



Parc national  
des Pyrénées



# 10 IDÉES DE SORTIES MONTAGNE SANS VOITURE

# 10 IDÉES DE SORTIES MONTAGNE SANS VOITURE PARC NATIONAL DES PYRENEES



**PLUS DE DÉTAILS & DE SORTIES SUR**  
[pyrenees-parc-national.changerdapproche.org](http://pyrenees-parc-national.changerdapproche.org)

**LE CHEMIN PANORAMIQUE  
DEPUIS CETTE-EYGUN**

**LE CHEMIN DE LA MÂTURE**

**LE VILLAGE DE BIELLE**

**LE CIRQUE D'ANÉOU,  
LE SOUM DE POMBIE**

**LES GRANGES D'ARTIGAUX  
ARRENS-MARSOUS**

**DE CAUTERETS À GAVARNIE  
PAR LE GR10**

**LE SENTIER DES CASCADES  
JUSQU'AU PONT D'ESPAGNE**

**LE PLATEAU DE BELLEVUE  
GAVARNIE**

**BOUCLES EN PAYS TOY :  
LES VILLAGES DE LABATSUS**

**LE CHEMIN DU TRAQUES**

Ces dix propositions de sorties ainsi que de nombreux autres itinéraires sont présentés plus en détail sur [changerdapproche.org](http://changerdapproche.org) avec toutes les informations nécessaires pour les réaliser dans de bonnes conditions (topos des itinéraires, informations sur les transports en commun, conseils et bons plans).

Rendez-vous également sur :  
[pyrenees-parcnational.fr](http://pyrenees-parcnational.fr)  
[espritparcnational.com](http://espritparcnational.com)

Pour d'autres itinéraires dans le Parc national des Pyrénées :  
[pyrenees-parc-national.changerdapproche.org](http://pyrenees-parc-national.changerdapproche.org)

Pour d'autres idées d'itinéraires accessibles en transports en commun partout en France, rendez-vous sur le portail [changerdapproche.org](http://changerdapproche.org)  
Découvrez 15 000 itinéraires réalisables sans voiture !

## TRANSPORTS EN COMMUN

Consultez toutes les informations sur les lignes et les horaires sur :  
[ter.sncf.com/nouvelle-aquitaine](http://ter.sncf.com/nouvelle-aquitaine) (*ligne 55 Pau - Bedous*)  
[ter.sncf.com/occitanie](http://ter.sncf.com/occitanie) (*TER Pau - Toulouse*)  
[transports.nouvelle-aquitaine.fr/cars-regionaux/reseau-et-horaires/pyrenees-atlantiques](http://transports.nouvelle-aquitaine.fr/cars-regionaux/reseau-et-horaires/pyrenees-atlantiques) (*lignes 806 et 806 Bis*)  
[valleesdegavarnie.com/ete/comment-venir-en-val-d-azun](http://valleesdegavarnie.com/ete/comment-venir-en-val-d-azun) (*navette Maligne*)  
[lio.laregion.fr](http://lio.laregion.fr) (*lignes 963 et 965*)

**VOUS AVEZ RÉALISÉ L'UNE DES SORTIES PROPOSÉES ?**

faites-nous part de vos commentaires sur [cda@mountainwilderness.fr](mailto:cda@mountainwilderness.fr) ou 04 76 01 89 08

## Vallée d'Aspe



### Le chemin panoramique depuis Cette-Eygun

Ce sentier en balcon offre une belle vue sur le fond de la vallée d'Aspe, le col du Somport et le cirque de Lescun. Les rapaces sont très présents sur cette montagne pastorale où l'on peut observer de nombreux vautours, notamment le Percnoptère d'Égypte, reconnaissable à son plumage blanc, que l'on peut voir pendant la période estivale traverser ce couloir valléen à hauteur des yeux.

*Depuis l'arrêt de bus à Cette-Eygun, rejoindre le départ place du Fronton à Cette.  
Balisage : trait jaune. Carte IGN : 1547 OT.  
Topoguide : 45 randonnées en Béarn, vallée d'Aspe.*

**Activité**  
**Randonnée**  
**pédestre**

**Durée**  
**Demi-journée**

**Difficulté**  
**Facile**  
**5,5 km A/R**  
**D+ 400 m**

Depuis Pau : TER jusqu'à Bedous puis car régional ligne 55, arrêt Eygun (horaires selon jours et périodes de l'année, se renseigner).



