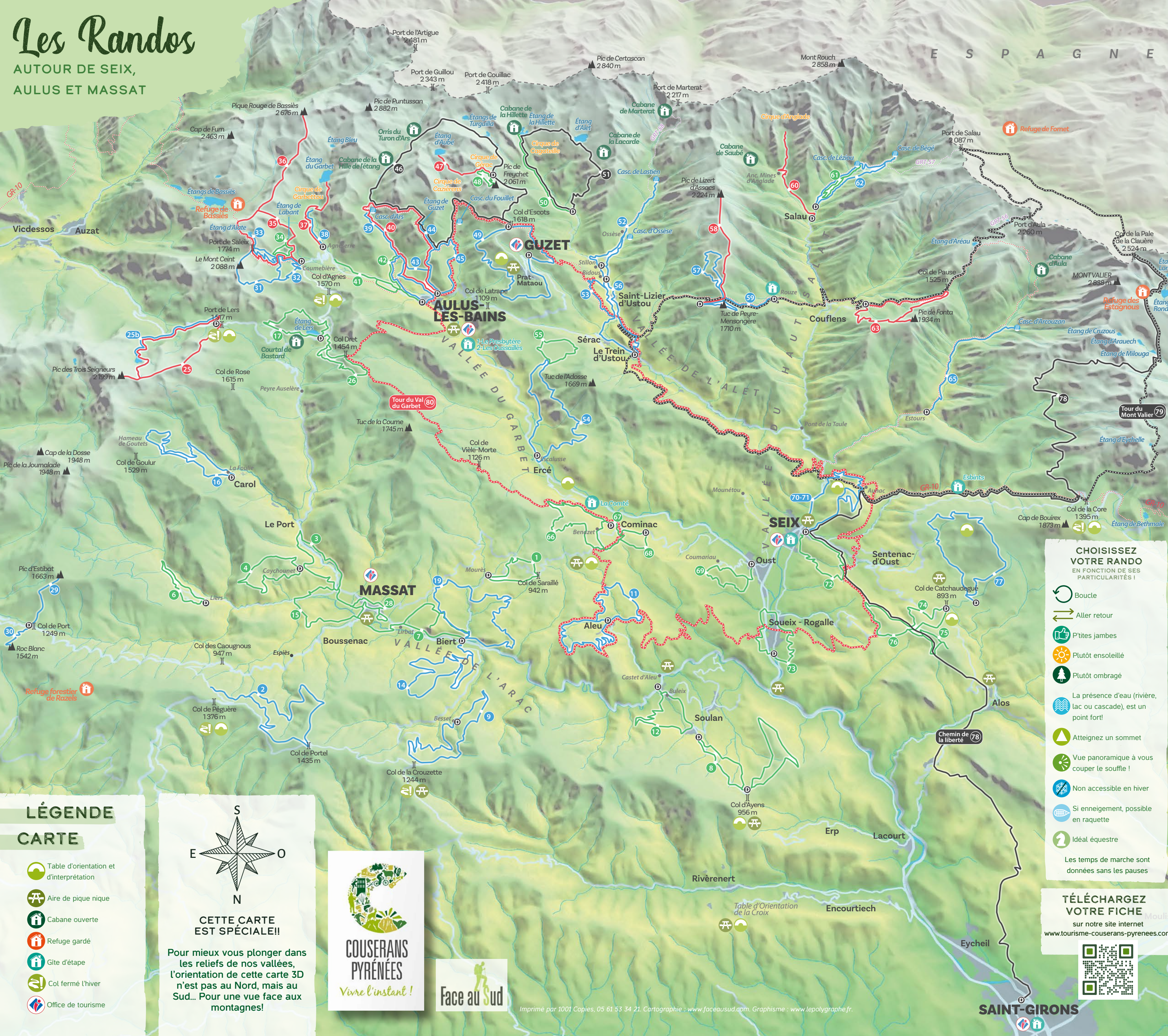


Les Randos
AUTOUR DE SEIX,
AULUS ET MASSAT



LÉGENDE
CARTE

- Table d'orientation et d'interprétation
- Aire de pique nique
- Cabane ouverte
- Refuge gardé
- Gîte d'étape
- Col fermé l'hiver
- Office de tourisme

CETTE CARTE EST SPÉCIALE!!

