



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 serez 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 aménagés deux haltes Jacquières 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 mulétiers 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 forêts 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, Crabère, 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 coeur 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 54km entre Foix et Prat-Bonrepaux. A pied, à vélo ou à cheval, cet itinéraire 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. Cette voie verte est même labellisée "Itinéraire Vélo et Fromages". Elle permet de rallier la Trans-Garonne.



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 loin).

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 débardage 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

3 LE SENTIER DE PEYRE



Une de nos plus belles randonnées.

Départ : place publique de Ste-Croix-Volvestre
Dénivelé 187m - Horaire 3h30min - 10km
Balisage jaune
Depuis le parking du lac, prendre à gauche après le pont en direction de Fabas-Lasserre.

Le Départ de la randonnée se situe quelques dizaines de mètres plus haut à proximité de la grande maison d'hôte anciennement maison de vacances de Paul Vaillant Couturier, homme politique, journaliste et écrivain célèbre. A hauteur du chalet prenez à droite.

Labidaouse - 0h35 : passez derrière la maison; auparavant vous aurez traversé un bois de petits chênes noirs nommé « la quéraille » diminutif de quère, le chemin s'élève de façon régulière jusqu'au point le plus haut du circuit où on entre sur la commune de Fabas.

Peyre - 0h45 : vous passez en contre bas de ce hameau; Après Couloumat à la deuxième pierre gravée veillez à rester sur le sentier de gauche.

Brie - 1h45 : rejoignez à travers jardins la pointe extrême de votre randonnée, à hauteur de l'ex voto, ne manquez pas le chemin qui repart à gauche vers Ste-Croix-Volvestre.

Labidaouse - 2h55 : traversez le hameau pour descendre par Baudeigne, le Bout de la Vède, sortez du hameau sur la D35 à gauche

3h30 - dans la courbe en contrebas à gauche face à Ramé, à travers champs et bois vous rejoignez le chalet pour retrouver le chemin de l'aller.

2 LA CHAPELLE SAINTE CROIX par les estives d'Alzen



Cette boucle vous permettra d'apprécier la vue sur tout le Séronais en cheminant des estives de Alzen jusqu'à la Chapelle Ste Croix. Au retour poussez donc la porte l'écomusée pour une visite ou une collation.

Départ : Parking de la Mairie d'Alzen
Dénivelé 300m - Horaire 2h45min
Balisage rouge/jaune et jaune
La Bastide de Sérou—Alzen
Praticable d'avril à décembre selon la neige

Départ : Parking de la Mairie d'Alzen 0h-704m

Prendre la route goudronnée qui remonte vers la cabine téléphonique sur 150 mètres. Au croisement du Calvaire prendre à gauche sur 50 mètres, puis à droite en direction de

L'Ecomusée au hameau de Vidalac 10 min -725m
Passer devant le grand abreuvoir de l'écomusée et prendre le chemin à droite, plein sud face à la montagne. Ce chemin assez raide au départ, s'adoucit et s'élargit par la suite en poursuivant la montée jusqu'au point culminant de la randonnée

Estive des Fautils 1h15 - 940m
« A ce niveau n'hésitez pas à rentrer sur l'estive en passant la barrière métallique afin de monter tout en haut et d'y admirer la vue, sur le massif du Plantaurel, les villages de la vallée de la Lèze. Par temps clair et avec des jumelles le regard peut même se poser jusqu'aux coteaux de Pech David à Toulouse.

De l'Estive, continuer le chemin (Alzen par les Saurats) jusqu'au mât info indiquant Alzen (balisage rouge-jaune). Poursuivre en descendant pour arriver jusqu'au

Hameau de Seigneuric 2h00 - 754m
Passer devant l'abreuvoir en bois et continuer sur la route goudronnée en direction de Alzen. Après le caniveau prendre à gauche (à l'angle de la maison), un chemin bordé de noisetiers, traverser le ruisseau et monter en direction de la chapelle. Profitez du banc pour souffler un peu avant la dernière grimpette, qui vous conduira jusqu'à

La Chapelle Sainte Croix 2h30 - 759m
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

23 LE CORNUDERE



Départ : Parking de la Chapelle du Calvaire
Dénivelé 700m - Horaire 3h30 A/R
Balisage jaune
Castillon—D4 dir St Girons—D618 dir Luchon. A la sortie d'Orbiget—D304 vers Galey. D69 dir Escarchein—continuer 1km puis à droite vers la chapelle du Calvaire

