

Les Rando

DANS LE PIÉMONT



FACILE

- 2 Entre Soulane et voie verte 2h25 | 7,1 km ↗ 180
- 3 La Balade de Cadarçet 55 min | 3 km ↗ 30
- 7 La Chapelle de Joseph 2h15 | 6 km ↗ 165
- 8 D'Allières à Escougnols 1h50 | 5 km ↗ 180
- 10 La Boucle de Montseron 1h | 3 km ↗ 85
- 12 Cap du Carmil, col de Pégrière 2h45 | 7 km ↗ 260
- 19 Sur le pas des Hadas ↙ 1h | 2,5 km ↗ 85
- 21 En Creux et en bosses - Sourroque 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 Carrieres 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 de 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

EXPÉRIMENTÉ (AVEC PASSAGE VERTIGINEUX, OU PASSAGE AMMENAGÉ)

- 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 Bédeille 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
- 78 le chemin de la liberté ↗ 4j | 44,7 km ↗ 4132
itinéraire complet sur la carte Seix, Aulus et Massat.
- Voie verte : 61 km ↗ 436

CHOISISSEZ VOTRE RANDO EN FONCTION DE SES PARTICULARITÉS

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

TELECHARGEZ 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
tel : 05 61 96 26 60

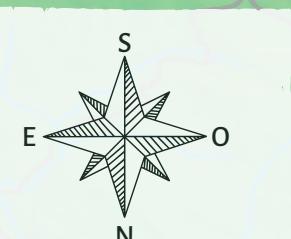


LÉGENDE

CARTE

Cézilios

- Table d'orientation et d'interprétation
- Aire de pique nique
- Cabane ouverte
- Refuge gardé
- Gite d'étape
- Col fermé l'hiver
- Office de tourisme



CETE 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



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'Ayès, 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.



Tuc de peyre mensongère.



La boucle d'Erp et de Soulan



Vallée d'Estours

Credit 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
DÉDIÉE AUX « TÊTE EN L'AIR ».



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

