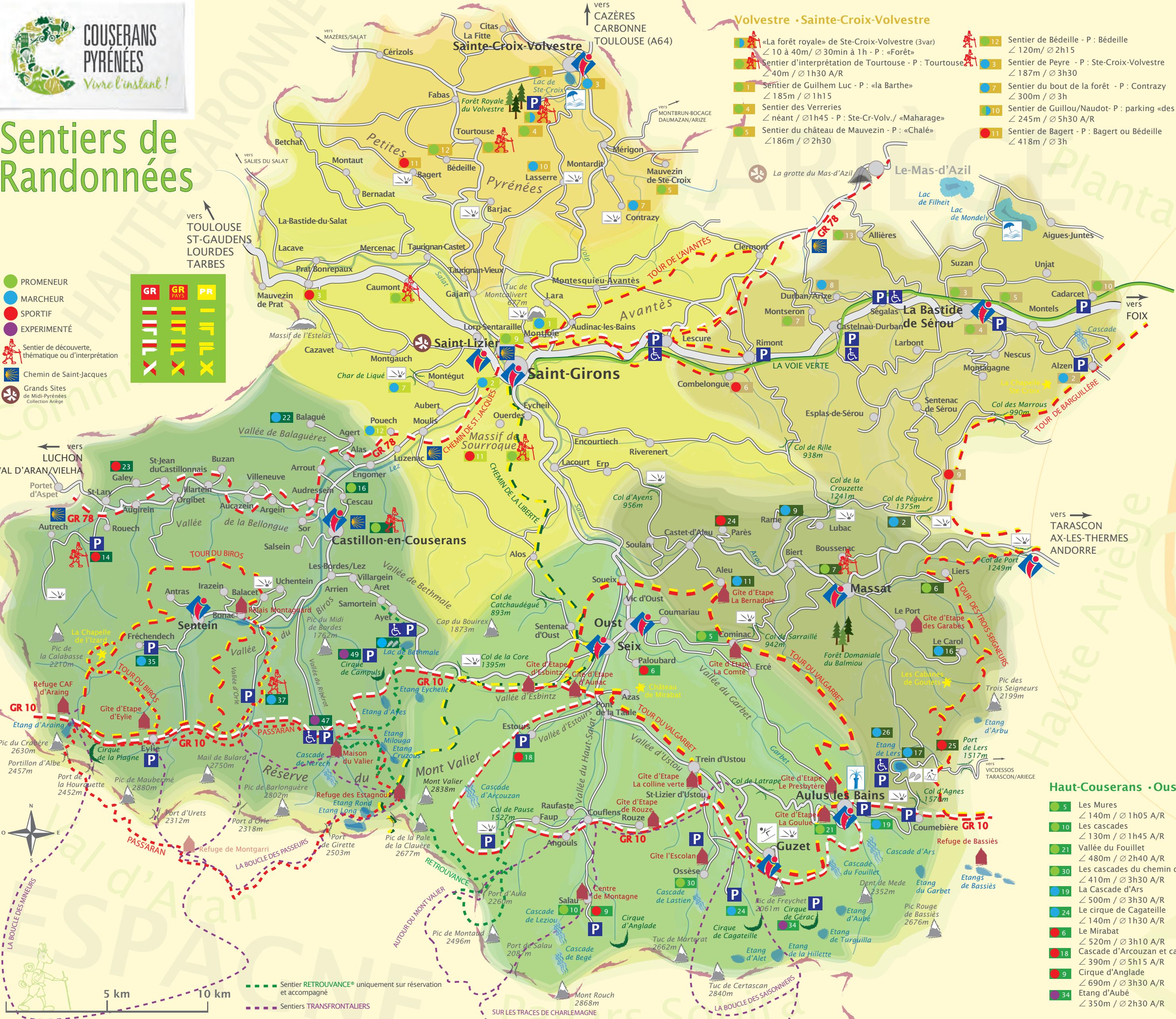


# Sentiers de Randonnées

- PROMENEUR
  - MARCHEUR
  - SPORTIF
  - EXPERIMENTÉ
  - Sentier de découverte, thématique ou d'interprétation
  - Chemin de Saint-Jacques
  - Grands Sites de Midi-Pyrénées Collection Ariège
- |    |         |    |
|----|---------|----|
| GR | GR PAYS | PR |
| —  | —       | —  |
| —  | —       | —  |
| X  | X       | X  |



