



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

De décembre à mars, les pistes du Soulor (et du col de Couraduque à Aucun) sont dédiées à la pratique du ski de fond et des raquettes.

C'est le plus grand domaine nordique des Hautes-Pyrénées avec 90 km de pistes entre grands espaces et forêts de sapins.

Sur la période d'ouverture des pistes de ski de fond et raquettes, l'accès au site est réglementé (renseignez-vous avant de vous y engager).

**> Retrouvez toutes les infos de la Station du Val d'Azun :**

[www.station-valdazun.com](http://www.station-valdazun.com)

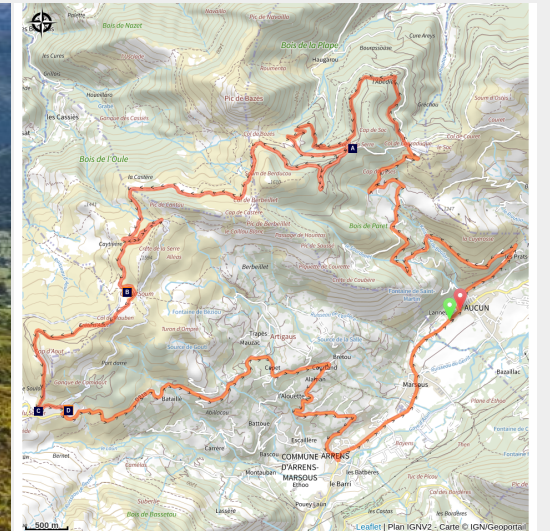


RANDO  
VALLÉES DE GARONNE

[rando.valleesdegavarnie.com](http://rando.valleesdegavarnie.com)

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

Val d'Azun



### Un balcon panoramique sur les cols et les sommets du Val d'Azun.

Ce parcours difficile vous fera découvrir les sommets qui surplombent les villages du Val d'Azun. Entre cols, sentiers boisés ou descentes pentues, ce parcours vous demandera une bonne maîtrise de votre vélo ainsi qu'une maîtrise de la technique et de l'endurance.

### Infos pratiques

Pratique : Gravel

Durée : 3 h

Longueur : 31.4 km

Dénivelé positif : 936 m

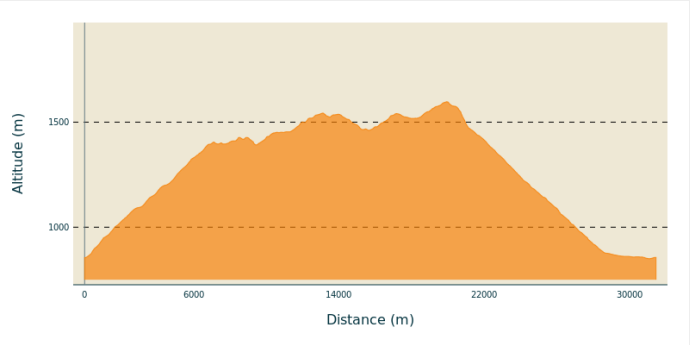
Difficulté : Moyen

Type : Boucle

# Itinéraire

**Départ** : Arrens Marsous - salle des fêtes  
**Arrivée** : Arrens Marsous - salle des fêtes  
**Communes** : 1. Aucun  
2. Ferrières  
3. Arrens-Marsous  
4. Arbéost

Profil altimétrique



Altitude min 850 m    Altitude max 1597 m

**Départ:**  
Depuis la salle des fêtes, redescendez vers le village. Prendre à droite sur la route du Gerrit pour rejoindre le village de Gaillagos et monter en direction des cols.

Itinéraire gravel, non balisé sur le terrain.  
Se munir de la trace GPS pour suivre le parcours ici proposé.



## 🦅 La migration des oiseaux (C)

Le col du Soulor est un important couloir de passage migratoire pour nombre d'espèces d'oiseaux.

De mi-juillet à fin septembre, c'est la période la plus propice pour observer les migrations d'oiseaux dites d'automne, en route vers l'Espagne ou l'Afrique.

Parmi les rapaces migrateurs, les Milans noirs sont parmi les premiers à ouvrir le bal en milieu d'été. Il en passe sur la période plusieurs dizaine de milliers... avec un pic autour de la mi-août.  
Autres rapaces observables en migration, les milans royaux, bondrées apivores et autres circaètes Jean-le-Blanc sont fréquents.

Les rapaces ne sont bien sûr pas les seuls à migrer vers le sud : cigognes blanches et cigognes noires, grues cendrées, petits passereaux ou pigeons ramiers...

Les espèces observables au-dessus du col du Soulor sont très nombreuses, sans oublier les observations d'espèces sédentaires tels le vautour fauve, le gypaète barbu ou l'aigle royal.

Chaque été, l'association Oiseaux cols libres mène sur place une étude et des comptages. Vous pouvez rencontrer les bénévoles présents sur place tous les jours et profiter de leurs savoirs et connaissances immenses qu'ils se feront un grand plaisir de vous partager.

