Vallée d'Ossau

NIV 4

32 - PARC NATIONAL

Le refuge d'Arrémoulit

Le refuge d'Arrémoulit et son lac à 2305 m sont nichés au cœur d'un cirque glaciaire formé par les murailles des plus hauts sommets de la vallée d'Ossau (Palas 2974 m, Arriel 2824 m). Son accès, sans difficulté technique, permet aux randonneurs une approche du monde minéral de la haute montagne et de ses lacs d'altitude.

D Remonter le sentier en lacets au-dessus de la route. Après avoir traversé la forêt, on atteint une passerelle que l'on franchit.

0h25 ❶ *714488 E - 4746278 N* Laisser à gauche un départ en sous-bois et continuer par le sentier qui se poursuit à droite à travers les pâturages vers le fond du vallon. Monter régulièrement jusqu'à un gros bloc caractéristique qui protège la nouvelle cabane de berger contre les avalanches (l'ancienne un peu en aval a été détruite à plusieurs reprises).

1h30 ❷ *715924 E - 4746786 N* Le sentier remonte en lacets vers un éboulis qu'il traverse pour franchir le premier ressaut.

2h00 ❸ *716483 E - 4746970 N* Laisser le petit sentier peu marqué qui monte sur la droite et continuer par le fond du vallon en longeant le ruisseau. Peu après, traverser et poursuivre la montée en lacets pour passer le deuxième ressaut. Au-dessus, traverser un replat herbeux avant de franchir le troisième et dernier ressaut qui donne accès au col d'Arrius (panneau indicateur).

2h30 ❹ *717184 E - 4747465 N* Laisser le sentier qui part à droite vers le lac d'Arrius et poursuivre tout droit celui qui amorce la descente vers le lac d'Artouste, visible en contrebas. Passer un petit couloir un peu raide et continuer à descendre jusqu'à un grand replat herbeux que l'on traverse pour rejoindre peu après une intersection (panneau indicateur).

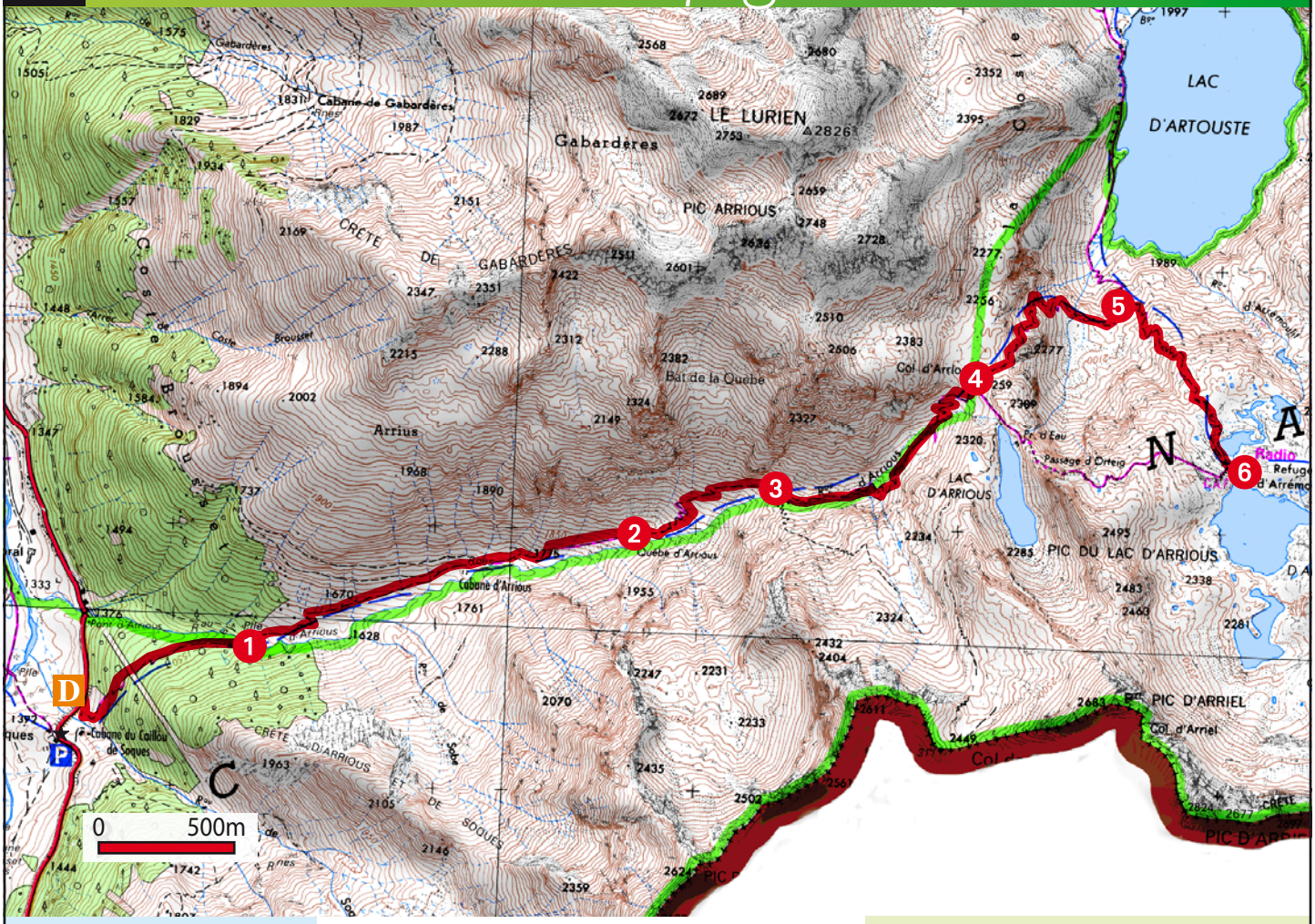
3h00 ❺ *717712 E - 4747793 N* Laisser le sentier qui descend au lac et poursuivre à droite en remontant la pente par des lacets bien marqués jusqu'à une perche de mesure pour la nivologie au sommet de la côte. Ensuite, la marche devient plus facile et l'on arrive bientôt en vue du refuge. Après une courte descente et une fois contourné un petit lac par la droite, le sentier remonte sous le barrage. Traverser sous le mur pour gagner le refuge.

