

Fiche Technique | Randonnée liberté | Niveau 3/5  | 5-6 jours de marche

Vallées de Cauterets et Grands Cirques : au cœur du Parc National des Pyrénées

Votre circuit en bref

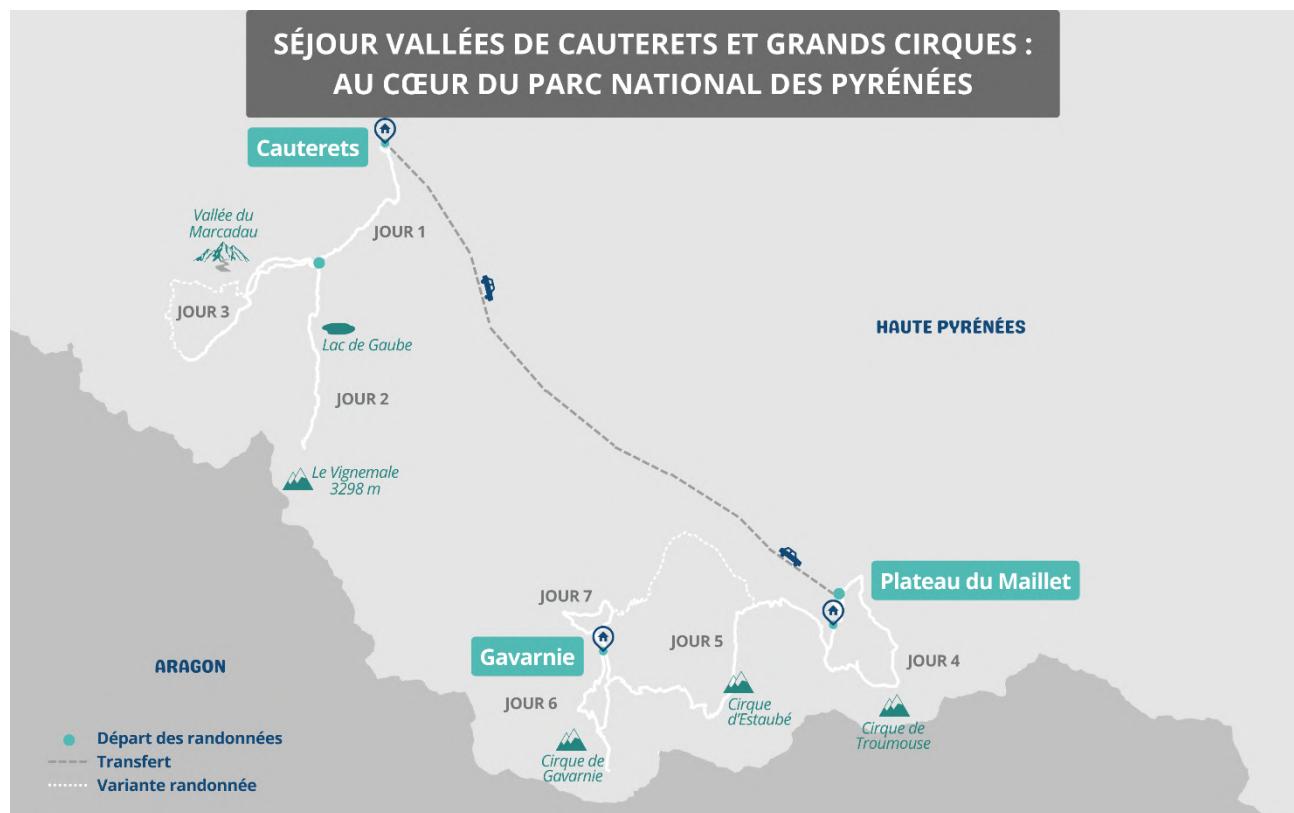
- Randonnée en liberté sans guide
- Marchez en famille, entre amis ou en couple
- Deux possibilités d'hébergement : en dortoir partagé ou en chambre
- Accès à vos bagages tous les soirs
- Accès et retour facilité via Cauterets et Gavarnie
- Durée 7 jours / 6 nuits

Les points forts

- Randonnée au cœur du Parc National des Pyrénées, dans des sites naturels protégés
- Les vallées de Gaube et du Marcadau
- L'impressionnante face Nord du massif du Vignemale (3298m)
- Trois grands cirques inscrits au patrimoine Mondial de l'UNESCO : Gavarnie, Troumouse et Estaubé
- Les villages de Cauterets et Gavarnie, berceaux du Pyrénéisme !