## Saint-Girons • Saint-Lizier

- Sur le Pas des Hadas - P : Massif de Sourroque
- Le Castrum - P : Caumont
- En creux et en bosses - P : Massif de Sourroque
- Chemin des Gabats
- Le renard qui se mord la queue - P : Pouech
- Tuc du Montcalvert
- Encausse - chemin des papetiers - P : Saint Girons
- Chemin des carriers - P : Montegut en Couserans
- Chemin des Bourdaous - P : Prat Bonrepaux/Cazavet
- Sentier des falaises - P : Massif de Sourroque

## Séronais • La Bastide de Sérou

- Le tour du Gariné - P : La Bastide de Sérou/La poste
- La Chapelle de Joseph - P : La Bastide de Sérou
- Riou Sarclès - P : La Bastide de Sérou/La Poste
- La boucle de Montseron - P : Montseron/village
- La balade de Cadarct - P : Cadarct/cimetière
- D'Allières à Escougnale - P : Allières
- La Chapelle d'Alzen P : Alzen/village
- Château de Saint Barthélémy - P : Durban sur Arize
- Roc du Castillon - P : Abbaye de Combelongue
- Le Carmil - P : Col d'Uscla

## Massatois

- Chemin du Bayletou
- La promenade du Ker
- Tour du Roc de Peyre Caussil
- Le plateau de Guiel
- Le panorama de Joubac
- Les Cabanes de Goutets
- Circuits de Lamarda
- Le Col Dret par le Courtal de Cougniet
- Les ruines de Cézeral
- Le Pic des Trois Seigneurs par l'Etang d'Arbu

## Castillonnais

- «Les 5 Chemins qui parlent» - P : OT Castillon
- Les cascades
- Vallée du Fouillet
- Les cascades du chemin d'Espagne
- La Cascade d'Ars
- Le cirque de Cagette
- Le Mirabat
- Cascade de Gézac
- Cirque d'Anglade
- Etang d'Aubé
- Circuit col de la Crouzette - P : Mount Ner

 Parc naturel régional des Pyrénées Ariégeoises  
Au sud de Toulouse, adossé aux crêtes frontalières de l'Espagne, le Parc naturel régional des Pyrénées Ariégeoises forme l'un des ensembles les mieux préservés et les plus attachants des Pyrénées.

- Respectons le tracé des sentiers, n'utilisons pas de raccourcis pour limiter le piétinement de la végétation et l'érosion (surtout sur les milieux sensibles : tourbières...)
- Pensons aux autres, à la sérénité de la nature et des troupeaux. Nous ne sommes pas les seuls à fréquenter les chemins.
- Apprenons à connaître et à respecter la faune et la flore, surtout dans les espaces sensibles, nous comprenons ainsi pourquoi il convient de les préserver.
- Ne laissons ni trace de notre passage, ni déchets. Emportons les jusqu'à la prochaine poubelle.
- Ne faisons pas de feu dans la nature (forêts et zones broussailleuses).
- Ne dégradons pas les cultures, ni les plantations et ne dérangeons pas les animaux domestiques ou troupeaux. N'oublions jamais de toujours refermer derrière nous clôtures et barrières.
- Tenons les chiens en laisse, ils pourraient malencontreusement provoquer des dommages ou être victimes d'accidents.
- Ne consommons pas l'eau des ruisseaux, sa limpideté apparente ne signifie pas forcément qu'elle est potable.
- Renseignons nous en période de chasse auprès des communes. Certains itinéraires peuvent être dangereux.
- Informons-nous des règlements d'accès aux réserves naturelles et aux parcs nationaux (les chiens, l'utilisation d'engins sonores et la cueillette des plantes peuvent, dans certains cas, être proscrits).
- Munissons nous des bons outils : carte(s) IGN du secteur envisagé, boussole.

## ACCOMPAGNATEURS EN MONTAGNE

- Philippe Cazes : tél. 05 61 96 15 12 - cazesphilippe@wanadoo.fr
- Simon Cayre : tél. 06 82 61 27 56 - simoncayre@yahoo.fr
- Camille Provendier : tél. 06 16 66 47 86 - camille.provendier@wanadoo.fr
- Sandrine Trevaux : tél. 06 70 63 81 51 - sandrinetrevaux@gmail.com
- Philippe Jourdain : tél. 06 70 37 88 70 - www.mitterre09.blogspot.fr
- Christophe Popelin : tél. 05 61 04 41 84 - popelin.christophe@hotmail.fr
- Oxalys randonnées : tél. 05 61 26 68 43 ou 06 71 13 42 03
- Morgane Dornadic : tél. 06 18 86 55 74 - www.lefetedescimes.com
- J.F Chertier : tél. 06 88 18 93 40 - jeanfrancois.chertier@wanadoo.fr
- Nicolas Gresle : tél. 06 14 65 81 32 - gresle-nico@orange.fr
- Florent Antras : tél. 06 35 48 31 21 - florent.antras@orange.fr



