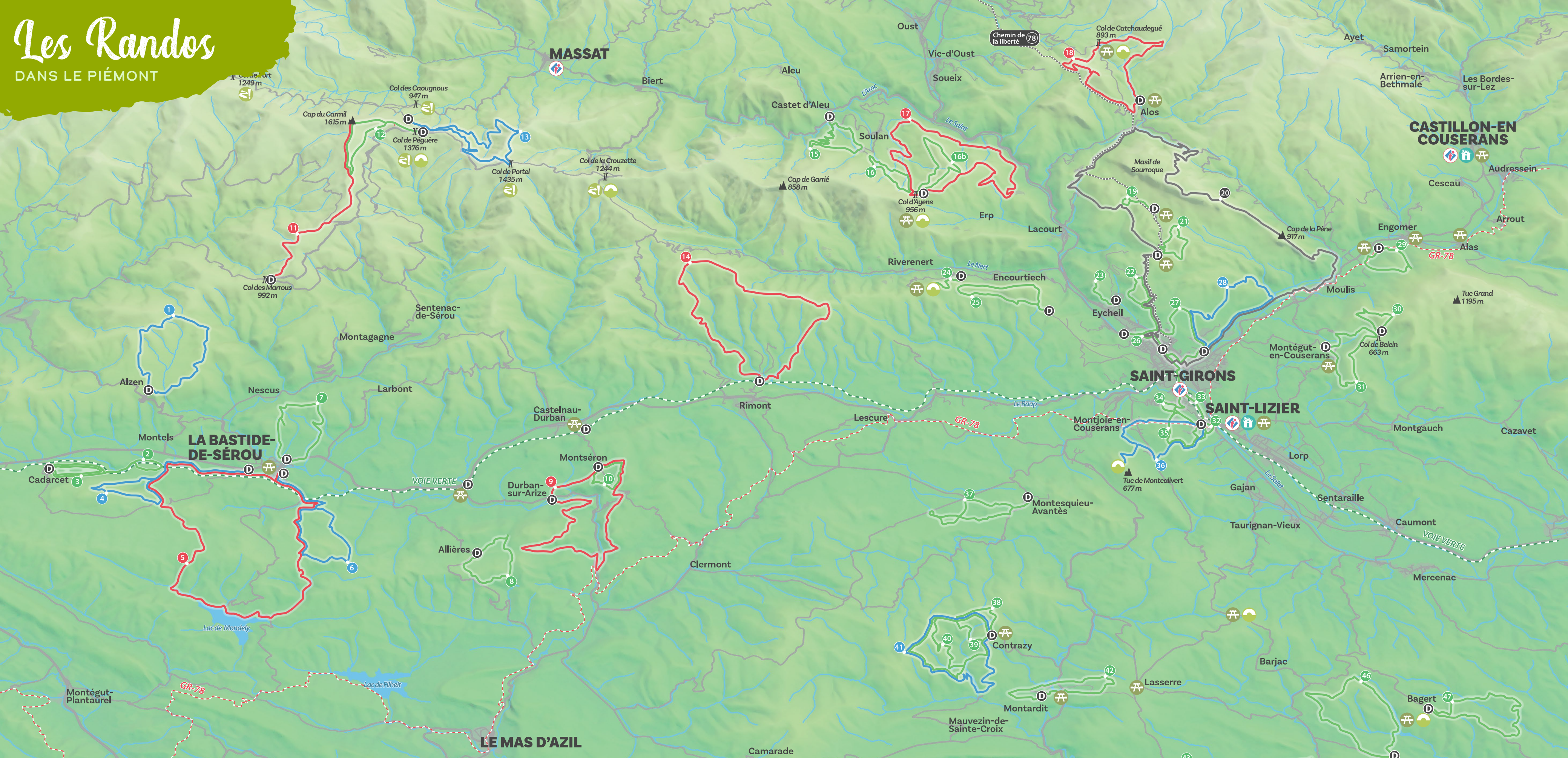


Les Randos
DANS LE PIÉMONT



FACILE

- 2 Entre Soulane et voie verte 2h25 | 7,1 km 180
- 3 La Balade de Cadarcet 55 min | 3 km 30
- 7 La Chapelle de Joseph 2h15 | 6 km 165
- 8 D'Allières à Escougnals 1h50 | 5 km 180
- 10 La Boucle de Montseron 1h | 3 km 85
- 12 Cap du Carmil, col de Péguière 2h45 | 7 km 260
- 19 Sur le pas des Hadas 1h | 2,5 km 85
- 21 En Creux et en bosses - Sourroques 1h45 | 5 km 130
- 22 Sur le Chemin de Mirolabach 2h10 | 5 km 245
- 23 La Croix du Pouech 1h20 | 2,5 km 235
- 24 La Tête d'Ane 1h45 | 4 km 240
- 25 Le Tour du Garrié 2h30 | 6 km 270
- 26 Les rives du Salat 1h10 | 4 km 10
- 27 Sur les hauteurs de Saint-Girons 2h25 | 7 km 160
- 29 Le Renard qui se Mord la Queue 1h30 | 3,5 km 185
- 30 Le Char de Lique - La Vallée du Lez 1h15 | 3 km 175
- 31 Circuit de Montégut - Chemin des Carriers 2h15 | 6 km 180
- 32 St Girons - St Lizier par Marsan 1h50 | 5,5 km 105
- 33 La Croix de Pouterolles 20 min | 1 km 13
- 34 La Chapelle du Marsan 1h05 | 3 km 80
- 35 Chemin de Gabats 1h25 | 4 km 110
- 37 Ratabou 2h | 6,5 km 80
- 38 Sentier de Tauriol 1h30 | 4 km 160
- 39 Sentier du Bout de la Forêt 2h20 | 7 km 265
- 40 Sentier de Bouni 2h25 | 6 km 225
- 42 Boucle de Montardit 2h20 | 6 km 210