Le Parc National des Pyrénées offre aux randonneurs la possibilité de parcourir des sites grandioses et de découvrir un patrimoine naturel exceptionnel. Berceau du Pyrénéisme, paradis des montagnards et des amoureux d'une nature aux contrastes saisissants, ce circuit de randonnée entre Cauterets et Gavarnie se décline en termes superlatifs : patrie des plus illustres guides pyrénéens, paysages ciselés entre moyenne et haute montagne, vestiges d'un passé encore présent, l'histoire des hommes qui ont forgé ce pays de traditions et de cultures, reste ancrée dans les villages traversés. En début de séjour vous irez à la découverte de deux magnifiques vallées : la vallée de Gaube et l'impressionnante face Nord du Vignemale et la vallée du Marcadau avec ses lacs de haute montagne. Puis, après avoir basculé en Pays Toy, les cirques de Troumouse, Estaubé et de Gavarnie offriront au randonneur avide de sensations, des panoramas démesurés de pureté. Tout au long de votre périple, isards, marmottes, et autres rapaces vous accompagneront du regard, dans le silence de ces grands espaces préservés.



• PROGRAMME

Jour 1 : Début de séjour à Cauterets



Installation à votre hébergement à Cauterets, haut lieu du thermalisme. Possibilité de découvrir la ville et son patrimoine architectural ou encore la Maison du Parc National. Possibilité également de faire une courte randonnée.

Le chemin des Cascades

Très belle randonnée animée par le bouillonnement des cascades du gave du Jéret, sur un agréable sentier qui vous conduira de Cauterets au Pont d'Espagne. Vous découvrirez 6 magnifiques cascades tout au long du parcours. Nuit à Cauterets.

- Distance : 7,5km, durée : environ 3h, dénivelé plus : +750m, dénivelé moins : -200m.

Jour 2 : Pont d'Espagne - Vallée de Gaube et Massif du Vignemale



A 8h court transfert jusqu'au Pont d'Espagne. Découverte de la somptueuse vallée de Gaube et de son lac de montagne niché au cœur de paysages d'une grande pureté. Après le lac de Gaube, un itinéraire facile en pente douce vous mènera au site des Oulettes de Gaube avec son refuge gardé, au pied de l'imposante et magnifique face nord du Vignemale (3298m). Retour par le même itinéraire jusqu'au Pont d'Espagne. A 17h, retour à Cauterets en navette publique. Nuit à Cauterets.

- Distance : 16,5km, durée : environ 5h45, dénivelé plus : +700m, dénivelé moins : -700m

Jour 3 : Pont d'Espagne - Vallée du Marcadau



A 8h court transfert jusqu'au Pont d'Espagne. Toujours au cœur du Parc National des Pyrénées, cette randonnée vous fait visiter la vallée voisine de Gaube : la vallée du Marcadau. Un superbe itinéraire en boucle vous permettra de découvrir de nombreux et magnifiques lacs aux eaux turquoise à plus de 2400m d'altitude : lacs de l'Embarrat, Pourtet, Nère... Puis vous redescendrez en direction du refuge gardé Wallon posé au bord du Gave du Marcadau qu'il vous faudra suivre jusqu'au Pont d'Espagne à travers forêts et cascades. Possibilité d'un itinéraire plus facile en aller/retour dans la vallée. A 17h, retour à Cauterets en navette publique. Nuit à Cauterets.

- Distance : 20km, durée : environ 7h, dénivelé plus : +1000m, dénivelé moins : -1000m.
- Distance : 15,5km, durée : environ 5h, dénivelé plus : +450m, dénivelé moins : -450m (itinéraire en aller/retour)

Jour 4 : Le Cirque de Troumouse



A 8h, transfert depuis Cauteret au plateau du Maillet. Cette journée de randonnée est consacrée à la traversée du cirque de Troumouse. Depuis le plateau de Maillet, vous montez vers un grand plateau au cœur de ce vaste et magnifique cirque et de ses hautes parois culminant à plus de 3000m d'altitude. Puis, par un sentier au-dessus de la vallée, vous redescendez vers le charmant hameau de Heas, avant de remonter en direction de votre hébergement. Nuit au plateau du Maillet.

- Distance : 13,5km, durée : environ 5h30, dénivelé plus : +750m, dénivelé moins : -750m.

Jour 5 : Du Maillet à Gavarnie via le cirque d'Estaubé



Après avoir rejoint le grand lac des Gloriettes et son barrage, vous remontez le vallon d'Estaubé jusqu'à son cirque, au cœur de pelouses d'altitude habitées par des marmottes peu farouches et de nombreux troupeaux. Par le superbe belvédère de la Hourquette d'Alans (2430m), redescense dans la vallée de Gavarnie sans se lasser d'admirer le superbe paysage face à vous. *Par mauvaise météo ou en début de saison (si enneigement tardif) ou si le parcours principal vous semble trop difficile, une variante plus facile est proposée.* Nuit à Gavarnie.

