



LAC D'IHÉOU

Cette randonnée vous permet d'aller à la rencontre d'un très beau lac situé en haute montagne avec son refuge qui accueille randonneurs et pêcheurs. Tout au long de la marche, si vous restez discret, vous pourrez apercevoir marmottes et isards. Au milieu de votre parcours, vous serez aussi séduit pas la superbe cascade d'Illhéou.

Les chiens sont tolérés, tenus en laisse jusqu'au Lac et Refuge. Au-delà, ils sont interdits (Parc National).



CARACTÉRISTIQUES de l'ITINÉRAIRE

DURÉE : 3h30 A/R

DÉNIVELÉ : 650 m

NIVEAU : balade

ALTITUDE MAX : 1 988 m

■ Accès

Depuis Cauterets, en voiture, vous vous dirigez vers le Cambasque à 5 km. Vous vous gardez sur un grand parking gratuit. Vous êtes au Courbat (Alt.: 1341 m).

■ Itinéraire

Vous prenez la piste derrière plein sud qui remonte le gave d'Illhéou.

Plus haut, vous passez le pont de Sahucs (Alt.: 1481 m).

En suivant toujours la piste qui traverse les flancs du Pic de

Leytugouse lequel domine à une altitude de 2326 m, vous apercevez sur votre droite la cascade d'Illhéou qui se précipite en gerbe dans un abîme.

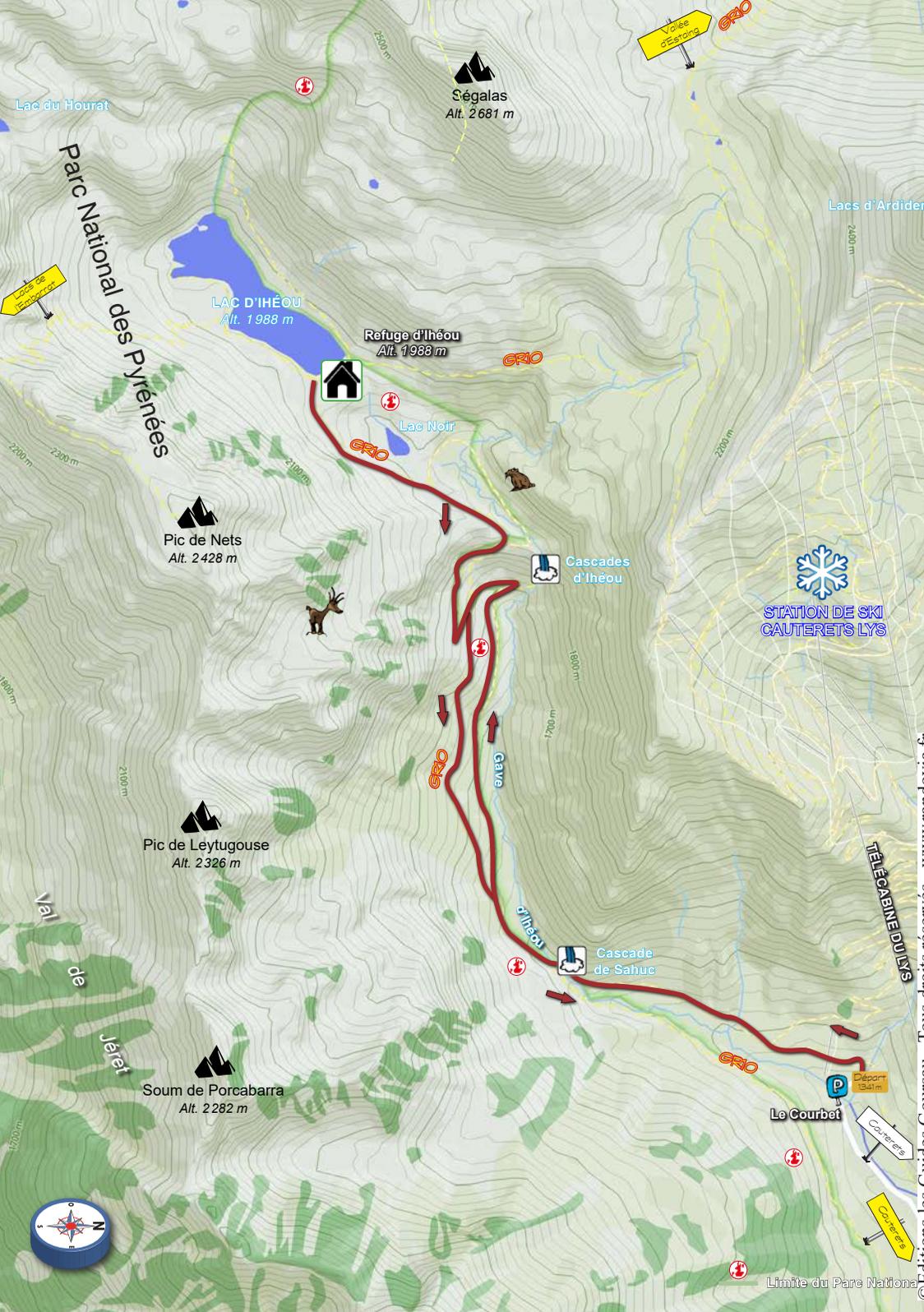
Après avoir gravi, en suivant la piste, le ressaut qui conduit au petit lac Noir (Alt.: 1896 m), puis 2 heures après votre départ, vous accédez au lac et refuge d'Illhéou (ou refuge Raymond Ritter, grand défenseur de l'environnement et fondateur du Parc National des Pyrénées- décédé en 1974).

