

# Trois cirques

du jeudi 31 juillet 2025 au mardi 5 août 2025

Encadrante : [Isabelle Terrail](#)

Niveau : **Moyen+ T3**

Avec accord : **Oui**

Itinérant avec portage

Effectif maximum : **8**

Gîtes ou refuge de montagne

*Attention cette sortie commence en fait le mercredi 30 juillet 2025 et se termine le mercredi 6 août 2025, déplacements inclus.*



Cirque de Troumouse (All-free-photos.com)

Le massif calcaire du site de *Pyrénées-Mont Perdu*, partagé entre France et Espagne, est constitué par des formations géologiques, notamment des canyons profonds, sur le versant sud espagnol, et de trois cirques spectaculaires sur le versant nord français. Centré sur le pic du Mont Perdu qui culmine à 3 348 m, avec une géo diversité spectaculaire, qui l'ont rendu digne d'être inscrit au Patrimoine Mondial, couvrant une superficie totale de 30 639 ha, le massif offre un paysage exceptionnel avec des prairies, des lacs, des grottes et des forêts qui colorent et donnent de la texture au relief montagneux.

Les cirques de Gavarnie, Troumouse et Estaubé offrent des paysages hors-normes en plein cœur du Parc national des Pyrénées. Victor Hugo a d'ailleurs largement contribué à la réputation du cirque de Gavarnie grâce au poème "Dieu" écrit à la suite de son séjour dans cette vallée : «C'est une montagne et une muraille tout à la fois ; c'est l'édifice le plus mystérieux du plus mystérieux des architectes ; c'est le Colosseum de la nature ; c'est Gavarnie». Des mots qui résonnent aujourd'hui encore ! Le Cirque de Troumouse est un immense cirque glaciaire offrant un spectacle époustouflant. Une muraille qui culmine à plus de 3 000 m, dont le Pic de la Munia (3 133 mètres) et dans le bas une large prairie où il fait bon s'allonger au bord du ruisseau. Le cirque d'Estaubé est plus petit que ses voisins de Gavarnie et de Troumouse, mais aussi plus sauvage. Nous parcourons ou verrons ces trois cirques successivement au cours de la randonnée itinérante que je vous propose.



Cirque d'Estaubé  
(randozone.com)

## Niveau et esprit

Découvrir une région inconnue ou la revoir, prendre le temps d'admirer le paysage, se faire plaisir en randonnant au rythme souhaité.

Cette randonnée semi-itinérante (quatre hébergements différents seulement) est cependant une randonnée en montagne exigeante.

Il vous faudra avoir un niveau technique suffisant. Pour ceux que je ne connais pas, donnez-moi le maximum de détails sur vos compétences techniques, sur vos récentes sorties en montagne que ce soit avec le CAF ou hors du CAF, et si vous avez l'habitude de voyager en groupe. Les candidats devront être capables de passer partout : bons chemins, mais aussi sentiers d'altitude peu visibles ou éboulis, pentes raides tant à la montée qu'à la descente. C'est la raison de la demande d'accord.

La convivialité et l'attention des uns aux autres sont essentielles à la réussite d'une sortie de plusieurs jours en groupe.

La randonnée est cotée Moyen+.

Chaque randonnée décrite ci-dessous est cotée pour vous permettre de vous faire une idée un peu précise des difficultés à prévoir.

Difficulté	Chemin	Terrain
T1 Randonnée	Chemin bien tracé, indiqué et balisé. Les endroits exposés, lorsqu'il y en a, sont très bien assurés.	Plat ou légèrement incliné. Aucun risque d'accident avec un comportement normal.
T2 Randonnée en montagne	Tracé et balisage ininterrompus.	Partiellement incliné. Parfois raide. Risque de chutes non exclu.
T3 Randonnée en montagne exigeante	Sentier pas forcément visible partout. Eventuels appuis des mains pour l'équilibre. Les passages exposés peuvent être équipés de cordes ou de chaînes.	Quelques passages exposés avec risques de chute, pierriers, pentes mêlées de rochers sans chemin.

Les temps de marche indiqués tiennent compte de la vitesse de marche, de la distance à parcourir et des dénivelées positives et négatives.

La méthode de calcul utilisée provient du site : <https://www.topopyrenees.com/utiles/temps-de-parcours-en-montagne/>

Le principe consiste à déterminer une distance supplémentaire induite par les montées et descentes. La distance initiale en km devient une distance plus grande, en km-effort, et qui divisée par la vitesse de marche donne un temps total réaliste de marche effective.