- Distance : 18,5km, durée : environ 7h, dénivelé plus : +850m, dénivelé moins : -1300m
- Distance : 17,5km, durée : environ 6h30, dénivelé plus : +500m, dénivelé moins : -950m (variante)

Jour 6 : Le Cirque de Gavarnie



Découverte du cirque de Gavarnie tout d'abord par le plateau de Bellevue, permettant d'admirer les parois du cirque dans toute son immensité minérale, étonnant et impressionnant amphithéâtre calcaire naturel, mondialement connu. Vous rejoindrez ensuite le cœur du cirque et ferez un petit aller-retour jusqu'au pied de la cascade de Gavarnie, l'une des plus hautes chutes d'Europe (423m). De cette dernière, retour tranquille jusqu'au village par le sentier du cirque. Nuit à Gavarnie.

- Distance : 12km, durée : environ 5h00, dénivelé plus : +750m, dénivelé moins : -750m.

Jour 7 : Fin de votre séjour



Fin de votre séjour à Gavarnie, après votre petit déjeuner. Retour à Cauterets ou gare de Lourdes possible en bus (voir rubrique « infos pratique ») ou en taxi (voir tarifs en supplément).

Possibilité d'une dernière courte randonnée en boucle en direction du belvédère de Tési, afin de profiter de vos derniers instants dans ce haut lieu du pyrénéisme, classé Patrimoine Mondial de l'Humanité par l'UNESCO.

- Distance : 7km, durée : environ 3h00, dénivelé plus : +450m, dénivelé moins : -450m.

Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

•DATES ET PRIX

Départ

Tous les jours du 15 Juin au 30 Septembre (selon les conditions d'enneigement).
Inscription à partir de 2 personnes (randonneur solitaire, nous consulter)

Du 15/06/2026 au 30/09/2026 :

Prix en version dortoir partagé :

Prix/pers pour un groupe de 2 personnes	690€
Prix/pers pour un groupe de 3 personnes	650€
Prix/pers pour un groupe de 4 personnes	630€
Prix/pers pour un groupe de 5 personnes	620€
Prix/pers pour un groupe de 6 personnes	615€

Prix en version chambre :

Prix/pers pour un groupe de 2 personnes	780€
Prix/pers pour un groupe de 3 personnes	740€
Prix/pers pour un groupe de 4 personnes	720€
Prix/pers pour un groupe de 5 personnes	710€
Prix/pers pour un groupe de 6 personnes	705€

Suppléments :

- Supplément chambre individuelle (si version chambre) : 175€/pers
- Supplément 5 pique-niques : 70€/pers
- Supplément transfert Lourdes – Cauterets en semaine début de séjour : 110€ le transfert
- Supplément transfert Lourdes – Cauterets dimanche et jours fériés début de séjour : 135€ le transfert
- Supplément transfert Gavarnie - Cauterets en semaine fin de séjour : 110€ le transfert
- Supplément transfert Gavarnie - Cauterets dimanche et jours fériés fin de séjour : 135€ le transfert
- Supplément transfert Gavarnie - gare de Lourdes en semaine fin de séjour : 135€ le transfert
- Supplément transfert Gavarnie - gare de Lourdes dimanche et jours fériés fin de séjour : 160€ le transfert
- Nuit supplémentaire à Cauterets en demi-pension dortoir partagé : 60€/pers
- Nuit supplémentaire à Cauterets en demi-pension chambre double : 75€/pers
- Nuit supplémentaire à Cauterets en demi-pension chambre individuelle : 90€/pers
- Nuit supplémentaire à Gavarnie en demi-pension dortoir partagé : 55€/pers
- Nuit supplémentaire à Gavarnie en demi-pension chambre double : 85€/pers
- Nuit supplémentaire à Gavarnie en demi-pension chambre individuelle : 120€/pers

Le prix comprend :

- L'hébergement en demi-pension
- Les transports de bagages
- Les transferts mentionnés dans le programme
- Le dossier de voyage avec cartes et topoguide
- Accès à l'itinéraire détaillé sur notre application mobile
- Traces GPS sur demande

Le prix ne comprend pas :

- Les assurances
- 15€ de frais de dossier
- Les boissons et les pique-niques

•PERSONNALISEZ VOTRE SEJOUR

Les itinéraires sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent être modifiés selon vos objectifs. Nos séjours sont toujours pensés pour apporter la meilleure qualité, au prix le plus juste.

