

La promenade du Ker

Lieu : Massat
Dénivelé : 200 mètres
Durée théorique : 1h50 (boucle)
Balisage : jaune n°7
Accès routier depuis Saint-Girons : prendre la D3 ou la D618 vers Massat jusqu'à Biert. Continuer tout droit vers Massat pendant 1.5km et tourner à droite vers le centre équestre. Parking et départ au bout de la piste.

Étang de Labant

Lieu : Aulus-les-Bains
Dénivelé : 210 mètres
Durée théorique : 1h45 (A/R)
Balisage : jaune, blanc et rouge (GR10) n°28
Accès routier depuis Aulus : prendre la route du col d'Agnès jusqu'au plateau de Coumebière. Parking à proximité du plan de randonnée.

La cascade de Léziou

Lieu : Salau
Dénivelé : 130 mètres
Durée théorique : 1h30 (A/R)
Balisage : jaune n°7
Accès routier depuis Seix : prendre la direction Salau / Pont de la Taule, traverser le village de Salau toujours tout droit. Après quelques virages, parking et départ indiqué.

Les boucles d'Ayens

Lieu : Soulan
Dénivelé : 170 mètres
Durée théorique : 1h30 (Boucle)
Balisage : jaune n°8.1 et 8.2
Accès routier depuis Saint-Girons : prendre la D3 ou la D618 vers Massat. Après Kercabanc, tourner à gauche au 1er pont en direction de Soulan. Entrer dans St-Pierre de Soulan et continuer tout droit vers Boussan. Avant d'y entrer, tourner à gauche direction Pradals. Parking au Col d'Ayens.

RANDOS P'TITES JAMBES

UN PAS DE CÔTÉ !

Entre les lignes, on sait qu'un pas de côté en famille... c'est une chorégraphie ! C'est plus drôle, plus animé, et les imperfections se traversent à «gai» ! Tenez-vous la main, on va voir ce qu'on peut vivre en famille ici !

Toutes les fiches topo de l'office de tourisme Couserans Pyrénées sont disponibles sur www.tourisme-couserans-pyrenees.com ou dans nos bureaux.

OFFICE DE TOURISME COUSERANS PYRÉNÉES

Place Alphone Sentein - 09200 Saint-Girons
05 61 96 26 60 - www.tourisme-couserans-pyrenees.com

Nos bureaux d'informations touristiques

Aulus-les-bains : 05 61 96 00 01 - Castillon : 05 61 96 72 64 - Guzet : 05 61 96 00 01 -
La Bastide de Sérou : 05 61 64 53 53
Massat : 05 61 96 92 76 - Ste-Croix-Volvestre : 05 61 04 60 55 - Saint-Girons : 05 61 96 26 60 - Saint-Lizier : 05 61 96 77 77 - Seix : 05 61 96 00 01

Balade dans Massat

Lieu : Massat
Dénivelé : 50 mètres
Durée théorique : 1h15 (A/R)
Balisage : jaune n°28
Accès routier depuis Saint-Girons : prendre la D3 ou la D618 jusqu'à Massat. Le départ se fait devant le bureau d'information touristique de Massat.

La balade des mûres

Lieu : Cominac
Dénivelé : 140 mètres
Durée théorique : 1h05 (boucle)
Balisage : jaune, blanc et rouge n°9
Accès routier depuis Oust : prendre la route d'Aulus sur 500m, puis tourner à gauche à la 1ère intersection en direction du Col de Saraillet. À l'entrée du hameau de Cominac, continuer à gauche vers le col, départ à 200m. Parking au village.

Le Cirque de Cagatelle

Lieu : Bidous, Ustou
Dénivelé : 140 mètres
Durée théorique : 1h30 (A/R)
Balisage : rouge et blanc n°31
Accès routier depuis Ustou : après Bidous, continuer sur Stillom puis Cagatelle (parking au terminus de la route).

16 idées randos très faciles à faciles



RANDOS P'TITES JAMBES

COUSERANS PYRÉNÉES



Le sentier de Tourtouse

Lieu : Tourtouse
Dénivelé : 91 mètres
Durée théorique : 1h (boucle)
Balisage : jaune n°14

Au village de Tourtouse, au pied des remparts, gardez-vous au parking du village. Longez les remparts par la droite, puis partez à droite direction Lasserre/Ste Croix. Juste après le pont à gauche, au niveau d'une sculpture de hibou, le début du chemin descend le long du cours d'eau.

Chemin des Gabats

Lieu : Saint-Lizier
Dénivelé : 100m
Durée théorique : 1h30 (boucle)
Balisage : jaune n°9

Se rendre à Saint-Lizier (D117). Dans le village, suivre la direction Cité de Saint-Lizier. Se garer au parking de la Vigne de l'Évêché. Monter à pied la rue de l'hôtel-Dieu. Arriver à la place de l'Église.

La forêt royale

Lieu : Saint-Croix-Volvestre
Dénivelé : 10 à 40 mètres
Durée théorique : 45 min (boucle)
Balisage : jaune n°17

Depuis Sainte-Croix-Volvestre prendre direction Lasserre. Après 3 minutes (2km), prenez à droite direction le hameau de Maharage. Le parking de la forêt se trouve 900m plus loin.

Le renard qui se mord

Lieu : Moulis
Dénivelé : 200 mètres
Durée théorique : 1h30 (boucle)
Balisage : jaune n°12

Quitter Saint-Girons en direction de Castillon sur la D618. Traverser le village de Moulis. Entrer dans le village de Luzenac-de-Moulis. Tourner à droite direction Pouech - Camping - Parking. Monter la route de Pouech et entrer dans le hameau de Pouech et se garer sur la gauche au parking de l'église (à la croix).

