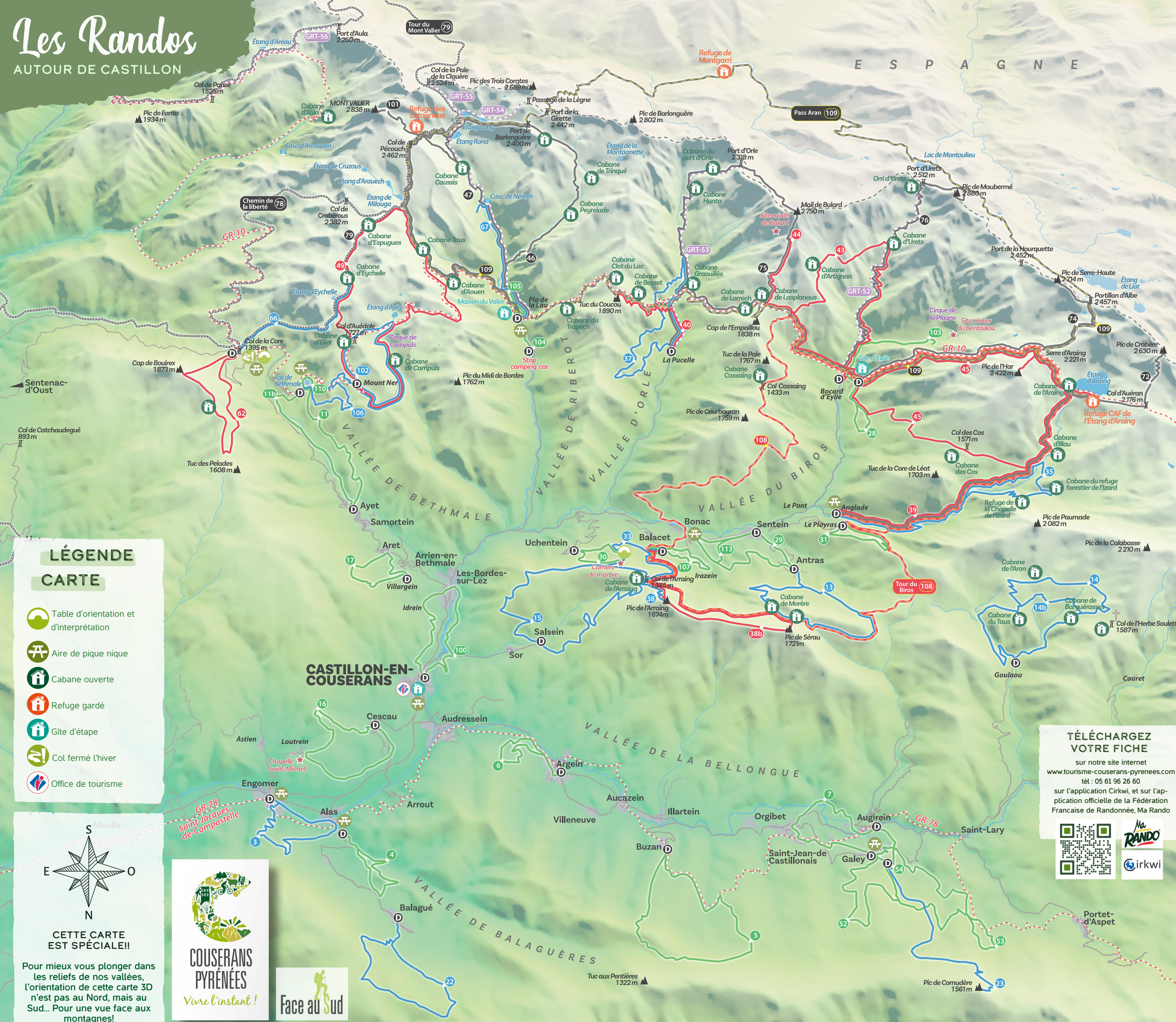


# Les Randos

## AUTOUR DE CASTILLON



- ### — FACILE
- 4 La tour de Sainte-Catherine 1h55 | 4 km ^ 245
  - 5 Soulane de Buzan 3h | 7,8 km ^ 460
  - 6 Granges de Juncalas 1h30 | 4 km ^ 180
  - 7 Tour des villages de la Bellongue 2h45 | 6,5 km ^ 385
  - 11 Ayet - lac de Bethmale 3h15 | 10 km ^ 405
  - 11b Ayet - lac de Bethmale 3h30 | 9 km ^ 360
  - 16 Cescau Chapelle St-Michel 2h | 6 km ^ 230
  - 17 L'Arbre Rond 2h | 4,5 km ^ 340
  - 28 Col de Barbelizi 1h30 | 3,4 km ^ 183
  - 29 Soulane de Sentein 1h40 | 5,4 km ^ 260
  - 30 Carrière de Marbre de Balacet 2h | 3 km ^ 238
  - 31 Col de Blazy 2h | 3,4 km ^ 255
  - 52 Galey - Ganoux - Papon 2h30 | 5 km ^ 200
  - 53 Galey - Escarchein 3h30 | 8,7 km ^ 300
  - 54 Galey - Orchein 1h | 2 km ^ 120
  - 100 Boucle d'Irdrein 2h20 | 6,5 km ^ 210
  - 103 Cirque de la Plagne 2h30 | 6,3 km ^ 350
  - 104 Liaison des parkings Ribérot 1h30 | 3,9 km ^ 128
  - 105 Sentier pour tous du Ribérot 1h | 2 km ^ 32
  - 107 Irazein-Balacet 1h30 | 3,5 km ^ 106
  - 110 Lac de Bethmale 0h30 | 1 km ^ 29
  - 113 Boucle d'hounal 1h30 | 5,5 km ^ 200

