuillage persistant qui peut mesurer jusqu'à 30 mètres. Ses aiguilles sont aplaties et non piquantes, disposées en peigne sur le rameau. Le sapin tolère une atmosphère humide, ombragée et est résistant au froid, ainsi il peut facilement pousser en altitude.

Crédit photo : Sapins pectinés, L. Nédélec - Parc national des Pyrénées



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 chemin...



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.