Tour du lac de Bethmale

Lieu : Lac de Bethmale
Dénivelé : -
Durée théorique : 45 min (boucle)
Balisage : aucun

Une promenade autour du lac féérique de Bethmale. Un lac d'altitude accessible en voiture. Emprunter le sentier plat et aménagé, pour une balade tranquille, pour pêcher, pour vous amuser.

Le sentier de Guilhem Luc

Lieu : Saint-Croix-Volvestre
Dénivelé : 192 mètres
Durée théorique : 1h15 (boucle)
Balisage : jaune n°1

Au village de Sainte-Croix-Volvestre, prendre la route direction Cazères (D35), et se garer devant les panneaux touristiques à la sortie du village à gauche. Le départ se trouve en face, par le chemin pédestre qui longe la droite de la maison en ruine.

Sur les pas des Hadas

Lieu : Eycheil
Dénivelé : 160 mètres
Durée théorique : 1h30 (boucle)
Balisage : jaune

Sur les pas des hadas est un sentier d'interprétation parsemé d'énigmes qui vous mèneront à la découverte des légendes et histoires de la montagne couserannaise et l'imaginaire pyrénéen. Départ à l'aire de pique-nique à La Fontaine du Regalat à l'emplacement du panneau descriptif de la balade.

Le col de Blazy

Lieu : Sentein
Dénivelé : 116 mètres
Durée théorique : 2h (boucle)
Balisage : jaune n°31

À Castillon prendre D4 vers Sentein. Après Sentein, continuer quelques centaines de mètres, et prendre à droite la route qui monte à Bencarrech et au Playras. On s'arrête au terminus, près d'un relais TV.

Le renard qui se mord

Lieu : Moulis
Dénivelé : 200 mètres
Durée théorique : 1h30 (boucle)
Balisage : jaune n°12

Quitter Saint-Girons en direction de Castillon sur la D618. Traverser le village de Moulis. Entrer dans le village de Luzenac-de-Moulis. Tourner à droite direction Pouech - Camping - Parking. Monter la route de Pouech et entrer dans le hameau de Pouech et se garer sur la gauche au parking de l'église (à la croix).

Les granges de Juncal

Lieu : Argein
Dénivelé : 200 mètres
Durée théorique : 1h30 (boucle)
Balisage : jaune n°6

De Castillon prendre D4 direction Saint-Girons, 1 km plus loin prendre à gauche la D618 jusqu'à Argein. Parking au village.

Le sentier de Guilhem Luc

Lieu : Saint-Croix-Volvestre
Dénivelé : 192 mètres
Durée théorique : 1h15 (boucle)
Balisage : jaune n°1

Au village de Sainte-Croix-Volvestre, prendre la route direction Cazères (D35), et se garer devant les panneaux touristiques à la sortie du village à gauche. Le départ se trouve en face, par le chemin pédestre qui longe la droite de la maison en ruine.

Le renard qui se mord

Lieu : Moulis
Dénivelé : 200 mètres
Durée théorique : 1h30 (boucle)
Balisage : jaune n°12

Quitter Saint-Girons en direction de Castillon sur la D618. Traverser le village de Moulis. Entrer dans le village de Luzenac-de-Moulis. Tourner à droite direction Pouech - Camping - Parking. Monter la route de Pouech et entrer dans le hameau de Pouech et se garer sur la gauche au parking de l'église (à la croix).

Le renard qui se mord

Lieu : Moulis
Dénivelé : 200 mètres
Durée théorique : 1h30 (boucle)
Balisage : jaune n°12

Quitter Saint-Girons en direction de Castillon sur la D618. Traverser le village de Moulis. Entrer dans le village de Luzenac-de-Moulis. Tourner à droite direction Pouech - Camping - Parking. Monter la route de Pouech et entrer dans le hameau de Pouech et se garer sur la gauche au parking de l'église (à la croix).

Le renard qui se mord

Lieu : Moulis
Dénivelé : 200 mètres
Durée théorique : 1h30 (boucle)
Balisage : jaune n°12

Quitter Saint-Girons en direction de Castillon sur la D618. Traverser le village de Moulis. Entrer dans le village de Luzenac-de-Moulis. Tourner à droite direction Pouech - Camping - Parking. Monter la route de Pouech et entrer dans le hameau de Pouech et se garer sur la gauche au parking de l'église (à la croix).

Le renard qui se mord

Lieu : Moulis
Dénivelé : 200 mètres
Durée théorique : 1h30 (boucle)
Balisage : jaune n°12

Quitter Saint-Girons en direction de Castillon sur la D618. Traverser le village de Moulis. Entrer dans le village de Luzenac-de-Moulis. Tourner à droite direction Pouech - Camping - Parking. Monter la route de Pouech et entrer dans le hameau de Pouech et se garer sur la gauche au parking de l'église (à la croix).

Le renard qui se mord

Lieu : Moulis
Dénivelé : 200 mètres
Durée théorique : 1h30 (boucle)
Balisage : jaune n°12

Quitter Saint-Girons en direction de Castillon sur la D618. Traverser le village de Moulis. Entrer dans le village de Luzenac-de-Moulis. Tourner à droite direction Pouech - Camping - Parking. Monter la route de Pouech et entrer dans le hameau de Pouech et se garer sur la gauche au parking de l'église (à la croix).