Départ : Chapelle du Calvaire de Galey 0min- 880m
Prendre la piste empierrée montant entre des murets de pierre sèche, bouleaux et châtaigniers. Vers 1 000 m apparaissent les hêtres. On entre en forêt domaniale de la Bellongue Nord; à gauche, une belle grange au toit d'ardoises à pureau dégressif et on aperçoit la Calabasse et les pâturages de l'Estrémaille. Côte 1085 - Quitter la piste en cailloux blancs pour prendre tout droit un chemin herbeux, horizontal. A gauche une doline (dépression en forme d'entonnoir en terrain calcaire), le chemin devient sente et atteint une large piste forestière que l'on prend vers l'Ouest durant 300 m.

Sentier montant en écharpe à droite 55min - 1190m
Vue sur les montagnes de la Core et d'Aulus à la Calabasse. Au premier plan le Pic de l' Araing - le Moussau - le Serau, on chemine en lacets dans un bois de hêtres puis vers l'Ouest, en bordure des alpages, on arrive au col. D'un gros hêtre à la côte 1 480 m, on prend plein Est, et, par sentes de moutons, on atteint le sommet du Cornudere.

Sommet du Cornudere 2h00min - 1561m

Point de vue exceptionnel sur 360 °. Au Nord, plaine de Toulouse avec les villages haut-garonnais aux toits de tuile. A l'Ouest le Cagire, le pic de Gar, au Sud-Ouest les montagnes du Luchonnais et la Maladetta au loin, au Sud les sommets du Castillonnais avec au Sud-Est le Valier et les montagnes d'Eychelle, en bas la Vallée de la Bellongue et au fond Castillon. A l'Est les montagnes d'Aulus, la Pique d'Estats (3 143 m), le Saint-Barthélémy, le Roc Blanc. Retour au col où l'on peut aller à la cabane de Cornudere à quelques centaines de mètres à l'Ouest du hêtre.

Retour par le même chemin (env 1h30)

16 LES CABANES DE GOUTETS



Le sentier s'élève sans trop de difficulté vers le milieu montagnard du cirque du massif des Trois Seigneurs, point culminant du canton de Massat. Il permet la découverte de l'ancienne dynamique pastorale avec le village des «Orris» (cabanes de bergers) de Goutets, qui a d'ailleurs été récemment restauré et qui constitue à l'heure actuelle un patrimoine bâti protégé exceptionnel.

Départ : Hameau de La Foulie
Dénivelé 560m - Horaire 3h15min - 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 coeur du Carol 20 min - 1031 m
A 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 - 1300m
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

19 LA CASCADE D'ARS



Cette balade va vous permettre de découvrir une des plus belles cascades des Pyrénées que le Comte de Russel, pyrénéiste renommé de la fin du 19ème siècle plaçait en tête de toutes ses rivières.

Départ : Aulus les Bains
Dénivelé 600m - Horaire 3h30min A/R
Balisage jaune
Aulus les Bains—l'Office de tourisme—la route D8 —dir. Col de Latrape

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 en croisement.

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

Arrivée du GR sur votre gauche, 0h40min - 920m
continuer tout droit ; juste après vous surplombez une gorge étroite située sur votre gauche, le Pas d'Enfer et vous aller pouvoir admirer quelques couloirs, sur votre droite, creusés dans la roche par des avalanches. Un peu avant la fin de la piste, première vue sur la Cascade, puis vous prendrez le sentier sur la gauche qui vous conduit

À la passerelle de l'Artigouss, 0h55min - 1060m :
la franchir, le reste de la randonnée va se faire rive droite du ruisseau de l'Ars. La montée se fait dans une hêtraie au milieu de nombreux framboisiers.

La Cascade se dévoile entièrement sur votre droite.
Il ne vous reste que quelques instants de marche pour vous rapprocher de la chute d'eau qui fait 110 m de haut.

Retour par le même chemin

INFORMATIONS UTILES



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.