Pour mieux vous plonger dans les reliefs de nos vallées, l'orientation de cette carte 3D n'est pas au Nord, mais au Sud... Pour une vue face aux montagnes!

COUSERANS PYRÉNÉES
Vivre l'instant!

Face au Sud

CHOISISSEZ VOTRE RANDO EN FONCTION DE SES PARTICULARITÉS !

- Boucle
- Aller retour
- P'tites jambes
- Plutôt ensoleillé
- Plutôt ombragé
- La présence d'eau (rivière, lac ou cascade), est un point fort!
- Atteignez un sommet
- Vue panoramique à vous couper le souffle !
- Non accessible en hiver
- Si enneigement, possible en raquette
- Idéal équestre

Les temps de marche sont donnés sans les pauses

TÉLÉCHARGEZ VOTRE FICHE sur notre site internet www.tourisme-couserans-pyrenees.com

- FACILE
- 1 Balade de Sarailh 1h25 | 4 km 197
 - 3 Le Chemin Muletier 2h25 | 6 km 245
 - 4 La Boucle de Cargadou 2h | 5,5 km 215
 - 6 Le Chemin de bayletou 1h45 | 4,5 km 176
 - 7 La Promenade du Ker 2h | 6,3 km 181
 - 8 Boucle d'Ayens 1 1h30 | 6,08 km 155
 - 8b Boucle d'Ayens 2 1h30 | 4,6 km 218
 - 12 Le Circuit de Buleix 2h45 | 6,5 km 317
 - 15 Le Chemin des Pastres 2h55 | 8 km 233
 - 17 Parours Flone et Faune 2h20 | 5,4 km 271
 - 26 Le Col Dret 3h05 | 7 km 360
 - 28 Balade dans Massat 1h05 | 3,4 km 31
 - 34 Étang de Labant 1h45 | 3,8 km 194
 - 41 Le Chemin des Mines 1h50 | 6,9 km 383
 - 42 Chemin de Prabis 1h30 | 3,7 km 110
 - 48 Le Pic de Freychet 2h | 4,5 km 300
 - 50 Le Cirque de Cagatelle 1h45 | 3,5 km 253
 - 55 Le plateau d'Ajeou 1h30 | 3,9 km 118
 - 61 La Cascade de Léziou 1h30 | 3,5 km 174
 - 66 Les Ecreuils 3h15 | 8,3 km 312
 - 67 Les Mûres 1h25 | 3,6 km 135
 - 68 Le Tour du Turon d'Ouarde 1h | 2,6 km 80
 - 69 Les Coteaux 2h | 4,8 km 229
 - 72 La Paloumère 2h | 5,6 km 223
 - 73 La Passejade 2h | 5,2 km 210
 - 74 Les Passeurs 1h30 | 3,8 km 123
 - 75 Le pic de la quère 1h45 | 3,83 km 239
 - 76 Au pied du Rus 1h25 | 3,73 km 130
- MOYEN
- 2 Roc de Peyre Caussile 4h45 | 11,6 km 482
 - 9 Le Plateau de Guirel 3h55 | 9,1 km 453
 - 11 Le Panorama de Joubac 4h40 | 11,2 km 510
 - 11b Joubac depuis Aleu 2h50 | 6,6 km 321
 - 14 La Boucle de Ouet 5h | 11,5 km 620
 - 16 Les Goutets 4h20 | 9,5 km 558
 - 19 Le Tour de Coudoumèoux 3h55 | 10,2 km 351
 - 25b Etang d'Arbu 2h25 | 5 km 356
 - 29 Le Pic d'Estibat 2h05 | 3,3 km 327
 - 30 Le Roc Blanc 1h40 | 2,8 km 288
 - 31 Le Mont Ceint 4h15 | 8,2 km 700
 - 32 Plateau de Girantos 1h45 | 4,1 km 213
 - 33 Etang d'Alate 3h30 | 6,88 km 480
 - 38 Le Plateau du Garbetteu 1h45 | 6,7 km 290
 - 39 La Cascade d'Ars 4h | 10,3 km 706
 - 43 La Vallée du Fouillet 3h | 9,1 km 550
 - 44 Etang de Guzet 4h30 | 7,7 km 745
 - 45 Le Plateau de Soutliou 3h15 | 7,2 km 568
 - 49 Le Belvédère de Guzet 5h | 11,8 km 558
 - 52 Cascades du Chemin d'Espagne 4h | 9,6 km 452
 - 53 Le Tour de Fougas 2h | 4,7 km 300
 - 54 Les Estives d'Ercé 4h | 10,8 km 580
 - 56 Le Tour des Villages 3h | 9,4 km 142
 - 57 Le Tour de la Cabane d'Ardio 2h | 4,8 km 190
 - 59 Le Tuc de Peyre Mensongère 4h | 7,9 km 746
 - 62 La Lanette 3h30 | 8,6 km 572
 - 65 La Vallée d'Estours 3h30 | 10 km 550
 - 70 Les Bords du Salat 3h30 | 8,4 km 505
 - 71 Sentier d'interprétation du Cos 4h | 8,4 km 497
 - 77 Le Relais du Bouirex 4h30 | 9 km 660
- SPORTIF
- 25 Pic des 3 Seigneurs 5h25 | 10,5 km 845
 - 35 Tour du pic de Cabanatus 4h20 | 9 km 603
 - 36 Pique rouge de Bassiès 8h | 14,5 km 1379
 - 37 Étang du Garbet 3h30 | 7 km 550
 - 40 Étang de Guzet par Ars 5h35 | 13,5 km 830
 - 47 Étang d'Aubé 2h30 | 4,5 km 420
 - 58 Pic de Lizert d'Assas 5h15 | 9,6 km 700
 - 60 Cirque d'Anglade 4h | 8,7 km 700
 - 63 Le Pic de Fonta 5h15 | 9,4 km 840
- EXPÉRIMENTÉ (AVEC PASSAGE VERTIGINEUX, OU PASSAGE AMMÉNAGÉ)
- 46 Turguilla et d'Ars 8h30 | 19,3 km 1250
 - 51 Étangs de la Hillette et Alet 7h30 | 10,5 km 1080
- RANDOS ITINÉRANTES
- 78 Chemin de la liberté xj | 44,7 km 4132
 - 79 Tour du Valier xj | 73,8 5534
 - 80 Tour du Val de Garbet xj | 87,6 km 4557