- 43 Sentier de Naudot 3h | 10 km 115
- 44 Petite boucle de Tourtouse 50 min | 2,5 km 50
- 45 Grande boucle de Tourtouse 2h10 min | 6,5 km 75
- 46 Sentier de Bédaille 2h40 | 7 km 205
- 47 Sentier de Bagert 2h45 | 7 km 270
- 48 Chemin de la forêt 40 min | 1,5 km 70
- 49 Chemin de la Sabine 30 min | 1,5 km 40
- 50 Chemin du Cramadis 40 min | 1,8 km 55
- 51 Sentier de Paouet 2h20 | 6,5 km 170
- 52 Sentier de Guilhem Luc 1h40 | 4 km 175

MOYEN

- 1 La Chapelle d'Alzen 3h | 8 km 340
- 4 Riou sarcès 3h50 | 5 km 295
- 6 Le Tour du Gariné 3h10 | 9,5 km 235
- 28 Encausse Chemin des Papetiers 3h15 | 8 km 320
- 36 Le Tuc de Montcalivert 3h20 | 8,5 km 340
- 41 Circuit de Barthet 3h20 | 8,5 km 300

SPORTIF

- 5 Grande boucle du Séronais 6h15 | 18 km 410
- 9 Château de Saint-Barthélémy 5h15 | 13,5 km 510
- 11 Le Cap du Carmil 5h35 | 13,5 km 620
- 14 Le Roc de Castillon 5h30 | 14 km 535
- 17 Sentier d'Erp et de Soulan 5h50 | 15 km 540
- 18 Chemin de la Quère 5h20 | 12 km 680

EXPÉRIMENTÉ

- 20 Grand Tour de Sourroque 12h50 | 32 km 1315

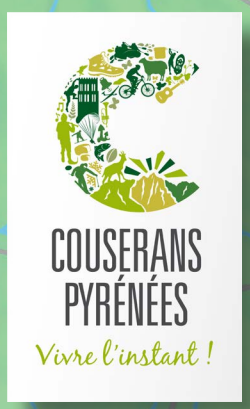
RANDOS ITINÉRANTES

- 78 le chemin de la liberté 4j | 44,7 km 4132
- Voie verte : 61 km 436

CHOISISSEZ VOTRE RANDO

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

TÉLÉCHARGEZ VOTRE FICHE sur l'application Cirkwi ou sur l'application officielle de la Fédération Française de Randonnée, Ma Rando, ou sur notre site internet : www.tourisme-couserans-pyrenees.com



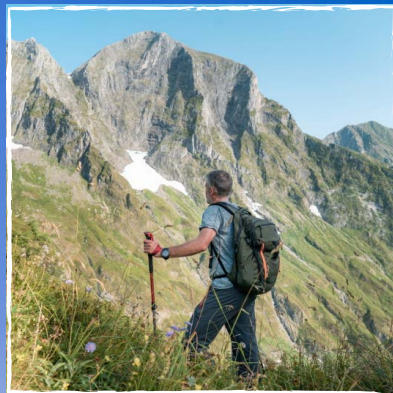
LÉGENDE CARTE
Cérizols
Table d'orientation et d'interprétation
Aire de pique nique
Cabane ouverte
Refuge gardé
Gîte d'étape
Col fermé l'hiver
Office de tourisme
CETTE CARTE EST SPÉCIALE!!
Pour mieux vous plonger dans les reliefs de nos vallées, l'orientation de cette carte 3D n'est pas au Nord, mais au Sud. Pour une vue face aux montagnes!

LES RANDOS DANS LE PIÉMONT



Crédit photo : Stéphanie Kichen

UN INSTANT COUSERANS, ÇA SE PARTAGE!



@garyphr



@aurore_deg



@celicia.sp



@lepetitmondedemarithu

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

#couseranspyrenees

@couseranspyrenees



Crédit photo : Garyphr

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 ?)



**CASQUETTE ET
LUNETTES DE
SOLEIL**



**BÂTONS DE
MARCHÉ**

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



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



TÉLÉPHONE



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 !

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 !

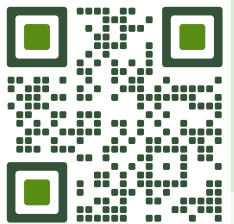
Le Couserans est au coeur du Parc Naturel Régional des
Pyrénées Ariégeoises, dont la richesse du patrimoine
naturel est remarquable ! Préservons cet espace naturel,
et suivons quelques règles de bonne conduite.



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
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
17 Police-secours
18 Sapeurs-pompiers
15 SAMU
112 Appel d'urgence européen
114 Appel d'urgence pour sourds et
malentendants

LES PÉPITES DES HABITANTS

Il faut le dire, le Couserans abrite de vraies mer-
veilles naturelles à contempler. La cascade d'Ars,
le Mont Valier, l'étang d'Ayès, le lac de Beth-
male... 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'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 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

LES ZONES DES CARTES RANDOS !

