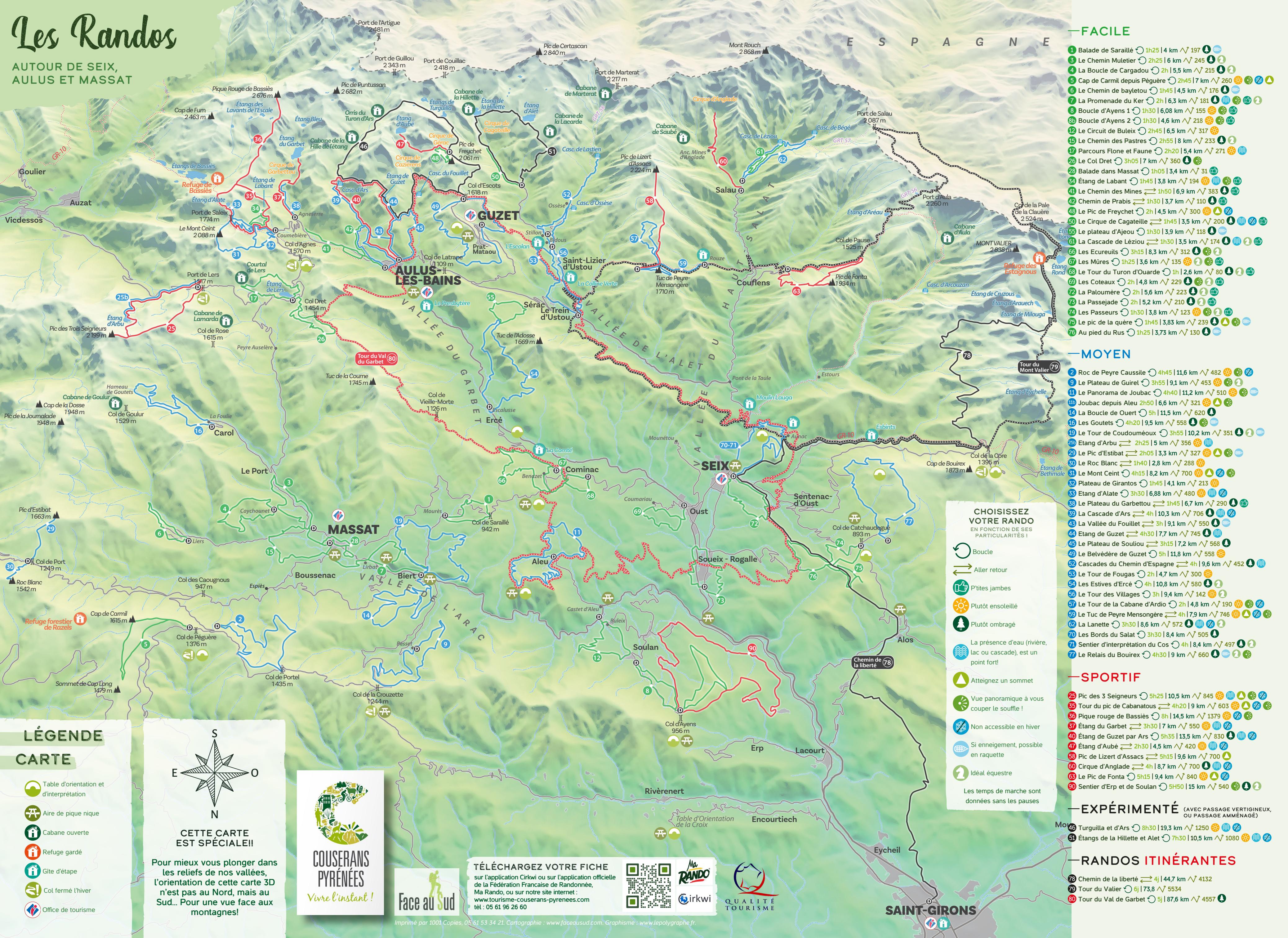


# Les Rando's

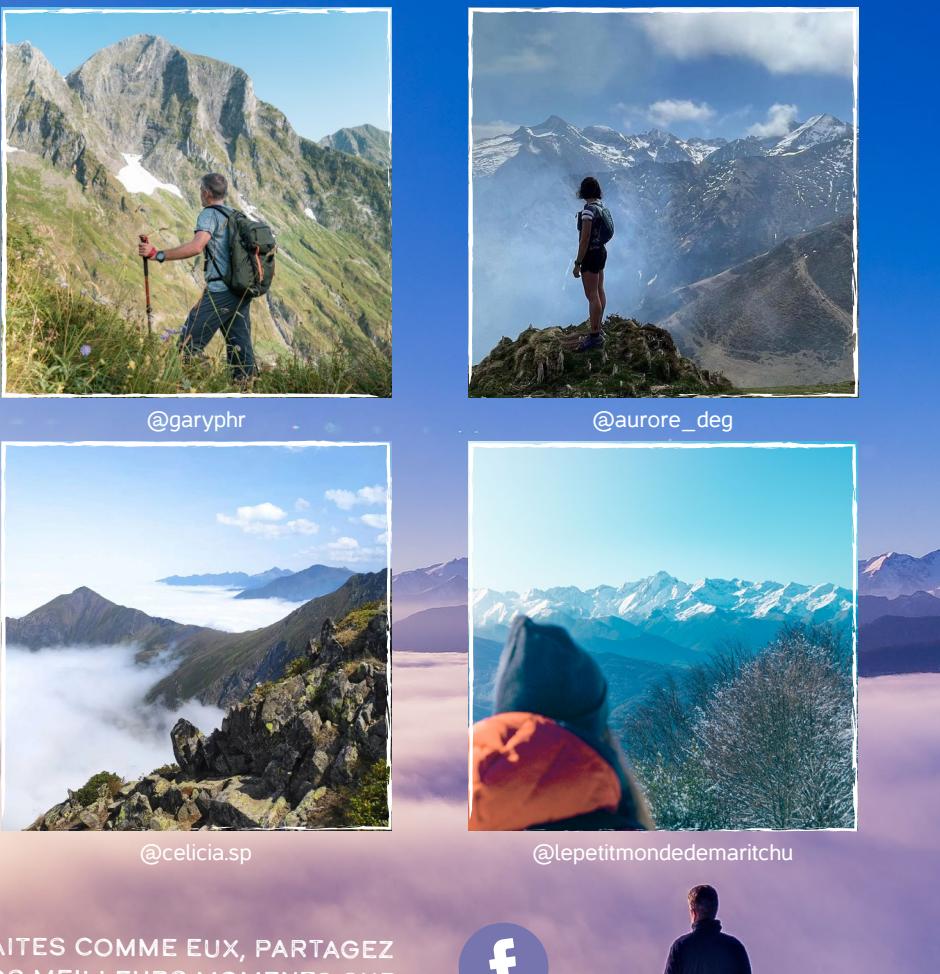
AUTOUR DE SEIX,  
AULUS ET MASSAT



# LES RANDOS AUTOUR DE SEIX, AULUS, ET MASSAT



## UN INSTANT COUSERANS, ÇA SE PARTAGE!



FAITES COMME EUX, PARTAGEZ  
VOS MEILLEURS MOMENTS SUR  
LES RÉSEAUX AVEC :

