

Randonnées en Pyrénées Ariégeoises

Bienvenue en Pyrénées Ariégeoises.

L'Office de Tourisme a fait pour vous une sélection de balades et de randonnées balisées par la Communauté de Communes de la Haute Ariège et celle du Pays de Tarascon ; entretenues d'avril à octobre. La pratique de la randonnée reste la responsabilité du randonneur, les sentiers ne sont pas sécurisés pour la pratique hivernale. Vous ne pouvez pas partir en montagne avec ce document, le détail des itinéraires se retrouve dans nos topoguides, fiches randonnées, carte IGN en vente dans nos points d'informations mais également une sélection sur notre site internet www.pyrenees-ariegeoises.com. Pour une expérience inédite et plus complète, nous vous conseillons de vous adresser à nos professionnels de la montagne.

1 Départ de la randonnée à retrouver sur la carte

🕒 Temps total de la randonnée

🏠 Refuge gardé

🚆 Gare

⚠️ ATTENTION COL FERMÉ EN HIVER

A/R = Aller-retour - B = Boucle

🚫 Chien interdit (pour les autres randos les chiens sont autorisés uniquement tenus en laisse)

Difficulté de la randonnée



FACILE ASSEZ FACILE PEU DIFFICILE ASSEZ DIFFICILE DIFFICILE

Les temps de marche indiqués ne comprennent pas les temps de pause.

SECTEUR AUZAT VICDESSOS

- Topoguide n°1 Vallée d'Auzat-Vicdessos
- Topoguide n°3 Montagne Tarascon-Vicdessos

Commune départ	Intitulé	A/R ou B	Durée	Dénivelé	Difficulté	Altitude de départ
1 Auzat - Artigue	• Les Cascades de l'Artigue	A/R	1H	126	1 -	1181
2 Auzat	• Saleix	B	1H20	153	1 -	737
6 Siguer	• La Chapelle St Nicolas	A/R	1H55	291	1 -	736
3 Auzat - Marc	• L'Aqueduc - Canal Carré	B	3H	250	2 -	1010
4 Auzat - Soulcem	• Les Orri du Carla	A/R	2H30	291	2 -	1634
7 Val de Sos	• Le palet de Samson	B	2H30	361	2 -	710
8 Gesties	• Col de Gamel	A/R	2H20	431	2 -	958
7 Val de Sos	• Le Chemin des Novis	B	2H20	304	2 -	708
9 Goulter	• La Vallée de Goulter	B	3H10	450	2 -	1100
10 Lercoul	• La Forêt de Lercoul	B	3H	450	2 -	1138
7 Val de Sos	• Le Chemin de Jaur	B	3H10	360	2 -	710
7 Val de Sos	• Montréal de Sos	B	3H	488	2 -	708
11 Port de Lers	• L'Étang d'Arbu	A/R	3H10	430	2 -	1508
5 Auzat - Arties	• L'Étang d'Izourt	A/R	2H45	527	3 -	1155
11 Port de Lers	• Le Mont Ceint	A/R	3H30	597	3 -	1517
7 Val de Sos	• Le Chemin du Minier	B	3H50	915	3 -	690
1 Auzat - Artigue	• Refuge du Pinet (étape vers Montcalm)	A/R	5H30	1036	3 -	1181
12 Auzat - Massada	• Les étangs de Bassiès (vers Refuge & étape Pic Rouge de Bassiès)	A/R	5H40	810	4 -	821
4 Auzat - Soulcem	• Le Circuit des étangs (Lagardelle et Roumazet)	B	5H30	931	4 -	1654
5 Auzat - Arties	• Refuge du Fourcat (étape vers Pic de Tristagne)	A/R	7H15	1340	4 -	1155
4 Auzat - Soulcem	• Le Pic de la Rouge (Roumazet et Soucarrane)	B	7H45	1260	5 -	1654