3h40 ❻ *718252 E - 4747179 N* Refuge d'Arrémoulit (gardé du 1/06 au 30/09). Le retour s'effectue par le même itinéraire que la montée. Possibilité de revenir au col d'Arrius ❸ par le vertigineux passage d'Orteig (cairns et main courante), réservé aux randonneurs expérimentés.

NIV 4

32 - PARC NATIONAL

Le refuge d'Arrémoulit



Extrait de Carte 1 :25 000 Institut géographique National

D D 934 - Parking de la cabane du Caillou de Soques.

GPS *WGS 84 UTM 30T*
713862 E – 4745961 N

6h

13,6 km

1285 m

Panneaux directionnels sur fond jaune, pas de balisage

À ne pas manquer

- La quèbe d'Arrius, ancien abri de berger situé sous un bloc juste en aval de la cabane.
- Traces d'occupation de bergers (murets en ruines) au replat 5.
- La flore d'altitude : silène acaule, géranium cendré...
- Les cascades d'Arrius et les lacs d'Arrémoulit.

Attention

- Parc national, réglementation particulière.
- Nombreux troupeaux sur les zones de pâturages traversées par le parcours.
- Parcours assez long (au retour, penser à la remontée du col d'Arrius).
- Retour possible depuis le refuge par le vertigineux passage d'Orteig pour randonneurs expérimentés.

Le Lagopède

Plus généralement connu sous le nom de perdrix des neiges, le lagopède alpin est une espèce rare de nos montagnes. On le trouve au-delà de 2000 m où il apprécie les terrains rocheux et pelouses d'altitude, se nourrissant de végétaux.

Il est roi dans l'art du camouflage, sa couleur varie au rythme des saisons, brun gris en été et blanc en hiver.

Faisant preuve d'une très grande adaptation au froid, il résiste aux rigueurs de l'hiver grâce à son plumage dense qui le recouvre jusqu'au bout des pattes.

Relique d'une époque glaciaire révolue, sa population est actuellement menacée par le réchauffement climatique.

Renseignements complémentaires auprès de :
Office de Tourisme d'Arudy - 05 59 05 77 11
Office de Tourisme d'Eaux-Bonnes/Gourette - 05 59 05 33 08
Office de Tourisme de Laruns/Artouste - 05 59 05 31 41

PYRÉNÉES BÉARNAISES VALLÉE D'OSSAU *Un pays à vivre !*

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DE LA VALLÉE D'OSSAU

Programme réalisé par :
Communauté de Communes de la Vallée d'Ossau
4 avenue des Pyrénées - 64 260 Arudy - 05 59 05 66 77
www.valleedossau-tourisme.com

télécharger les fiches rando sur www.valleedossau-tourisme.com

www.rando64.com
à pied, en vtt ou à cheval, découvrez le Béarn et le Pays basque !

Bien choisir votre randonnée

Pour chaque itinéraire, vous trouverez des informations techniques et pratiques pour vous permettre de choisir votre randonnée :

Les niveaux de difficulté.

Les randonnées sont classées par ordre de difficulté défini par un code couleur suivant les recommandations de la Fédération Française de Randonnée Pédestre :

NIV 1 — Trés facile, moins de 2h de marche. Idéale à faire en famille, sur des chemins bien tracés.

NIV 2 — Facile, moins de 3h de marche. Peut être faite en famille, sur des chemins avec quelquefois des passages moins faciles.