#couseranspyrenees  
@couseranspyrenees

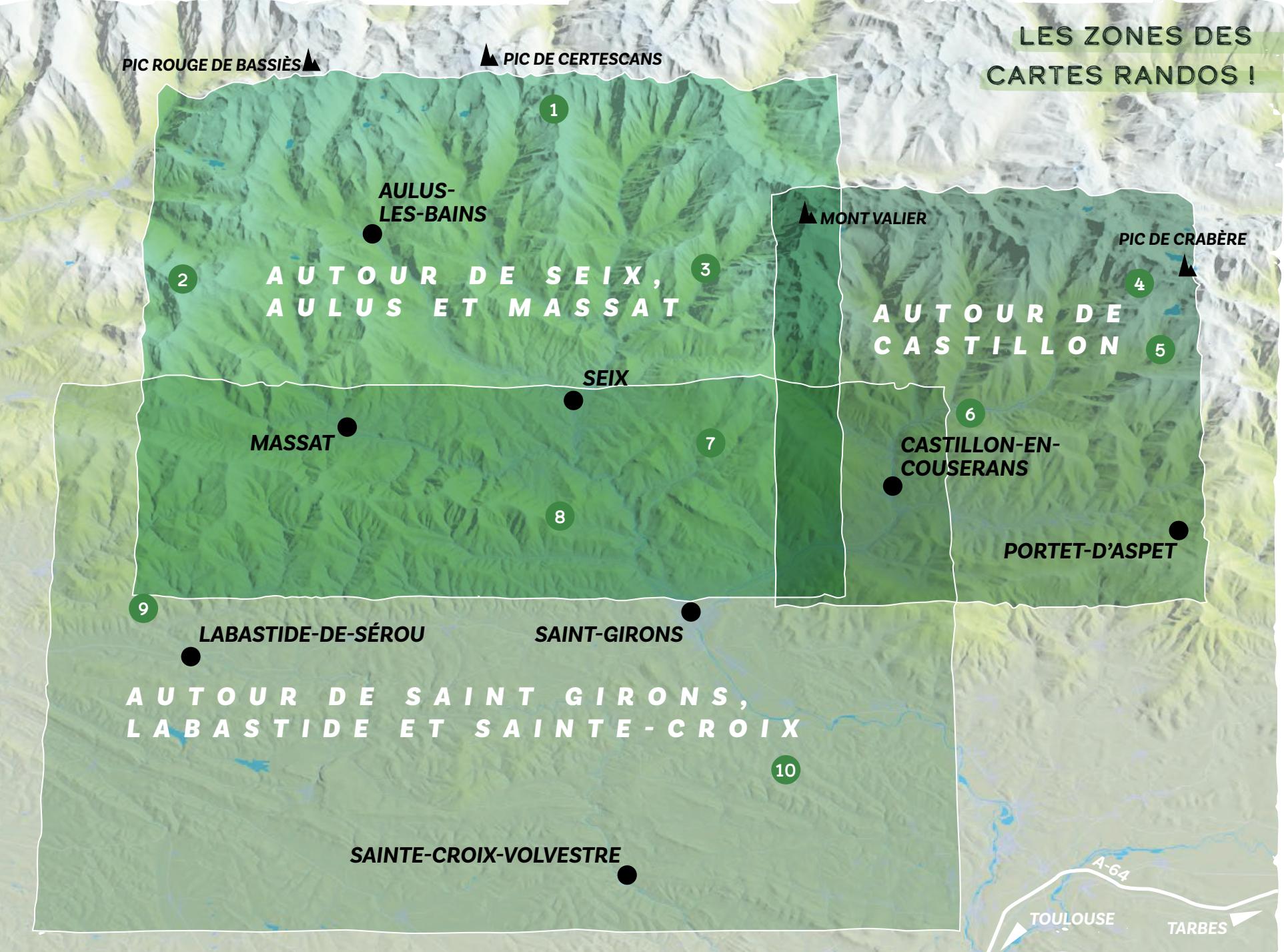


### LES PÉPITES DES HABITANTS

Il faut le dire, le Couserans abrite de vraies merveilles naturelles à contempler. La cascade d'Ars, le Mont Valier, l'étang d'Ayé, 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 chuuut, 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'Izard – 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 Baget – Sarah. 2h30, 240m de dénivelé.



### NÉCESSAIRE RANDO : CHECK !



VÉRIFIEZ LA MÉTÉO  
AVANT DE PARTIR !



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/>



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, évitez 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 pâture leur bétail 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 considérera 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 courrez 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](http://www.inforoute09.fr)  
17 Police-secours  
18 Sapeurs-pompiers  
15 SAMU  
112 Appel d'urgence européen  
114 Appel d'urgence pour sourds et malentendants