## REFUGES GARDÉS EN MONTAGNE

- Refuge CAF de l'étang d'Araing Anoura Barré tél. 06 88 69 46 07 tel. 05 61 96 73 73 - anourabarre@yahoo.fr - www.refuge-arraig.fr
- Refuge des Estagnous Stéphane Amiel et Laurent Triplet tél. 05 61 96 76 22 ou 06 74 28 46 26 - refuge-estagnous@club-internet.fr - www.ariege.com/refuge-estagnous
- Refuge de Bassiès Philippe et Dominique Dupul tél. 06 89 40 65 00 ou OT 05 61 64 87 53
- Refuge de Montgarri Kim Calbeto tél. 0034 639 494 546 kimcalbeto@hotmail.com - www.montgarri.com



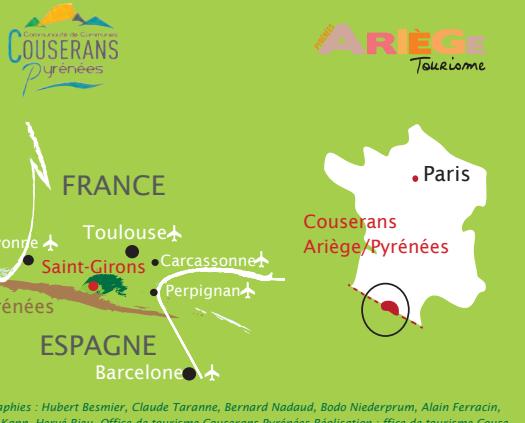
Retrouvez nous dans nos bureaux d'information

- |  |  |
|--|--|
| <b>Saint-Girons</b><br>tél. 05 61 96 26 60           | <b>Saint-Lizier</b><br>tél. 05 61 96 77 77 |
| <b>Aulus-les-Bains</b><br>tél. 05 61 96 00 01        | <b>Seix</b><br>tél. 05 61 96 00 01         |
| <b>Col de Port</b><br>tél. 05 61 96 92 76            | <b>Massat</b><br>tél. 05 61 96 92 76       |
| <b>Castillon</b><br>tél. 05 61 96 72 64              | <b>Sentein</b><br>tél. 05 61 96 10 90      |
| <b>La Bastide de Sérou</b><br>tél. 05 61 64 53 53    | <b>Guzet</b><br>tél. 05 61 96 00 01        |
| <b>Sainte-Croix-Volvestre</b><br>tél. 05 61 04 60 55 |  |

## OFFICE DE TOURISME COUSERANS PYRENEES

Place Aphonte Seintein - 09200 Saint Girons

contact@tourisme-couserans-pyrenees.com



## SENTIERS EN COUSERANS



## GÎTES D'ÉTAPES EN COUSERANS

- Gîte d'étape d'Eylie - Sentein tél : 05 61 96 14 00
- Relais Montagnard - Bonac/Lez tél : 09 51 26 79 55
- La Maison du Valier - Ayer - Bordes/Lez tél : 05 61 01 01 01
- Gîte d'étape «des Garabès» - Le Port tél : 05 61 66 70 58
- Gîte d'étape «La Bernadole» - Aleu tél : 05 61 96 89 91
- Gîte d'étape «La colline verte» - Ustou tél : 05 61 04 68 17
- Centre de Montagne - Salau tél : 05 61 66 90 61
- Gîte d'étape d'Aunac - Seix tél : 05 61 66 82 15
- Gîte de l'Escaran - Ustou tél : 05 61 96 58 72
- Gîte d'étape de Rouze - Ustou tél : 05 61 66 95 45
- Gîte d'étape «La Goulue» - Aulus les Bains tél : 05 61 66 53 01
- Gîte «Le Presbytère» - Aulus les Bains tél : 05 61 96 02 21
- Gîte d'étape d'Esbintz - Seix tél : 05 61 66 86 83
- Gîte d'étape «La Comté» - Ercé tél : 05 61 66 95 79
- Halte Saint Jacques à Saint-Lizier tél : 05 61 66 77 77
- Halte Saint Jacques à Castillon tél : 05 61 96 72 64