Que vous voulez :

- améliorer votre type d'hébergement,
- augmenter ou réduire la durée de votre séjour,
- organiser vos propres visites et activités,
- bénéficier d'un transfert depuis l'aéroport,
- organiser une soirée avant ou après votre séjour

Contactez Gaëtan
Tél : 05 34 14 51 50
gaetan@respyrenees.com

•ORGANISATION

Nous nous chargeons des réservations de vos différents hébergements sur le circuit, du transport des bagages que vous retrouverez tous les soirs et des transferts mentionnés dans le programme. Nous vous fournissons un dossier complet avec cartes et topos détaillés pour 2 à 4 personnes ainsi qu'un accès à l'itinéraire détaillé sur notre application mobile. De plus, durant votre randonnée notre équipe d'assistance pourra également répondre à toutes vos questions et vous apporter si nécessaire les conseils utiles au bon déroulement de votre séjour.

Vos transferts durant le séjour :

Jour 2 :

A 8h00, court transfert (15min) de Cauterets au Pont d'Espagne en navette publique en Juillet et Août (Hors Juillet-Août, transfert en taxi au départ de l'hébergement).

Retour du Pont d'Espagne à Cauterets en navette publique en Juillet et Août aux horaires suivants : 12h30, 15h, 17h, 19h (Hors Juillet-Août : 12h30, 15h, 17h). Compris dans le tarif.

Jour 3 :

A 8h00, court transfert (15min) de Cauterets au Pont d'Espagne en navette publique en Juillet et Août (Hors Juillet-Août, transfert en taxi au départ de l'hébergement).

Retour du Pont d'Espagne à Cauterets en navette publique en Juillet et Août aux horaires suivants : 12h30, 15h, 17h, 19h (Hors Juillet-Août : 12h30, 15h, 17h). Compris dans le tarif.

Jour 4 :

A 8h00, transfert (1h) de votre hébergement à Cauterets au plateau du Maillet en taxi.

•INFOS TECHNIQUES

Niveau 3/5

Marcheur régulier, en bonne condition physique avec une expérience de la randonnée en montagne. Randonnée de 6h-7h par jour en moyenne, dénivelés de 700m-1000m en moyenne, sur des sentiers assez faciles, avec quelques petites difficultés techniques ponctuelles. Les temps de marche mentionnés sont donnés à titre indicatif, ce sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause. En fonction des conditions climatiques le rythme de marche peut également varier, allant de + 300m à +500m de montée à l'heure.

Encadrement

Randonnée en liberté, sans encadrement.

Portage

Uniquement les affaires personnelles de la journée et de votre pique-nique. Les bagages sont transportés par véhicule. Prévoir un bagage suiveur facilement transportable (voir nos conseils sur l'équipement).

Votre bagage suiveur (si formule avec transport des bagages entre les hébergements)

Vos bagages doivent être déposés au plus tard à 9h à l'accueil de votre hébergement. Ils seront livrés à votre hébergement suivant avant 17h. 1 seul bagage suiveur par personne est pris en charge. Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac suiveur à 15kg maximum et d'éviter les valises rigides : nos logisticiens et partenaires transporteurs doivent en charger et décharger des dizaines par jour, parfois avec beaucoup d'escaliers... Le transporteur pourra vous facturer en fin de randonnée un supplément si les bagages sont trop lourds ou trop nombreux.

•HEBERGEMENT / NOURRITURE

Hébergement

Hébergement en demi-pension avec 2 formules au choix : soit en dortoir partagé, soit en chambre.

- Formule dortoir :

6 nuits en gîte en petits dortoirs de 8 lits maximum. Prévoir un drap de sac (couvertures fournies).

- Formule chambre :

3 nuits en chambre en gîte les jours 1, 2 et 3.

2 nuits en chambre en hôtel** les jours 5 et 6.

1 nuit en chambre en auberge de montagne le jour 4.

Les repas

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture).

- Repas du soir à base souvent de spécialités de la région, incluant une entrée, un plat et un dessert.

- Pique-niques non inclus. Possible de les réserver à l'avance (en supplément). Ou possibilité de les acheter directement sur place auprès des hébergements ou dans les épiceries, supérettes, boulangeries mentionnées dans le roadbook.

- Boissons non comprises.

•INFOS PRATIQUES

Début : Le jour 1 sur votre lieu d'hébergement à Cauterets, selon votre heure d'arrivée.

Fin : Le jour 7 à Gavarnie, après votre petit déjeuner.