Pour calculer les km-effort, on additionne la distance initiale à la dénivelée positive divisée par 125 et la dénivelée négative divisée par 400.

J'ai compté que nous marcherions à 3,5 km/h sur du plat. Par expérience, et sauf terrain difficile, notre temps de marche incluant les petites pauses est au plus égal au nombre de km-effort divisé par 3,5 km/h. Cela donne le temps de marche de la randonnée.

## Participation aux frais

**400 €**

*Pour être inscrit dans cette sortie, outre votre bulletin d'inscription, vous devez absolument envoyer au club, ensemble, les 2 chèques, l'un de 200 € encaissé le jour de la validation, le deuxième de 200 € encaissé un mois avant le début de la randonnée. Si vous payez en ligne vous devez effectuer tous les paiements demandés sur le site au moment de votre demande d'inscription. Les paiements par CB seront prélevés aux mêmes dates que pour un paiement par chèque.*

**Incluant** : les frais administratifs, les frais d'organisation (timbres), le taxi à Saint-Lary-Soulan, la nuitée à Fabian-Saint-Lary-Soulan, la demi-pension les jours 1 à 6 en refuge ou gîte.

**N'incluant pas** : le dîner à Fabian, ni le petit-déjeuner de ce jour-là, les repas de midi pris en pique-nique, les en-cas et boissons, les transports de chez vous à Saint-Lary-Soulan et retour.

## Transport

**Mercredi 30 juillet 2025. Trajet de chez vous à Fabian-Saint-Lary-Soulan.**

Prendre un train pour Lannemezan, puis le bus 953 de Lio Occitanie pour Saint-Lary-Soulan Ardoune.

En venant de Paris le train à favoriser est celui de 10h11 – 16h07, suivis pas le bus Lio 953 suivant : 16h15 – 17h07.

**Rendez-vous à l'arrivée de ce bus**, car un taxi nous attendra pour nous amener à notre hébergement situé plus haut dans la vallée à 10 km environ.

## Mercredi 6 août 2025 : Trajet de retour.

Prendre le bus Lio 965 jusqu'à Lourdes (11h00 – 12h43), puis un train jusque chez vous.

## Hébergement et repas

Sept nuits, dont six nuits en demi-pension en gîte, auberge ou refuge et une nuit dans un gîte d'étape sans restauration possible. Pique-niques à votre charge pour les déjeuners.

Le premier soir, nous serons logés dans un gîte d'étape et de séjour ne proposant pas de service de repas. Nous aurons trois chambres avec des lits simples et chacune d'entre elles aura sa salle d'eau. Il y aura une cuisine équipée (cafetières, grille-pain ...). Si vous préférez vous pouvez apporter votre dîner. Cependant, il y a un restaurant à 650 m du gîte. Prévoyez en revanche votre petit-déjeuner que nous prendrons sur place avant de partir.

Prévoir avant de partir de chez vous le pique-nique du premier jour de randonnée. Il n'y aura pas de ravitaillement possible sur place. Possibilité de commander un pique-nique dans les autres hébergements.

## Programme



Cirque de Gavarnie (landolia.com)

### Avertissement

*Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisatrice se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.*

### 1er jour- jeudi 31 juillet : Piau-Engaly (1 850 m) à La Chapelle de Héas (1 540 m)

Transfert en taxi au départ de la randonnée à Piau-Engaly (10 km).

12,6 km ; + 780 m ; - 1 090 m ; 6h30 ; 21,5 km-effort ; T2.

Remontée de la vallée du Badet jusqu'à la Hourquette (=col) de Héas (2 608 m). Le seul passage difficile est une traversée d'éboulis au pied la Hourquette pendant 30 mn environ. Arrivé à la Hourquette vue imprenable sur les crêtes frontalières (Mont Perdu et ses glaciers, brèche de Roland, Taillon, Vignemale...). Possibilité de voir des marmottes, des isards et des vautours.

La descente vers la chapelle de Héas se fait le long des ruisseaux des Aguilous, puis de l'Aquila.

Nuit en demi-pension dans une auberge de montagne pour deux nuits.

### 2ème jour, vendredi 1<sup>er</sup> août 2025 : Le cirque de Troumouse en boucle depuis la Chapelle de Héas

12 km ; + 900 m ; - 900 m ; 6h30 ; 21,5 km-effort ; T3.