SECTEUR PAYS DE TARASCON

- Fiches Pays de Tarascon
- Topoguide n°1 Pays de Tarascon

Commune de départ	Intitulé	A/R ou B	Durée	Dénivelé	Difficulté	Altitude de départ
1 Miglos - Arquizat	• Autour du Château de Miglos	B	1H	100	1 -	755
2 Cazenave	• Le Tour de Cazenave	B	1H50	290	1 -	953
3 Bédéilhac	• La Tour de Montorgueil	A/R	1H30	300	1 -	649
4 Saurat - Col de Port	• Le Roc Blanc	A/R	1H30	280	2 -	1249
6 Arnave	• La Chapelle Saint Paul	B	2H10	380	2 -	570
7 Rabat les 3 seigneurs	• La Courbière	B	2H55	410	2 -	585
3 Bédéilhac	• Au pied du Calamés	B	2H50	430	2 -	649
1 Miglos Arquizat	• Le col de Larnat	A/R	2H30	450	2 -	755
9 Ormolac Ussat Les Bains	• Le Clot de la Carbonnière	B	3H20	490	2 -	480
5 Saurat	• Cabus & Le Souleihan	B	2H50	500	2 -	679
5 Saurat	• Carlong	B	3H25	565	2 -	677
9 Ormolac Ussat Les Bains	• Le Hameau de Lujat	B	2H40	570	2 -	595
10 Niaux	• A l'adret du Vicdessos	B	3H50	595	2 -	545
11 Tarascon sur Ariège	• Le Tour de la Pique	B	3H50	605	2 -	490
12 Quié	• Le Plateau de Génat au départ de Quié	B	4H10	595	3 -	489
7 Rabat les 3 seigneurs	• La Roche Ronde & le Mont	B	4H05	680	3 -	585
13 Alliat	• Lapège et Pladetis	B	4H	745	3 -	587
14 Mercus - Croquié - Les Brougues	• Le Mont Fourcat	A/R	4h15	800	3 -	1197
15 Rabat les 3 seigneurs - La Freyte	• L'Étang Bleu	B	4H30	805	3 -	1022
8 Gourbit-Pruniès	• L'Étang d'Artax	A/R	4h35	860	3 -	863

SECTEUR VALLÉES D'AX

- Topoguide n°1 Village à l'autre
- Topoguide n°2 Lacs et Torrents

Commune départ	Intitulé	A/R ou B	Durée	Dénivelé	Difficulté	Altitude de départ
1 Aston	• Forges et Château de Gudanes	B	1H30	100	1 -	660
4 Les Cabannes - Plateau de Beille	• Toudous	B	3H	150	1 -	1800
9 Unac	• La Basse Vallée de Caussou	B	2H30	170	1 -	680
14 Ax - Ax 3 Domaines - Bonascre	• Jasses et Campels	B	2H30	200	1 -	2000
14 Ax - Ax 3 Domaines - Saquet	• Tute de l'Ours	A/R	2H	300	1 -	2300
13 Ax les Thermes	• La Porteille d'Orgeix	B	2H30	280	2 -	720
23 Mérens - Vallée Mourgoulihou	• L'étang de Comte	A/R	2H	300	2 -	1450
5 Les Cabannes	• Les terrasses de l'Hermitage St Pierre	B	2H45	340	2 -	540
6 Larcat	• La Chapelle St Barthélémy	B	2H30	380	2 -	850
8 Lordat	• Le Château de Lordat	B	3H	420	2 -	900
2 Aston - Pla de Las Peyres	• Les étangs de Fontargente	B	3H	450	2 -	1700
7 Bouan	• L'Oratoire de Pémissol	B	3H30	465	2 -	540
22 Mérens les Vals	• Les Bordes de Mérens	B	3H45	580	2 -	1060
18 Prades	• La Forêt Royale de Prades	B	4H	450	3 -	1250
10 Urs	• Le Tour du Quié d'Urs	B	4H30	460	3 -	580
19 Montailou	• Autour du Pays d'Aillou	B	5H15	480	3 -	1260
24 L'Hospitalet près l'Andorre	• L'étang de Bésines (vers Refuge)	A/R	4H45	600	3 -	1400
15 Savignac les ormeaux	• Le Long du Najar	A/R	5H15	705	3 -	1085
17 Ascou - Col de Pailhères	• Tarbésou et les 3 étangs	B	4H50	740	3 -	1950
11 Appy	• L'étang d'Appy	A/R	4H15	750	3 -	980
20 Orgeix	• Le Lac d'Aygue-longue	A/R	3H45	680	4 -	1400
3 Aston - Barrage de Laparan	• Le Refuge du Rulhe	B	4H20	700	4 -	1560
16 Ascou - Goulours	• La Dent d'Orlu	A/R	3H30	710	4 -	1515
21 Orlu - Fanguil	• L'étang d'En Beys (vers refuge En Beys)	A/R	5H30	830	4 -	1140
13 Ax les Thermes	• Le Tour du Roc de l'Ory (vers refuge Chioula)	B	5H30	930	4 -	710
12 Carrière de Trimouns	• La Crête Soularac et St Barthélémy	B	5H	1000	5 -	1560
24 L'Hospitalet près l'Andorre	• Les étangs Sisca et Pédoours	B	6H	1040	5 -	1450