Face à vous, au-dessus du lac, une muraille granitique : le pic

« Courounalas » qui domine à une altitude de 2566 m, à votre droite vous découvrez aussi le pic du Grand Barbat qui domine à une altitude de 2813 m.

L'origine du nom Illhéou vient du nom "Ilheoo" qui signifie Lac.

Pour le retour, vous reprenez le même itinéraire. Vous avez la possibilité de couper le chemin en suivant le GR10 jusqu'au pont de Sahucs.



AVANT DE PARTIR

Choisissez un itinéraire adapté à votre condition physique. Pour chaque randonnée, les temps de marche sont donnés à titre indicatif ; ils n'incluent pas les pauses.

Restez modeste quant à vos capacités, augmentez graduellement les difficultés.

Les cartes de ce guide vous aideront à vous guider dans vos balades, il est conseillé de se munir d'une boussole afin de se repérer en cas de doute et surtout en cas de brouillard.

La pratique de circuits décrits dans ce topo-guide est sous votre entière responsabilité.

Prenez la météo avant de partir, elle est affichée à l'office de tourisme. Vous pouvez aussi l'obtenir par téléphone au **08.92.68.04.04**.

Informez-vous de la réglementation des zones traversées (Parc National, zone pastorale). Les chiens sont formellement interdits dans le Parc National. En dehors de cette zone, tenez-les impérativement en laisse : le pastoralisme étant très présent, vous croirez inévitablement des troupeaux en liberté.

Des chaussures adaptées à la marche vous éviteront glissades et protégeront vos chevilles.

Quelle que soit la météo annoncée, pensez à glisser dans votre sac à dos : habits chauds, casquette, crème solaire, vêtement de pluie, nourriture, boisson, ainsi qu'une petite pharmacie.

NIVEAU DE LA RANDONNÉE

L'évaluation de la difficulté est un exercice délicat pour lequel on ne peut exclure une part de subjectivité. Néanmoins, certains paramètres sont suffisamment rationnels pour permettre une évaluation objective de la difficulté. Ce sont : la dénivellation, l'horaire (le rythme moyen à la montée étant de 250 à 300 m de dénivélé par heure selon le profil de la pente), la distance. Pour autant, la difficulté indiquée pour chaque randonnée décrite prend en compte l'ambiance générale du cadre dans lequel elle se déroule.

PROMENADE : bon sentier, bien tracé, bien balisé. Peu de dénivélé. Accessible aux enfants à partir de 7 ans.

BALADE : bon sentier mais avec une trace moins bien marquée ou un balisage non constant. Une certaine expérience de la marche en montagne est déjà nécessaire mais ces randonnées restent accessibles aux enfants de plus de 10 ans.