LES RANDOS AUTOUR DE SEIX, AULUS, ET MASSAT



Crédit photo: Manchu Saint-Pé — Tequi

DEMANDEZ VOTRE PROGRAMME DE RANDONNÉES ACCOMPAGNÉES !

PARTEZ À LA DÉCOUVERTE DES MONTAGNES EN TOUTE SÉCURITÉ, AVEC UN ACCOMPAGNEUR EN MONTAGNE !



À la rencontre de la faune

les randonnées naturalistes pour tout savoir sur la vie de l'ours brun, des grands rapaces, du bouquetin ibérique

Randonnées contées

les randonnées demi journées «aux histoires» pour découvrir les Pyrénées à travers des contes, des textes historiques et parfois poétiques

Week-ends ascension du Mont Valier

**accompagnateurs-montagne-couserans.org**
ou programmes à l'office de tourisme.
tel : Florine : 06 48 67 03 89 /
Michael : 06 47 52 49 63 / Philippe : 07 89 74 72 59

**Le Picou Montagne**
Magasin de Sports de Montagne



CHAUSSURES - VÊTEMENTS - ACCESSOIRES
SPORT & RANDONNÉES EN MONTAGNE
LOCATION DE PORTE-BÉBÉ, TENTE, SAC À DOS,
CANNE À PÊCHE, RAQUETTES À NEIGE

17 place de l'Allée - 09140 SEIX
Ouvert du lundi au samedi de 9h-12h30 & 14h30-19h
Dimanche 9h-12h30 (toute la journée en saison)
Tél : 05 61 66 89 61
contact : lepicou.sportsloisirs@orange.fr

Vente en ligne: www.picou-montagne.com

NÉCESSAIRE RANDO : CHECK !