NIV 3 — Difficile, moins de 4h de marche. Pour randonneur habitué à la marche, avec quelquefois des endroits assez sportifs ou des dénivelés.

NIV 4 — Très difficile, plus de 4h de marche. Pour randonneur expérimenté et sportif. L'itinéraire peut-être long et technique (dénivelé, passages délicats).

Les coordonnées GPS.

D GPS 30T 710703O - 4776694N

Pour chaque point de référence du circuit, vous trouverez des coordonnées GPS. Le système géodésique retenu compatible avec les GPS est le WGS84, la projection est en UTM et la zone 30T pour le Sud-Ouest de la France. Les valeurs du point en longitude et latitude sont données en mètre suivi de O pour Ouest et N pour Nord. Téléchargez les tracés GPS des circuits sur www.valledossau-tourisme.com

Temps de marche, donnée en heure. Cette valeur estimée tient compte de la longueur de la randonnée, du dénivelé et des éventuelles difficultés.

Dénivelé, exprimé en mètre. Pour chaque circuit, la valeur correspond au cumul des montées.

Distance, la valeur exprimée en kilomètre correspond à la longueur totale de l'itinéraire.

Le balisage

Direction	Sentier de pays et PR®	GRP®	GR®
Bonne direction			
Tourner à gauche			
Tourner à droite			
Mauvaise direction			

GR®, GRP® et PR® sont des marques déposées par la Fédération Française de Randonnée Pédestre. Certains itinéraires ont été sélectionnés par la Fédération française de randonnée pédestre en fonction de critères de qualité. Ils sont labellisés PR®.

Recommandations

Météo 08 92 68 02 64 - *Appel d'urgence européen* 112

Parcourir les chemins du Béarn et du Pays Basque nécessite d'être vigilant et d'adopter un comportement respectueux, envers la nature, les hommes et les femmes qui font vivre ce territoire. Voici quelques conseils pour bien randonner.

Préservez-vous

- Ne partez pas sans le matériel nécessaire (chaussures et vêtements adaptés, gourde, casquette, crème solaire…).
- Sur les zones pastorales, gardez vos distances avec les troupeaux et les chiens.
- Evitez de partir seul; avant de partir, informez un tiers de votre itinéraire.
- Ne buvez pas l'eau des ruisseaux.
- Renseignez-vous sur la météo.
- Ne surestimez pas vos capacités.

Préservez la nature

- Munissez-vous d'un sac pour emporter vos déchets.
- Respectez la faune et la flore.
- Suivez les sentiers balisés.

Votre avis sur nos sentiers

Les itinéraires que nous vous proposons ont fait l'objet de la plus grande attention. Vos impressions et observations sur l'état des chemins nous intéressent et nous permettent de les maintenir en état. Nous vous invitons à remplir une fiche Ecoveille® auprès des Offices de tourisme du territoire ou en téléchargeant une fiche écoveille sur www.rando64.fr.

www.rando64.com

à pied, en vtt ou à cheval, découvrez le Béarn et le Pays basque !

La réglementation du Parc national des Pyrénées

La réglementation du Parc National des Pyrénées

Pour préserver le patrimoine, il faut observer un code de bonne conduite et respecter la réglementation du parc national.

Ni cueillette, ni prélèvement. Animaux, plantes, minéraux et fossiles appartiennent au paysage.

- **Pas d'arme,** ici tous les animaux sont protégés.

- **Pas de feu,** pour éviter incendies et dégradations du sol.

- **Pas de camping** ou de stationnement de camping-car pendant la nuit pour préserver la beauté des sites et éviter les pollutions.

- **Le bivouac réglementé est autorisé à plus d'une heure de marche des limites du parc ou d'un accès routier, entre 19h et 9h.**

- **Ni bruit, ni dérangement** pour la quiétude de tous.

- **Survol non motorisé règlementé** pour la tranquillité de la faune sauvage.

- L'utilisation de **véhicules 4 x 4 tout comme la pratique du moto-trial** sont interdites dans le parc national.

- **Le VTT est également interdit** en dehors des pistes autorisées : pistes de ski de fond du Brousset (vallée d'Ossau) et du Somport (vallée d'Aspe).

- Prévoyez **d'emporter avec vous des sacs poubelles pour redescendre vos déchets** afin de garder le parc national propre pour tous.

- **Les chiens ne sont pas admis dans le parc national, même tenus en laisse.** Evitez d'amener avec vous votre animal ou prévoyez de le faire garder pendant vos randonnées.

Cette réglementation s'applique à la « zone cœur » du parc national. Elle couvre, en vallée d'Ossau, 8000 hectares, exclusivement situés sur la commune de Laruns, entre Gabas et la frontière franco-espagnole.

Maison du parc national - 64440 Laruns - Tél : 05 59 05 41 59