RANDONNÉE : le sentier, même bien marqué, parcourt des versants raides et peut ne pas être balisé. La randonnée se situe en altitude et peut être longue, avec une dénivellation importante (plus de 800 m).

PENDANT LA RANDONNÉE

Un départ matinal vous permettra d'éviter les risques d'orages de la fin de journée.

Faites des pauses fréquentes, sans hésiter à boire et à manger.

Pensez à vous ravitailler en eau avant de ne plus en avoir. Ne consommez pas celle des ruisseaux, qui peut être contaminée par un animal mort.

Méfiez-vous des effets du soleil de montagne, n'oubliez pas de vous protéger.

N'hésitez pas à écourter votre randonnée ou à faire demi-tour en cas de difficulté (problème d'itinéraire, mauvais temps, fatigue, blessure). Une sortie facile par temps sec peut s'avérer difficile par temps humide.

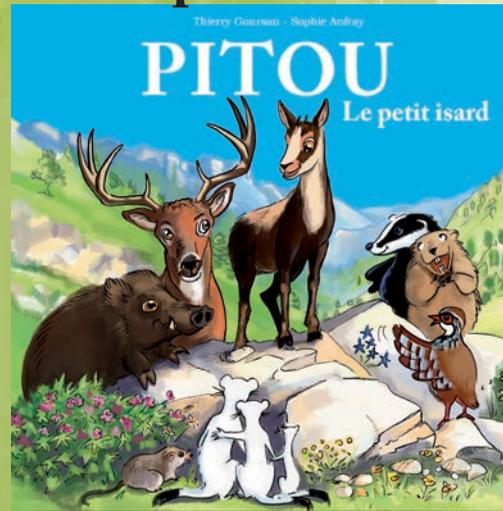
Sachez être discret en vous baladant. Cela vous permettra de multiples observations d'animaux et préservera leur tranquillité.

En montagne, même en dehors du Parc National, soyez responsables et laissez la montagne aussi propre que vous l'avez trouvée : emportez vos poubelles, refermez les barrières derrière vous... Et les fleurs, ne sont-elles pas plus belles dans leur milieu naturel ?

Le téléphone portable peut être très utile en cas d'incident (numéros de secours : **112** ou **05.62.92.71.82** (PGHM)).

LES AVENTURES DE PITOU

Le petit isard



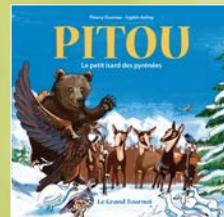
Emblème de la montagne pyrénéenne, l'isard longtemps pourchassé est un animal gracieux et agile à l'excellent odorat qui abonde dans le Parc National des Pyrénées. Le personnage principal de cette histoire pour enfants s'appelle Pitou (petit chevreau de moins d'un an en patois pyrénéen). Ses meilleurs amis se prénomment ici : Zoé la Marmotte, Vinie la perdrix et Jossan le blaireau.

Au cœur des Pyrénées, dans un décor montagnard d'une splendeur majestueuse peint par notre illustratrice Sophie Anfray, co-auteur, les futurs tout-petits lecteurs 2-9 ans seront fortement captivés par cet attendrissant petit isard qui ne pense qu'à jouer et à faire de bonnes blagues à ses amis.

Ce premier livre a pour thème, la rencontre fortuite de Pitou avec un ours slovène nouvellement lâché ! Un sujet dans l'air du temps ! De cette première rencontre va naître une surprenante et belle amitié entre ces deux gentils personnages. Mais attention, les petits isards ont des prédateurs beaucoup plus méchants. Et bien sûr, avoir comme fidèle ami le grand ours brun Slovan, peut parfois sauver la vie...

Pour chaque enfant, gentiment assis les yeux grands ouverts, ce livre merveilleux constitue un véritable cadeau qui suscitera enthousiasme et enchantement en écoutant attentivement ses parents lui lire et relire l'histoire de « Pitou, le petit isard ».

DISPONIBLE AUSSI :



Pour commander : rendez-vous sur notre site www.guidesgoursau.fr ou contactez votre libraire

EN VENTE
En librairie ou
sur www.guidesgoursau.fr

19 balades
et randonnées
sur autour de
Cauterets.
Un choix des
plus beaux sites
à découvrir
en famille
ou entre amis.