## EN VENTE DANS LES OFFICES DE TOURISME

- «Le chemin du piémont pyrénéen vers Saint Jaques de Compostelle, Carcassonne-Lourdes-Roncevaux, GR 78»
- «Pyrénées Ariégeoises - Couserans»
- «L'Ariège à pied du Piémont aux Pyrénées»
- «Guide du Pays Séronais»
- «Topo-rando Castillonnais : 47 itinéraires et carte»
- «Tour du Biros - Patrimoine Minier»
- «Le Ker, montagne des hommes»
- «Balade historique autour de Massat»
- «Découvertes en Haut-Couserans»
- Fiches détaillées des randos dans tous les offices
- Cartes IGN TOP 25 au 1/25000 : 2047OT, 2047ET, 2048OT, 1947OT, 2046O, 2046E
- Carte de randonnées Pyrénées n°6 au 1/50000 : «Couserans Valier-Maubermé»

**GR 10** Il traverse la chaîne des Pyrénées d'Ouest en Est en reliant l'océan Atlantique à la mer Méditerranée en environ 50 jours. Une dizaine de jours est nécessaire pour rallier Fos à Aulus les Bains : anciennes mines, troupeaux en estive avec leurs bergers, faune et flore préservées... En solitaire ou à plusieurs, vous ne seriez pas prêt d'oublier. C'est un lieu de rencontre incroyable, improbable parfois. Des moments intenses, de rupture avec le quotidien où les paysages traversés sont à la hauteur de vos espérances.



## GR 78 LE CHEMIN DE SAINT-JACQUES

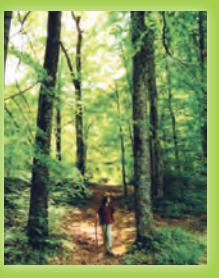
Les villages de Castillon en Couserans et de Saint-Lizier ont spécialement aménagées deux haltes Jacquaire pour accueillir les pèlerins. Elles constituent un lieu de repos idéal sur la Voie du Piémont Pyrénéen. Ce sentier balisé GR78 traverse l'Ariège de Mirepoix au Col de Portet d'Aspet.

## LE TOUR DU BIROS

est un tour de pays qui offre la possibilité d'une boucle de 3, 4 ou 5 jours. Utilisant chemins pastoraux ou d'estive, sentiers muletiers ou des mines, il conduit au travers des montagnes du Biros où l'empreinte de l'homme est présente sous forme de cicatrices anciennes.

## LE TOUR DU VAL GARBET

Le Tour du Val Garbet se réalise en 6 jours avec des étapes de gîte en gîte de moins de 6 heures de marche quotidienne. Cette boucle se situe entre 600m et 1800m d'altitude, alternant forêt de hêtres, châtaigniers, noisetiers et prairies d'altitudes.



## LE TOUR DU MASSIF DES 3 SEIGNEURS

Cette randonnée vous permettra de parcourir une partie du Couserans autour du Pic des Trois Seigneurs (2199m). Ce Tour de pays, traverse plusieurs vallées et sommets parmi les plus beaux de l'Ariège, et permet de découvrir des points de vues de montagne différents (villages, forêts, sommets, prairies d'estive...). Temps de la boucle: 5 jours - Dénivelé cumulé : 1288m



**PASS'ARAN**, c'est 5 jours entre la France et l'Espagne pour randonneurs sportifs et avertis. Les étapes sont parfois conséquentes, jusqu'à 8 à 10 h de marche. Née de la volonté des 5 gardiens des refuges de chaque côté des Pyrénées, cette randonnée chemine de cols en sommets mythiques : Maubermé, Crabièvre, Barlonguère, Valier...



**RETROUVANCE®**, créée par l'ONF, est une formule de randonnée itinérante tout compris : accompagnement, hébergement, restauration et portage des bagages. Retrouvance-Valier c'est 6 jours/5 nuits avec des étapes entre 2h30 et 8h00 de marche au cœur de la réserve domaniale du Mont Valier. Ce circuit convient au randonneur confirmé ayant une bonne condition physique.



**LA VOIE VERTE** est une ancienne voie de chemin de fer, aménagée en chemin de randonnée. Elle s'étire sur environ 40 km entre Foix et Saint-Girons. A pied, à vélo ou à cheval, cet itinéraire de randonnées douces permet de découvrir en famille ou entre amis d'anciens ouvrages composant autrefois l'ancienne ligne, tels que des tunnels, viaducs, postes de garde : découverte du patrimoine et des producteurs locaux.



## EN CREUX ET EN BOSSES - Sourroque



Une balade ludique qui vous invite à la découverte, à travers des panneaux d'interprétation, de curiosités géologiques du massif de Sourroque. Idéal pour un moment de détente en famille.