### Sorties accompagnées "Rapaces au Soulor"

Chaque semaine en été, le Bureau montagne du Val d'Azun propose des sorties accompagnées à la découverte des rapaces au col du Soulor.

> Renseignement et réservation auprès de l'[Agence Touristiques des Vallées de Gavarnie](#) ou à la Maison du Val d'Azun à Arrens.

Crédit : (c) Julien Liron



 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.

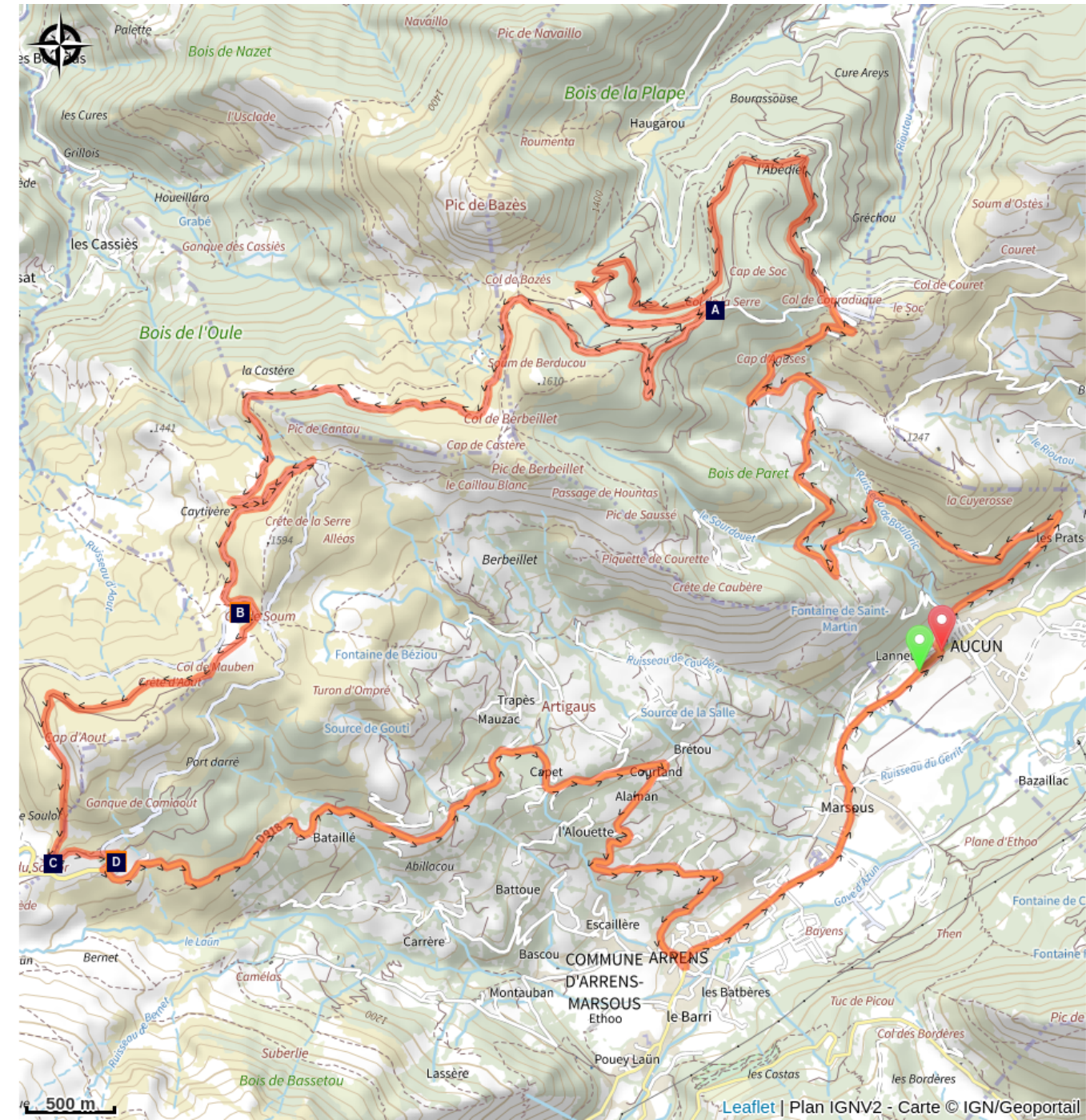
- Il constitue un stade dynamique présentant plusieurs types de végétation.
- La première ceinture se compose de Rubanier émergé et de petits joncs comme le Jonc bubeux typique de milieux amphibies inondés une grande partie de l'année.
  - La seconde ceinture, plus large, est un tremblant aussi appelé radeau flottant où l'on retrouve le Trèfle d'eau, la 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 fluët), 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

Sur votre route...



-  Le sapin (A)
-  La migration des oiseaux (C)
-  La zone humide du lac de Soum (B)
-  L'Espace Nordique du Val d'Azun (D)

# 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 s'arrêter, de descendre de vélo et de contourner largement le troupeau.**  
[> VIDEO : comment se comporter face à un patou en vélo.](#)

**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...



 **Le sapin (A)**

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