- ### — MOYEN
- 3 Campussan 2h20 | 5,5 km ^ 350
  - 13 Tour du Mail des Morères 4h10 | 8 km ^ 640
  - 14 Découverte Haute Bellongue (long) 4h30 | 11 km ^ 656
  - 14b Découverte Haute Bellongue (court) 3h | 8 km ^ 480
  - 15 Tour du Mail Blanc 4h | 10,6 km ^ 700
  - 22 Sarrat de Balagué 3h | 7 km ^ 420
  - 23 Pic de Cornudère 3h30 | 10 km ^ 680
  - 33 Circuit du Col d'Arraig 3h | 6,7 km ^ 456
  - 34 La Chapelle de l'izard 4h | 13,2 km ^ 700
  - 37 Sentier Decauville 4h50 | 10,5 km ^ 464
  - 38 Col et Pic de l'Arraig 3h10 | 6,5 km ^ 750
  - 66 Etang et cabane d'Eychelle 4h15 | 8 km ^ 687
  - 67 Cascade de Nerech 3h30 | 7,4 km ^ 455
  - 102 Étang d'Ayès 3h30 | 7,2 km ^ 432
  - 106 Cirque de Campuls 4h | 9,6 km ^ 570
- Accès auto au parking Mount Ner du 1er juin au 1er novembre.

- ### — SPORTIF
- 38b Soulane de Biros 5h | 11,7 km ^ 800
  - 39 Etang d'Arraig 5h40 | 16 km ^ 1213
  - 40 Tuc du Coucou 5h20 | 9 km ^ 990
  - 43 Circuit des Estives d'Artignan 6h | 14,8 km ^ 1050
  - 44 Machu Picchu Biroussan 7h | 15,5 km ^ 1560
  - 45 Tour de Pic de l'Har 7h | 17 km ^ 1500
  - 49 Circuit du col de la Crouzette 8h | 18 km ^ 810
  - 62 Estives du Bouirex 3h | 7,7 km ^ 516
- Accès auto au parking Mount Ner du 1er juin au 1er novembre.

- ### — EXPÉRIMENTÉ (AVEC PASSAGE VERTIGINEUX, OU PASSAGE AMÉNAGÉ)
- 46 Circuit des étangs Rond et Long 7h20 | 17 km ^ 1483
  - 47 Mont Valier par Milouga 12h | 21 km ^ 2100
  - 72 Pic de Crabère 8h30 | 23 km ^ 1870
  - 74 Pic de Serre Haute 8h30 | 18 km ^ 1791
  - 75 Mail de Bulard en boucle 8h | 19 km ^ 1911
  - 76 Pic du Maubermé 10h | 22 km ^ 2000
  - 101 Mont Valier 10h30 | 21 km ^ 1900
  - GRT 52 Port d'Urets 9h30 | 20 km ^ 1639
  - GRT 53 Port d'Orle 7h40 | 14,7 km ^ 1478

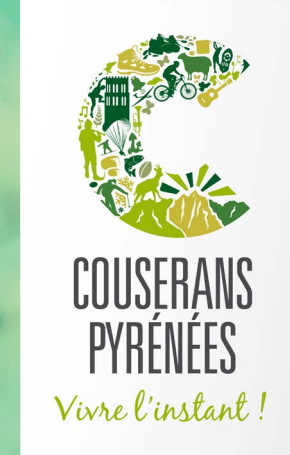
- ### — RANDOS ITINÉRANTES
- 108 Tour du Biros 4j | 47 km ^ 3040
  - 78 le chemin de la liberté 4j | 44,7 km ^ 4132  
itinéraire complet sur la carte Seix, Aulus et Massat.
  - 79 Tour du Mont Valier 6j | 74 ^ 5410
  - 109 Pass'Arnan 5j | 62 km ^ 5480

### LÉGENDE CARTE

- 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!



### TÉLÉCHARGEZ VOTRE FICHE

sur notre site internet  
[www.tourisme-couserans-pyrenees.com](http://www.tourisme-couserans-pyrenees.com)  
 tél : 05 61 96 26 60

sur l'application Cirkwi, et sur l'application officielle de la Fédération Française de Randonnée, Ma Rando

### CHOISISSEZ VOTRE RANDO

EN FONCTION DE SES PARTICULARITÉS !

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

Les temps de marche sont données sans les pauses

# LES RANDOS AUTOUR DE CASTILLON



Crédit photo : Elsa Taranne

## UN INSTANT COUSERANS, ÇA SE PARTAGE!



@garyphr



@aurore\_deg



@celicia.sp



@lepetitmondedemaritchu

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 ?)
- VESTES IMPERMÉABLE** (oui oui... même s'il fait beau... le temps change vite en montagne !)
- TÉLÉPHONE**
- CASQUETTE ET LUNETTES DE SOLEIL**
- POUR UN MAX DE SÉCURITÉ : COUVERTURE DE SURVIE, FRONTALE ET SIFFLET** (même si on vous souhaite de les prendre pour rien !)
- BÂTONS DE MARCHÉ**
- CRÈME SOLAIRE** (et quand vous en mettez, évitez de vous baigner dans nos lacs! C'est pas des blagues, ça tue la vie aquatique!)
- 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/>

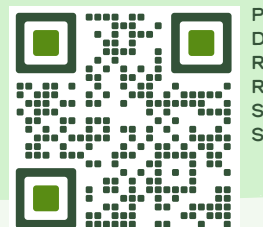
## ESPACE PRÉSERVÉ !

Le Couserans est au 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 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 courez 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

## 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 chuuuuut, ne le dites pas à tout le monde.



Crédit photo : @aurore\_deg



La boucle d'Erp et de Soulan



Crédit photo : @garyphr

- 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'zard – 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.