## Vallée d'Aspe



### Le chemin de la Mâturation

Une boucle relativement longue mais très variée. L'impressionnant chemin de la Mâturation a été taillé dans la roche à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle pour exploiter la forêt. Long de 1,2 km, il est large et sûr mais nécessite de rester vigilant, notamment avec les plus jeunes, car il surplombe un vide de 200 m. Le point de vue est remarquable sur le fort du Portalet que l'on peut rejoindre par une passerelle suspendue. Plus haut, vers le col d'Arras, le paysage change pour offrir des bois et plateaux herbeux avant de rejoindre le village d'Etsaut.

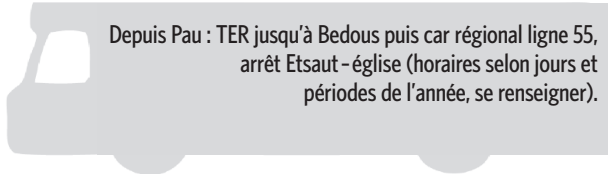
*Départ du village d'Etsaut sur le GR 10. Balisage : blanc et rouge (GR10) puis jaune pour le retour par le col d'Arras. Carte IGN : 1547 OT.  
Topoguide : 45 randonnées en Béarn, vallée d'Aspe.*

**Activité**  
**Randonnée**  
**pédestre**

**Durée**  
**Journée**

**Difficulté**  
**Difficile**  
**11,5 km**  
**D+ 700 m**

Depuis Pau : TER jusqu'à Bedous puis car régional ligne 55, arrêt Etsaut - église (horaires selon jours et périodes de l'année, se renseigner).



## Vallée d'Ossau

### Le village de Bielle

Cette courte balade propose de découvrir le village de Bielle, ancienne capitale de la vallée d'Ossau, au riche patrimoine architectural et historique. L'église, classée Monument Historique, ainsi que les maisons du XV<sup>e</sup> et XVI<sup>e</sup> siècles, portent des inscriptions et sculptures témoignant de son passé gallo-romain et de l'histoire de la vallée, intimement liée à l'eau et à l'agriculture.

*Départ parking de la mairie à Bielle. Topoguide : 59 randonnées en vallée d'Ossau.*

*Fiche rando sur : [www.valleedossau-tourisme.com](http://www.valleedossau-tourisme.com)*

*Au départ de Bielle, plusieurs circuits pédestres (PLR La Jurade et PLR L'Arriu Mage) et une boucle VTT (Plané d'Assiste/Grange de Gère).*



**Activité**  
**Randonnée**  
**pédestre**

**Durée**  
**Demi-journée**

**Difficulté**  
**Facile**  
**1,6 km**  
**D+ 30 m**

Depuis Pau : car régional ligne 806, arrêt Bielle-poste  
(horaires selon jours et périodes de l'année, se renseigner).

## Vallée d'Ossau

### Le cirque d'Anéou, le soum de Pombie

Au pied du majestueux pic du Midi d'Ossau (2 884 m) et au sein du cirque d'Anéou, cet itinéraire serpente sur l'estive de la haute vallée d'Ossau jusqu'au col du Soum de Pombie. Depuis le col, la vue embrasse l'ensemble du cirque pastoral où se mêlent sonnailles et sifflements de marmottes. Tout près du col, le refuge de Pombie propose une halte dans un cadre exceptionnel.

*Départ parking de l'Arailé sur la D 934, 1 km avant le col du Pourtalet.*

*Carte IGN : 1547 OT. Balisage panneaux directionnels : refuge de Pombie.*

*Sentier situé dans la zone cœur du Parc national des Pyrénées, réglementation particulière.*

*Afin d'éviter l'érosion, ne pas couper dans les lacets.*

Depuis Pau : car régional ligne 806, arrêt Laruns - maison  
aux 5 sens (horaires selon jours et périodes de l'année).  
Puis, ligne 806 bis (du 1<sup>er</sup> juillet au 31 août)  
arrêt col du Pourtalet.

**Activité**  
**Randonnée**  
**pédestre /**  
**Raquettes à neige**

**Durée**  
**Demi-journée**

**Difficulté**  
**Facile à moyen**  
**5,5 km A/R**  
**D+ 420 m**



## Val d'Azun



### Les granges d'Artigaux Arrens-Marsous

Une boucle en moyenne montagne dans un paysage ouvert entre le village d'Arrens-Marsous et le col du Soulor, sur le plateau des Artigaux. Le paysage est champêtre, parsemé de haies, de sources et de granges. Il est remarquablement entretenu par le bétail et les occupants de ce patrimoine bâti pastoral. Vue panoramique sur le pic du Midi d'Arrens, le pic de Pan et le pic de Gabizos.