LA CHARTE DU RANDONNEUR
1. 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...)
2. Pensons aux autres, à la sérénité de la nature et des troupeaux. Nous ne sonnons pas les seuls à fréquenter les chemins.
3. Apprenons à connaître et à respecter la faune et la flore, surtout dans les espaces sensibles, nous comprendrons ainsi pourquoi il convient de les préserver.
4. Ne laissons ni trace de notre passage, ni déchets. Emportons les jusqu'à la prochaine poubelle.
5. Ne faisons pas de feu dans la nature (forêts et zones broussailleuses).
6. Ne dégradons ni 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.
7. Tenons les chiens en laisse, ils pourraient, malencontreusement provoquer des dommages ou être victimes d'accidents.
8. Ne consommons pas l'eau des ruisseaux, sa limpidité apparente ne signifie pas forcément qu'elle est potable.
9. Renseignons nous en période de chasse auprès des communes. Certains itinéraires peuvent être dangereux.
10. 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).
11. Munissons nous des bons outils : carte(s) IGN du secteur envisagé, boussole.

ACCOMPAGNEURS EN MONTAGNE

Avis aux randonneurs amateurs ou confirmés, voici 5 bonnes raisons de randonner au moins une fois pendant votre séjour avec un accompagnateur en montagne:

- Avoir une relation directe avec quelqu'un du « cru » (l'expert local);
- Entendre l'Histoire et les histoires de ces montagnes;
- Poser toutes vos questions sur la faune et la flore;
- Gagner de bons conseils rando;
- Se sentir en sécurité sur des sorties plus techniques.

www.tourisme-couserans-pyrenees.com/passion-outdoor/la-randonnee-dans-le-couserans/randonnee-accompagnee/



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-araing.fr
-Refuge des Estagnous Stéphane Amiel et Laurent Triolet
tél. 05 61 96 76 22 ou 06 74 28 46 26
refuge.estagnous@gmail.com - http://refuge-les-estagnous.com
-Refuge de Bassiès Philippe et Dominique Dupul
tél. 06 89 40 65 00 ou 06 81 96 39 71
refugedebassies@orange.fr et http://refugedebassies.fr
-Refuge de Montgarri Kim Calbeto tél. 0034 639 494 546
kimcalbeto@hotmail.com - www.montgarri.com



Retrouvez nous dans nos bureaux d'information

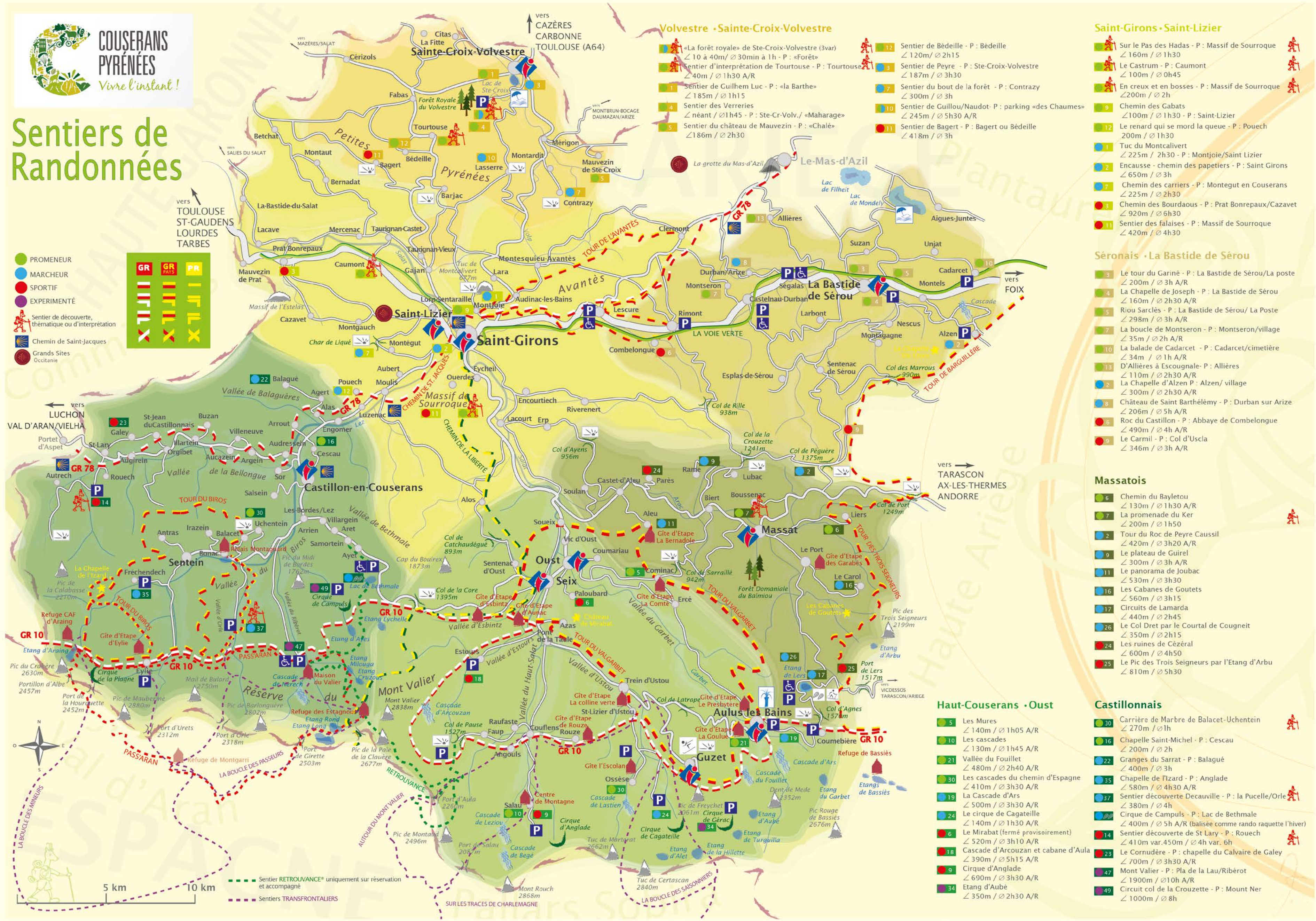
Saint-Girons tél. 05 61 96 26 60	Saint-Lizier tél. 05 61 96 77 77
Aulus-les-Bains tél. 05 61 96 00 01	Seix tél. 05 61 96 00 01
Castillon tél. 05 61 96 72 64	Massat tél. 05 61 96 92 76
La Bastide de Sérou tél. 05 61 64 53 53	Guzet tél. 05 61 96 00 01
Sainte-Croix-Volvestre tél. 05 61 04 60 55	