Comment rejoindre Cauterets en transport en commun :

Nombreux trains au départ des principales villes en direction de Lourdes (avec parfois des correspondances) :

<https://www.sncf-connect.com>

Bus de Lourdes à Cauterets (Hautes Pyrénées - Ligne 965 – Axe Lourdes > Cauterets) : <https://www.lio-occitanie.fr/horaires-et-plans/>

Comment quitter Gavarnie en transport en commun :

Bus de Gavarnie à Lourdes (Hautes Pyrénées - Ligne 965 – Axe Lourdes > Gavarnie) : <https://www.lio-occitanie.fr/horaires-et-plans/>

Au départ de Lourdes, train en direction des principales villes (avec des correspondances) : <https://www.sncf-connect.com>

Comment rejoindre Cauterets depuis Gavarnie en transport en commun :

Bus de Gavarnie à Pierrefitte Nestalas (Hautes Pyrénées - Ligne 965 – Axe Lourdes > Gavarnie) : <https://www.lio-occitanie.fr/horaires-et-plans/>

Bus de Pierrefitte Nestalas à Cauterets (Hautes Pyrénées - Ligne 965 – Axe Lourdes > Cauterets) : <https://www.lio-occitanie.fr/horaires-et-plans/>

Aéroport les plus proches :

Aéroport Tarbes-Lourdes

Aéroport Toulouse-Blagnac
Aéroport Pau

Parking véhicule à Cauterets :

Tous les parkings payants et gratuits visibles sur cette page : <https://www.cauterets.com/blog/stationnement-a-cauterets/>

Si vous laissez votre véhicule durant toute la durée de votre séjour merci de vous renseigner auprès de l'office du tourisme pour savoir si des manifestations (fêtes, marchés...) seront organisées sur votre lieu de stationnement.

• A EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Votre bagage suiveur (si formule avec transport des bagages entre les hébergements)

Vos bagages doivent être déposés au plus tard à 9h à l'accueil de votre hébergement. Ils seront livrés à votre hébergement suivant avant 17h. 1 seul bagage suiveur par personne est pris en charge. Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac suiveur à 15kg maximum et d'éviter les valises rigides : nos logisticiens et partenaires transporteurs doivent en charger et décharger des dizaines par jour, parfois avec beaucoup d'escaliers... Le transporteur pourra vous facturer en fin de randonnée un supplément si les bagages sont trop lourds ou trop nombreux.

Le sac à dos

La taille du sac est très importante elle peut varier en fonction du type de séjour.

- Pour une randonnée dite sans portage : 30L minimum
- Pour une randonnée avec portage allégé ou partiel : 50L minimum
- Pour une randonnée avec portage : 60L minimum

Ce dernier devant contenir :

- Fond de sac (vêtement de pluie, vêtement chaud, tee-shirt de rechange, lunettes de soleil, crème solaire, trousse à pharmacie, nécessaire de pique-nique, objets personnels, ...)
- Déjeuner pique-nique du jour (prévoir une boîte plastique)
- Eau en suffisance (gourde minimum 1,5 litres)

Les chaussures

C'est l'un des éléments les plus importants. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable. Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite, car vos pieds auront tendance à gonfler. Pour les petites randonnées nous vous recommandons des chaussures de marche souples de type trekking avec une bonne semelle et un bon contrefort. Pour les randonnées en montagne de plus de 4h, prévoir des chaussures à tiges hautes, avec une semelle assez rigide. Attention, à vos chaussures restées trop longtemps dans un placard. La durée de vie d'une chaussure est de 2 à 5 ans. Au bout d'un certain temps les semelles se décollent et les coutures peuvent se déchirer.

Les vêtements spécifiques pour la randonnée

- Une veste coupe-vent imperméable (type goretex)
- Une veste polaire ou pull
- Un pantalon pour la marche, un short, des tee-shirts (privilégiez des matières respirantes)
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un maillot de bain et une serviette
- Pour le début et fin de saison prévoir des gants fins et un bonnet pour les randonnées en altitude

Le couchage

- Un drap de sac est essentiel pour tous les séjours impliquant des nuits en gîte, en refuge (couvertures fournies).
- Des bouchons d'oreille.

Le pique-nique

- Une boîte hermétique en plastique (0,8 L) pour transporter les salades des pique-niques.
- Couverts (fourchette, couteau pliant)
- Gourde 1,5 L minimum ou camel bag bien plus pratique...

Petit matériel

- Une paire de tennis, ou de sandalettes pour le soir
- Une paire de bâtons télescopiques (facultatif)
- Lunettes et crème solaire
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo...
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale
- Du papier hygiénique
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, Compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos... une couverture de survie.