*Départ place de l'église à Marsous.*

*Balissage : trait jaune. Fiche rando sur : [rando.valleesdegavarnie.com](http://rando.valleesdegavarnie.com)*

**Activité**  
**Randonnée**  
**pédestre**

**Durée**  
**Demi-journée**

**Difficulté**  
**Facile**  
**5,3 km**  
**D+ 369 m**

Depuis Lourdes : navette Maligne, arrêt Marsous.  
Réservation obligatoire au plus tard la veille  
au 0800 65 65 00 (numéro gratuit)  
(ne circule pas les jours fériés).

## Cauterets/Gavarnie

### De Cauterets à Gavarnie par le GR10

Cet itinéraire offre les paysages les plus emblématiques des Pyrénées centrales et du Parc national des Pyrénées : le Pont d'Espagne, le lac de Gaube, le massif et le glacier du Vignemale, le cirque de Gavarnie. Jour 1 : Cauterets - refuge des Oulettes de Gaube (2 151 m, au pied du majestueux Vignemale). Jour 2 : refuge des Oulettes-de-Gaube - refuge de Bayssealance (2 651 m, le plus haut refuge des Pyrénées, face au glacier). Jour 3 : refuge de Bayssealance - Gavarnie.

*Possibilité d'accéder au Petit Vignemale (3 032 m) le deuxième jour. Cartes IGN : 1647 OT et 1748 OT. Cet itinéraire se situe en partie dans la zone cœur du Parc national des Pyrénées, réglementation particulière.*

**Activité**  
**Randonnée**  
**pédestre**

**Durée**  
**3 jours**

**Difficulté**  
**Difficile**  
**38,8 km**  
**D+ 2 259 m**

Aller depuis Lourdes : car régional ligne 965, arrêt Cauterets - gare. Retour depuis Gavarnie : car régional ligne 965 (circule en été et pendant les vacances scolaires en hiver, se renseigner).

## Vallée de Cauterets

### Le sentier des cascades jusqu'au Pont d'Espagne

Démarrant près des thermes des Griffons, en amont de Cauterets, ce sentier très rafraîchissant traverse la forêt du val de Jéret en longeant le gave, ses nombreuses cascades et ses "marmites de géants" creusées par l'eau dans la roche granitique. L'itinéraire est ponctué de panneaux au contenu pédagogique permettant de découvrir l'histoire de ce paysage. Le sentier rejoint le Pont d'Espagne, grand site naturel des Pyrénées, sa cascade et son paysage splendide.

*Carte IGN : 1647 OT. Sentier situé dans la zone cœur du Parc national des Pyrénées, réglementation particulière.*



**Activité**  
**Randonnée**  
**pédestre**

**Durée**  
**Demi-journée**

**Difficulté**  
**Facile**  
**8,1 km**  
**D+ 250 m**

Depuis Lourdes : car régional ligne 965, arrêt Cauterets - La Raillère (arrêt desservi de juin à septembre, se renseigner). En période d'ouverture des thermes, navette gratuite Citycab de Cauterets à La Raillère (renseignements à l'office de tourisme).

## Vallée de Luz - Gavarnie

### Le plateau de Bellevue Gavarnie

Au départ du village de Gavarnie, cette randonnée est beaucoup moins fréquentée que l'itinéraire classique conduisant au cirque. Démarrant doucement à flanc de montagne, le sentier reste en lisière de forêt et offre un paysage magnifique sur la vallée et les montagnes. Après quelques derniers lacets un peu plus serrés, il arrive sur le bien nommé plateau de Bellevue (1 680 m), faisant face au majestueux cirque de Gavarnie, ses sommets et sa grande cascade. On redescend par le bois de Bourlic vers le fond de vallée et le village.

*Balisage : trait et panonceaux jaunes. Fiche rando sur : [rando.valleesdegavarnie.com](http://rando.valleesdegavarnie.com)  
Itinéraire en partie dans la zone cœur du Parc national des Pyrénées, réglementation particulière.*

Depuis Lourdes : car régional ligne 965, arrêt Gavarnie - office de tourisme (circule en été et pendant les vacances scolaires en hiver, se renseigner).

**Activité**  
**Randonnée**  
**pédestre**

**Durée**  
**Demi-journée**

**Difficulté**  
**Moyenne**  
**8,1 km**  
**D+ 390 m**



## Vallée de Luz - Gavarnie

### Boucles en pays Toy : Les villages de Labatsus

Une randonnée-visite de cinq villages typiquement pyrénéens accrochés à flanc de montagne dans la vallée de Barèges, sur la route du Tourmalet. Esterre et son château fort du X<sup>e</sup> siècle, Viella, son église classée et sa cascade, Betpouey, Sers et Viey, villages aux ruelles pavées, sinueuses et pentues. Cinq beaux villages à l'architecture préservée, témoins d'une activité pastorale ancestrale. Des granges, des murets de pierres sèches, des prairies fleuries, des sentiers en balcon et toujours un panorama grandiose sur les sommets.