Montée vers la cabane de l'Aquila (1 900 m) vue la veille, puis on se dirige vers la tour de Lieusaube (2 194 m) et on passe entre cette tour et la falaise. Pendant 1,5 km le sentier ondule autour de 2 175 m, avant de descendre vers le lac des Aires, en faisant face au cirque de Troumouse et aux grands sommets qui le bordent. Dans les environs de la Tour de Lieusaube, on peut observer isards et vautours et dans le fond du cirque les marmottes sont peu farouches. Retour à

la chapelle de Héas par la vallée du ruisseau du Maillet.  
Nuit à l'auberge de la Munia.

### **3ème jour, samedi 2 août 2025 : la Chapelle de Héas (1 540 m) au refuge des Espuguettes (2 027 m) par la Hourquette d'Alans (2 430 m).**

*14,35 km ; 1 034 m ; - 547 m ; 7h00 ; 24 km-effort ; T3.*

L'itinéraire du jour nous permettra de contempler le cirque d'Estaubé lors de la montée à la Hourquette d'Alans. Depuis la chapelle de Héas, passage au lac des Gloriettes, lac de barrage construit sur le gave d'Estaubé, puis remontée de la vallée d'Estaubé, avant de bifurquer pour monter à la Hourquette d'Alans. Celle-ci passée, on peut admirer le cirque de Gavarnie et les sommets qui le dominent.

Nuit en demi-pension au refuge des Espuguettes.

### **4ème jour, dimanche 3 août 2025 : Ascension du pic de Piméné à partir du refuge des Espuguettes.**

*8,1 km ; + 770 m ; - 770 m ; 4h30 ; 16 km-effort ; T3.*

Le pic de Piméné est un formidable belvédère (2 801 m). La vue sur le cirque de Gavarnie est unique avec de superbes vues sur le cirque jusqu'au pont de Passet (Gave de Pau).

Nuit au refuge.

### **5ème jour, lundi 4 août 2025 : Du refuge des Espuguettes (2 027 m) à Gavarnie (1 426 m) (en passant par l'hôtellerie du cirque (1 595 m), les vires et le plateau de Bellevue (1 700 m).**

*10,70 km ; + 415 m ; - 1 016 m ; 5 h00 ; 16,6 km-effort ; T2.*

Du refuge descente vers le fond du cirque pour approcher la grande cascade. Celle-ci admirée, prendre le chemin de Gavarnie en suivant les vires pour éviter le fond de la vallée et la foule des touristes. Cependant, si les passerelles nécessaires à la traversée des gaves ne sont pas reconstruites, nous passerons par le fond de la vallée.

Nuit en demi-pension dans le gîte de Gavarnie.

### **6ème jour, mardi 5 août 2025 : Ascension du Pic Lary (2 397 m)**

*12,00 km ; + 1 040 m ; - 1 040 m ; 6h30 ; 22,9 km-effort ; T3.*

Le Pic de Lary est de par sa situation centrale un belvédère exceptionnel des Hautes-Pyrénées. Une ambiance pastorale dans des prairies fleuries où coulent de petits ruisseaux, un petit lac bordé de jolies linaigrettes, une arrivée au sommet agrémentée par la remontée facile d'une petite cheminée, un panorama de toute beauté, voilà les ingrédients de ce superbe parcours.

Nuit à Gavarnie.

## Équipement

**Papiers** : carte CAF, carte bancaire, chèques ou espèces, carte vitale, coordonnées téléphoniques de l'encadrante.

**Marche et portage** : Chaussures de moyenne montagne avec une bonne accroche, bâtons recommandés, sac à dos de 30 à 40 litres, gourde ou poche à eau à tuyau de 2 litres.

**Alimentation** : en-cas, pique-nique pour la première randonnée.

**Vêtements** : Se protéger du froid, du chaud et aussi de la pluie. Bonnet, gants, chapeau de soleil.

**Effets de toilette** : notamment crème contre le soleil. Pharmacie personnelle.

**Sécurité** : sifflet, couverture de survie, lampe frontale, lunettes de soleil.

**Nuitée** : éventuellement bouchons d'oreilles.

## Modalités sanitaires

Chacun devra être en mesure de s'aligner sur les règles sanitaires en vigueur au moment de la sortie.

## En cas d'accident grave

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles avec le lien suivant :

<https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.

## Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de vos règlements ou paiements en ligne. Vous devez impérativement effectuer tous les paiements demandés à l'inscription y compris les paiements différés.

Les places seront attribuées à partir du **jeudi 9 janvier 2025** selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.