OFFICE DE TOURISME COUSERANS PYRENEES
Place Aphonse Seintein - 09200 Saint Girons
contact@tourisme-couserans-pyrenees.com



Sentiers de Randonnées

- PROMENEUR
- MARCHEUR
- SPORTIF
- EXPERIMENTÉ
- Sentier de découverte, thématique ou d'interprétation
- Chemin de Saint-Jacques
- Grands Sites Occitanie



Volvestre • Sainte-Croix-Volvestre

- «La forêt royale» de Ste-Croix-Volvestre (3var)
∠ 10 à 40m / ∅ 30min à 1h - P : «Forêt»
- Sentier d'interprétation de Tourtouse - P : Tourtouse
∠ 40m / ∅ 1h30 A/R
- Sentier de Guilhem Luc - P : «la Barthe»
∠ 185m / ∅ 1h15
- Sentier des Verreries
∠ néant / ∅ 1h45 - P : Ste-Cr-Volv. / «Maharage»
- Sentier du château de Mauvezin - P : «Chalé»
∠ 186m / ∅ 2h30

- 12 Sentier de Bèdeille - P : Bèdeille
∠ 120m / ∅ 2h15
- 3 Sentier de Peyre - P : Ste-Croix-Volvestre
∠ 187m / ∅ 3h30
- 7 Sentier du bout de la forêt - P : Contrazy
∠ 300m / ∅ 3h
- 10 Sentier de Guillou/Naudot - P : parking «des Chaumes»
∠ 245m / ∅ 5h30 A/R
- 11 Sentier de Bagert - P : Bagert ou Bèdeille
∠ 418m / ∅ 3h

Saint-Girons • Saint-Lizier

- Sur le Pas des Hadas - P : Massif de Sourroque
∠ 160m / ∅ 1h30
- Le Castrum - P : Caumont
∠ 100m / ∅ 0h45
- En creux et en bosses - P : Massif de Sourroque
∠ 200m / ∅ 2h
- 9 Chemin des Gabats
∠ 100m / ∅ 1h30 - P : Saint-Lizier
- 12 Le renard qui se mord la queue - P : Pouech
200m / ∅ 1h30
- 1 Tuc du Montcalivert
∠ 225m / 2h30 - P : Montjoie/Saint Lizier
- 2 Encausse - chemin des papetiers - P : Saint Girons
∠ 650m / ∅ 3h
- 7 Chemin des carriers - P : Montegut en Couserans
∠ 225m / ∅ 2h30
- 3 Chemin des Bourdaous - P : Prat Bonrepaux/Cazavet
∠ 920m / ∅ 6h30
- 11 Sentier des falaises - P : Massif de Sourroque
∠ 420m / ∅ 4h30