CE SERAIT DOMMAGE D'OUBLIER UN ÉLÉMENT ESSENTIEL POUR PROFITER DE VOTRE RANDO, NON ? ALLEZ, VOICI UNE CHECK-LIST, SPÉCIALE DÉDICACE AUX « TÊTE EN L'AIR ».



CHAUSSURES DE RANDONNÉE,
(ben oui, parfois on voit des gens en tongs sur les sentiers... et ils ne font pas les malins !)



EAU,
(l'eau, c'est la vie)



CASSE-CROUTE
(vous seriez déçus de ne pas avoir assez d'énergie pour arriver jusqu'au bout... non ?)



VESTE IMPERMÉABLE
(oui oui... même s'il fait beau... le temps change vite en montagne !)



TÉLÉPHONE



CASQUETTE ET LUNETTES DE SOLEIL



BÂTONS DE MARCHÉ

CRÈME SOLAIRE
(et quand vous en mettez, évitez de vous baigner dans nos lacs! C'est pas des blagues, ça tue la vie aquatique!)



POUR UN MAX DE SÉCURITÉ : COUVERTURE DE SURVIE, FRONTALE ET SIFFLET
(même si on vous souhaite de les prendre pour rien !)

CARTE DE RANDONNÉE TYPE IGN, OU À MINIMA UN TOPO GUIDE.

VÉRIFIEZ LA MÉTÉO AVANT DE PARTIR !

LES PÉPITES DES HABITANTS

Il faut le dire, le Couserans abrite de vraies merveilles naturelles à contempler. La cascade d'Ars, le Mont Valier, l'étang d'Ayès, le lac de Bethmale... Et bien sûr tout le monde s'est donné le mot ! Alors, sur ces coins magnifiques, si vous cherchez un moment de solitude lors de vos contemplations, on vous conseille plutôt d'y aller en dehors des périodes de vacances scolaires, ou alors tôt le matin.

Mais toute la beauté du Couserans n'est pas concentrée sur ces quelques sites, loin de là ! Si vous cherchez des randonnées magnifiques et hors des sentiers battus, les habitants vous livrent ici leurs pépites à eux... mais chuuuut, ne le dites pas à tout le monde.

- 1 Le tuc de Peyre Mensongère – Aurore. 4h25, 765m de dénivelé.
- 2 Le pic des trois seigneurs – Victor. 5h25, 845m de dénivelé.
- 3 La vallée d'Estours – Philippe. 3h30, 550m de dénivelé.
- 4 Le pic de l'Har – Elsa. 7h, 1500m de dénivelé.
- 5 La chapelle de l'zard – Christine. 4h, 745m de dénivelé
- 6 La Boucle de la carrière de Marbre – Annick. 2h, 230m de dénivelé.
- 7 Les Passeurs – Anthony. 1h30, 123m de dénivelé.
- 8 La nouvelle boucle d'Erp et de Soulan – Sébastien. 6h, 500m de dénivelé.
- 9 Le tour de la chapelle d'Alzen – Eva. 3h15, 345m de dénivelé
- 10 Le panorama de Bagert – Sarah. 2h30, 240m de dénivelé.

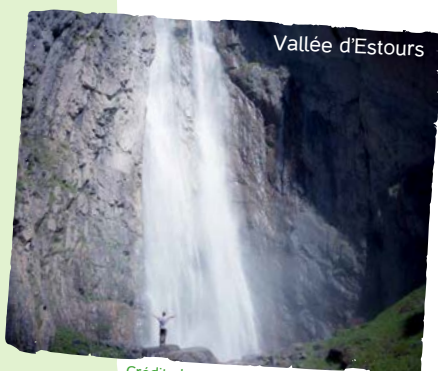


Tuc de peyre mensongère.