**Départ : Piste forestière de Sourroque**  
Dénivelé 200m Horaire 2h A/R Balisage jaune  
Quitter St-Girons en direction de Massat D618 - A la boulangerie de Eycheil, tourner à droite direction «Chapelle St Jean» - Poursuivre tout droit et monter la route passant à gauche de l'église et aux croisements prendre 2 fois à droite - Monter au hameau de Ouerdes puis à gauche direction Sourroque - Continuer 200m jusqu'à la cabane de chasseurs.

## Panneau descriptif de la balade - 0h

Suivre la piste forestière sur 300m. Au premier virage à gauche, s'engager à droite vers le chemin en terre sur 250m. Longer le pré de Trémau.

## Totem d'interprétation de formation d'une doline - 0h20

Tourner à gauche, puis continuer tout droit et pénétrer dans la forêt de hêtres. Enjamber le câble (ancien câble de débardage des « grumes »). Lorsque la montée faiblit, tourner à droite vers un chemin plus étroit qui conduit au gouffre Degaudez (100m plus bas).

## Totem d'interprétation de formation d'un gouffre - 0h40

Revenir sur ses pas pour regagner le chemin tout juste quitté. Tourner à droite et monter en direction du plateau de la Plagne.

**2 Totems (banc pour se reposer) sur les techniques de débardeage du bois, et la formation d'un pli géologique (synclinal). - 1h10**

Regagner plus bas la piste forestière. Descendre par la piste forestière et prendre deux fois à gauche. Continuer jusqu'au point de départ.

## Arrivée à la cabane de chasseurs - 2h

## Lavoir d'Alzen Parking de la Mairie 2h45 - 704m

Prendre le chemin qui redescend au village. Au niveau du parking faites un détour par le lavoir du village entièrement restauré.

## Lavoir d'Alzen Parking de la Mairie 2h45 - 704m

Passer devant une propriété privée, puis le sentier reprend en sens inverse le même tracé qu'à l'aller.

## Arrivée au hameau de La Foulie. 3h15 - 920 m

## Suivre à nouveau le sentier à flanc de versant 2h45 - 1194 m

passer devant une propriété privée, puis le sentier reprend en sens inverse le même tracé qu'à l'aller.

## DÉPART : Parkin de la Mairie d'Alzen 0h-704m - Balisage jaune

Massat-D18 jusqu'au village de Le Port - après le cimetière à gauche - dir.Carol - La Foulie

## DÉPART : Hameau de La Foulie (920m)

(piste forestière sur la droite) - suivre le balisage jaune qui mène rapidement au hameau du Carol en quelques zigzags.

## Traverser au cœur du Carol 20 min - 1031 m

Au la sortie, prendre le chemin qui monte à gauche fortement pendant quelques instants. Le tracé alterne entre secteurs pentus et terrasses.

## Passer devant quelques granges 1h00 - 1300 m

Puis légère descente et franchir un ruisseau. Le sentier débouche sur la piste qu'il faut emprunter pendant environ 100 m et suivre à nouveau le sentier qui remonte sur la gauche.

## Arriver à l'entrée du cirque formé par le massif des Trois Seigneurs 1h35 - 1408 m

Suivre le chemin à travers les mouillères et atteindre une grange isolée. Traverser un ruisseau et bifurquer sur la gauche jusqu'au sommet du talus.

## Premier hameau de Goutets 2h00 - 1480 m

Suivre le sentier qui le contourne et redescend vers le second (le laisser sur la gauche), remonter ensuite pour traverser le troisième hameau et redescendre à travers la forêt jusqu'à la piste.

Puis bifurquer à gauche en suivant le lit du ruisseau de Fontfrède ; emprunter ce sentier environ 10min pour reprendre la piste.

## Suivre à nouveau le sentier à flanc de versant 2h45 - 1194 m

passer devant une propriété privée, puis le sentier reprend en sens inverse le même tracé qu'à l'aller.

## Arrivée au hameau de La Foulie. 3h15 - 920 m

## DÉPART : Hameau de Goutets 2h00 - 1480 m

Suivre le sentier qui le contourne et redescend vers le second (le laisser sur la gauche), remonter ensuite pour traverser le troisième hameau et redescendre à travers la forêt jusqu'à la piste.

Puis bifurquer à gauche en suivant le lit du ruisseau de Fontfrède ; emprunter ce sentier environ 10min pour reprendre la piste.

DÉPART : Piste d'Ars 0h - (920m)

Au premier virage en épingle, passer la barrière et suivre la piste forestière qui s'élève doucement entre forêts et pâturages jusqu'à un croisement.

Piste de Fouillet 0h35min : Ne pas l'emprunter, continuer tout droit sur la piste principale.

Arrivée du GR sur votre gauche,