Départ carrefour de la mairie à Esterre. Fiche rando sur : [rando.valleesdegavarnie.com](http://rando.valleesdegavarnie.com)  
Balisage : trait jaune et trait rouge et blanc (GR 10).



Activité  
**Randonnée  
pédestre**

Durée  
**Demi-journée**

Difficulté  
**Moyenne**  
9 km  
D+ 752 m

Depuis Lourdes : car régional ligne 965,  
arrêt Esterre - mairie (horaires selon jours et périodes  
de l'année, se renseigner).

## Vallée d'Aure

### Le chemin du Traoues

Au départ de Saint-Lary-Soulan, beau village de montagne, cet itinéraire emprunte d'anciens chemins accessibles à tous et offrant de beaux points de vue. Il conduit au village de Tramezaïgues, perché à 960 m d'altitude entre la Neste et le torrent Rioumajou, où l'on peut visiter le château fort du XII<sup>e</sup> siècle et l'église romane.

Le patrimoine bâti de la haute vallée d'Aure (chapelles, églises, maisons pyrénéennes ...), est présent tout au long de ce chemin reliant villages et hameaux.

Départ office de tourisme de Saint-Lary-Soulan.  
Topo-guide : Saint-Lary-Soulan et la vallée d'Aure à pied. Balisage : trait jaune.

Depuis Lannemezan (ligne TER Pau -Toulouse) :  
car régional ligne 963, arrêt Saint-Lary-Soulan -Néouvielle  
(horaires selon jours et périodes de l'année, se renseigner).

Activité  
**Randonnée  
pédestre**

Durée  
**Demi-journée**

Difficulté  
**Facile**  
10 km  
D+ 230 m





[www.mountainwilderness.fr](http://www.mountainwilderness.fr)

Ouverte à tous les amoureux de la montagne, l'association Mountain Wilderness défend une approche globale dans laquelle préservation du milieu naturel, équité sociale et amélioration de l'économie constituent le même défi. Agissons Ensemble !



[www.changerdapproche.org](http://www.changerdapproche.org)

Changerdapproche.org est le portail de l'écotourisme et de l'écomobilité. Il permet de trouver les accès en transport en commun jusqu'aux sites d'activités de montagne.



[www.camptocamp.org](http://www.camptocamp.org)

Ce site est un lieu d'échange multilingue dédié aux pratiquants. Vous y trouverez des milliers d'itinéraires en transports en commun, les conditions des sorties récentes, des articles, des cartes, des forums, des photos...



Parc national des Pyrénées

S'étendant sur six vallées le long de la crête frontalière qui le relie à l'Espagne, le Parc national des Pyrénées s'attache à préserver ses patrimoines naturel, culturel et paysager, à accueillir et à sensibiliser les publics à cette mission tout en contribuant au développement durable de son territoire.

Photos : © J. Vignasse, F. Luc, C. Cuenin, D. Pelletier, L. Nédélec, J. Combes, L. Cazabet, P. Meyer, E. Jacquin - Parc national des Pyrénées.  
Merci à Joël, Olivier, Cédric, Vincent, Bruno, Cécile, Damien, François, Antoine, Jade, Kévin, Roland... / Mountain Wilderness 2021.

Cette plaquette a été élaborée par Mountain Wilderness avec le soutien de :



## Je protège la montagne avec mountainwilderness

Nom, prénom .....

Adresse .....

Mail .....

Tél. ....

Adhésion "petit budget" : 10 € (3 € après déduction fiscale)

Adhésion "classique" : 40 € (13 € après déduction fiscale)

Adhésion "soutien" : 80 € (26 € après déduction fiscale)

Don :  €

Paiement par chèque à libeller à l'ordre de Mountain Wilderness

Paiement par prélèvement automatique (merci de compléter les formulaires disponibles sur notre site Internet / Rubrique Adhérer)

Chaque adhésion légitime nos actions, nous donne plus de sérénité financière et assure une plus grande capacité de travail. En adhérant à Mountain Wilderness, vous recevez nos publications directement chez vous et restez informé !

Je souhaite recevoir les publications au format électronique

À RETOURNER À  
mountain wilderness France  
5 place Bir Hakeim 38 000 Grenoble  
04 76 01 89 08  
contact@mountainwilderness.fr

ADHÉREZ EN LIGNE SUR  
[www.agir.mountainwilderness.fr](http://www.agir.mountainwilderness.fr)