Crédit photo : @aurore_deg

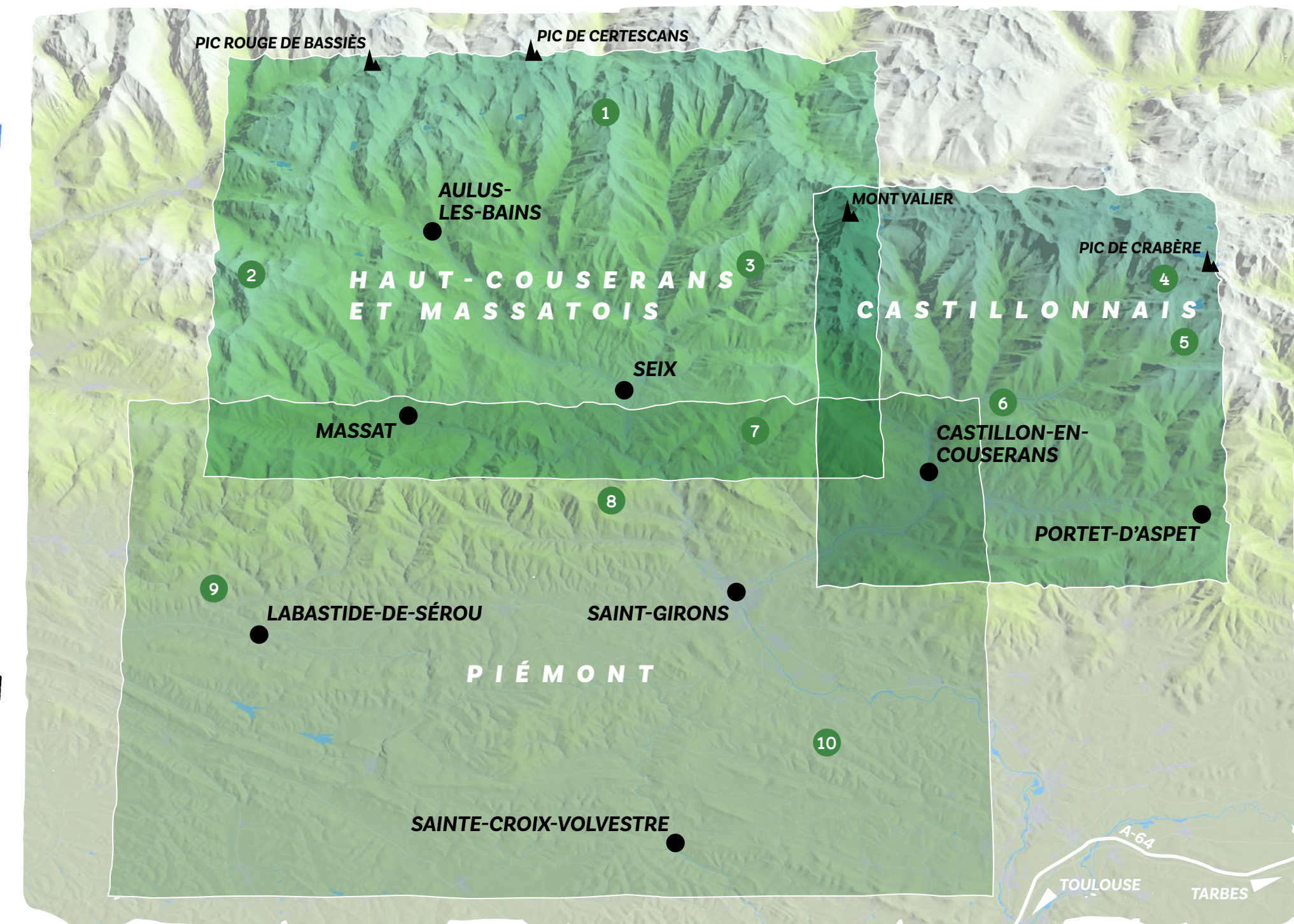


La boucle d'Erp et de Soulan



Vallée d'Estours

Crédit photo : @garyphr



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le Couserans compte plus de 3200km de sentiers, entretenus par la Communauté de Communes Couserans Pyrénées. Malgré tous leurs efforts, il peut y avoir des signalements à faire : arbres tombés, débroussaillage trop tardif, muret effondré, etc.
rendez-vous sur :
<https://sentinelles.sportsdenature.fr/>



DES RANDOS EN HIVER ? OUI ! MAIS...