Séronais • La Bastide de Sérou

- 3 Le tour du Garinè - P : La Bastide de Sérou/La poste
∠ 200m / ∅ 3h A/R
- 4 La Chapelle de Joseph - P : La Bastide de Sérou
∠ 160m / ∅ 2h30 A/R
- 5 Riou Sarclès - P : La Bastide de Sérou/ La Poste
∠ 298m / ∅ 3h A/R
- 7 La boucle de Montseron - P : Montseron/village
∠ 35m / ∅ 2h A/R
- 10 La balade de Cadarcet - P : Cadarcet/cimetière
∠ 34m / ∅ 1h A/R
- 13 D'Allières à Escougnale - P : Allières
∠ 110m / ∅ 2h30 A/R
- 2 La Chapelle d'Alzen P : Alzen/ village
∠ 300m / ∅ 2h30 A/R
- 8 Château de Saint Barthélémy - P : Durban sur Arize
∠ 206m / ∅ 5h A/R
- 6 Roc du Castillon - P : Abbaye de Combelongue
∠ 490m / ∅ 4h A/R
- 9 Le Carmil - P : Col d'Uscla
∠ 346m / ∅ 3h A/R

Massatois

- 6 Chemin du Bayletou
∠ 130m / ∅ 1h30 A/R
- 7 La promenade du Ker
∠ 200m / ∅ 1h50
- 2 Tour du Roc de Peyre Caussil
∠ 420m / ∅ 3h20 A/R
- 9 Le plateau de Guirel
∠ 300m / ∅ 3h A/R
- 11 Le panorama de Joubac
∠ 530m / ∅ 3h30
- 16 Les Cabanes de Goutets
∠ 560m / ∅ 3h15
- 17 Circuits de Lamarda
∠ 440m / ∅ 2h45
- 26 Le Col Dret par le Courtal de Cougneit
∠ 350m / ∅ 2h15
- 24 Les ruines de Cézéral
∠ 600m / ∅ 4h50
- 25 Le Pic des Trois Seigneurs par l'Etang d'Arbu
∠ 810m / ∅ 5h30

Haut-Couserans • Oust

- 5 Les Mures
∠ 140m / ∅ 1h05 A/R
- 10 Les cascades
∠ 130m / ∅ 1h45 A/R
- 21 Vallée du Fouillet
∠ 480m / ∅ 2h40 A/R
- 30 Les cascades du chemin d'Espagne
∠ 410m / ∅ 3h30 A/R
- 19 La Cascade d'Ars
∠ 500m / ∅ 3h30 A/R
- 24 Le cirque de Gagatelle
∠ 140m / ∅ 1h30 A/R
- 6 Le Mirabat (fermé provisoirement)
∠ 520m / ∅ 3h10 A/R
- 18 Cascade d'Arcouzan et cabane d'Aula
∠ 390m / ∅ 5h15 A/R
- 9 Cirque d'Anglade
∠ 690m / ∅ 3h30 A/R
- 34 Etang d'Aubé
∠ 350m / ∅ 2h30 A/R

Castillonnais

- 30 Carrière de Marbre de Balacet-Uchentein
∠ 270m / ∅ 1h
- 16 Chapelle Saint-Michel - P : Cescau
∠ 200m / ∅ 2h
- 22 Granges du Sarrat - P : Balagué
∠ 400m / ∅ 3h
- 35 Chapelle de l'izard - P : Anglade
∠ 580m / ∅ 4h30 A/R
- 37 Sentier découverte Decauville - P : la Pucelle/Orle
∠ 380m / ∅ 4h
- 38 Cirque de Campuls - P : Lac de Bethmale
∠ 400m / ∅ 5h A/R (balisée comme rando raquette l'hiver)
- 14 Sentier découverte de St Lary - P : Rouech
∠ 410m var.450m / ∅ 4h var. 6h
- 23 Le Cornudère - P : chapelle du Calvaire de Galey
∠ 700m / ∅ 3h30 A/R
- 47 Mont Valier - P : Pla de la Lau/Ribérot
∠ 1900m / ∅ 10h A/R
- 49 Circuit col de la Cruzette - P : Mount Ner
∠ 1000m / ∅ 8h