L'hiver plus que jamais, soyez humbles et prudents : venez prendre conseil dans nos bureaux d'information afin de connaître les meilleurs choix de randos le jour J, éviter les couloirs d'avalanche, ou consulter la météo et l'info-routes. Pour la faune aussi, il est très important de rester sur les sentiers balisés. La faune sauvage est très fragile et plus sensible que jamais en hiver. Pour certaines espèces, les déranger en cette saison met en péril leur vie !

ESPACE PARTAGÉ !

Randonneurs, vous partagez la montagne avec d'autres utilisateurs ! Comme le tourisme, le **pastoralisme** est une activité indispensable à l'économie du territoire. En Ariège, les pâturages d'altitude représentent près de 25% de la surface du département. Les éleveurs font pâturer leurs bêtes pendant 3 à 4 mois dans les estives, ce qui contient la progression de la forêt et maintient de vastes paysages ouverts, pour le plus grand bonheur des randonneurs ! Il contribue aussi à la stabilisation des sols, la lutte contre les risques d'incendies, et la préservation de la biodiversité grâce au maintien des milieux ouverts. Lorsque vous croisez un troupeau et des équipements pastoraux (cabanes, clôtures, chiens), respectez les quelques règles de bons sens : tenez-vous à distance, refermez les clôtures après votre passage... Et pour que ce partage d'espace perdure, lisez bien les bonnes conduites du randonneur !

<https://www.pastoralisme09.fr/>

ESPACE PRÉSERVÉ !

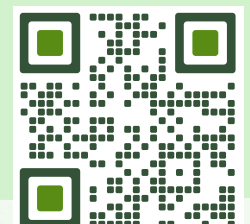
Le Couserans est au cœur du Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises, dont la richesse du patrimoine naturel est remarquable ! Préservons cet espace naturel, et suivons quelques règles de bonne conduite.



BONNES CONDUITES DU RANDONNEUR :

- Rester sur les sentiers.
- Respecter les interdictions (feu, bivouac, cueillettes...).
- Emporter ses déchets.
- Observer la flore sans la cueillir.
- Rester discret, pour les animaux sauvages.
- Refermer les clôtures et barrières pour éviter la dispersion des animaux : vous êtes dans une zone pastorale et d'élevage !
- Ne pas approcher ni nourrir les animaux
- Si un Patou (chien de protection des troupeaux) s'approche de vous, écartez-vous lentement et calmement. Pas de grands gestes ni de cris, même s'il aboie, car il vous considérerait comme une menace. S'il vous suit, ignorez-le.
- Les chiens sont autorisés partout dans le Couserans, à condition de les tenir en laisse !
- La baignade dans les lacs est déconseillée. La crème solaire (même bio !) est

- source de pollution dans ce milieu fragile.
- Le bivouac est autorisé, mais seulement entre 19h et 9h, et à plus d'une heure de marche d'un parking.
- En période de sécheresse tout feu est interdit. Dans les autres cas, les feux sont autorisés seulement à plus de 200m d'une forêt. Préférer les réchauds aux foyers naturels.
- En cas de rencontre, très peu probable, avec un ours (qui cherche à tout prix à nous éviter) : manifestez-vous calmement, éloignez-vous progressivement, et ne courez pas.



POUR PLUS DE CONSEILS RANDOS, RENDEZ-VOUS SUR NOTRE SITE INTERNET.

NUMÉROS ET SITES UTILES :

Serveur local de météo France : 08 99 71 02 99
Etat des routes : www.inforoute09.fr
17 Police-secours
18 Sapeurs-pompiers
15 SAMU
112 Appel d'urgence européen
114 Appel d'urgence pour sourds et malentendants