SECTEUR DONEZAN

Fiches et topoguide en pays du Donezan

Commune de départ	Intitulé	A/R ou B	Durée	Dénivelé	Difficulté	Altitude de départ
1 Le Pla	Le Tour de Montferland	B	1H30	200	1 -	1040
5 Carcanières	Argentinous	B	1H50	290	1 -	1035
2 Quérigut Route Forestière Bosc Negre	L'Étang de Quérigut	A/R	2H45	390	2 -	1713
3 Rouze	La Boucle du Château d'Usson	B	3H	400	2 -	900
4 Mijanès La Restanque	L'étang de Balbonne	A/R	1H50	320	3 -	1580
1 Le Pla	L'Étang du Laurenti	A/R	2H	350	3 -	1616
4 Mijanès La Restanque	Les étangs de Rabassoles et l'Estagnat	B	4H	670	4 -	1580
1 Le Pla - Plaine d'Artigues	Les étangs et Pic de la Camisette	A/R	5H	820	4 -	1620
1 Le Pla	Le Roc Blanc	A/R	6H30	933	4 -	1616





Vue sur le Montcalm - 3077m

Le +
partir en montagne
avec un professionnel !



Vous n'osez pas vous lancer seul à l'aventure ?
Vous êtes débutants en randonnée ?
Vous ne connaissez pas la montagne ?
Le meilleur choix est de faire vos premiers pas en montagne accompagné par un guide, il vous transmettra les éléments à connaître pour faire de cette première expérience une réussite.
Vous êtes randonneur chevronné mais vous souhaitez mieux connaître la faune, la flore, l'histoire locale, le pastoralisme, les professionnels de l'accompagnement en montagne vous permettent de vous dépasser et composent pour vous un programme de randonnées découvertes.

Une nature protégée



Une sélection de randonnées itinérantes

Vivez l'aventure montagne sur plusieurs jours !

- **GR10 = La Grande Traversée des Pyrénées, de l'Atlantique à la Méditerranée**
<https://www.ariégepyrenees.com/preparer/randonner/itinerance-plusieurs-jours/le-gr10/>
- **GR107 = Chemin des Bonshommes, entre Ariège et Berguedà en Catalogne**
<https://www.ariégepyrenees.com/preparer/randonner/itinerance-plusieurs-jours/chemin-des-bonshommes/>

GR7 = une diagonale du Ballon d'Alsace jusqu'en Andorre en traversant 4 régions et 18 départements.
<https://www.mongr.fr/trouver-prochaine-randonnee/itineraire/gr-7-sentier-de-grande-randonnee-des-vosges-aux-pyrenees>

• **Tour des Pérics, 4 jours reliant 4 refuges gardés entre l'Ariège et les Pyrénées Orientales**
www.tour-des-perics.com

• **Chemin transfrontalier de la Transhumance Val d'Inclès - Beille en 4 étapes**
<https://www.pyrenees-ariégeoises.com/offres/chemin-de-la-transhumance-plateau-de-beille-val-dinclès-albès-fr-5065192/>

• **GTVTT = Itinéraire Grande Traversée Ariège Pyrénées en VTT**
Ax les Thermes - St Lizier 203 km
<https://www.ariégepyrenees.com/preparer/faire-du-velo/vtt/grande-traversee-vtt/>

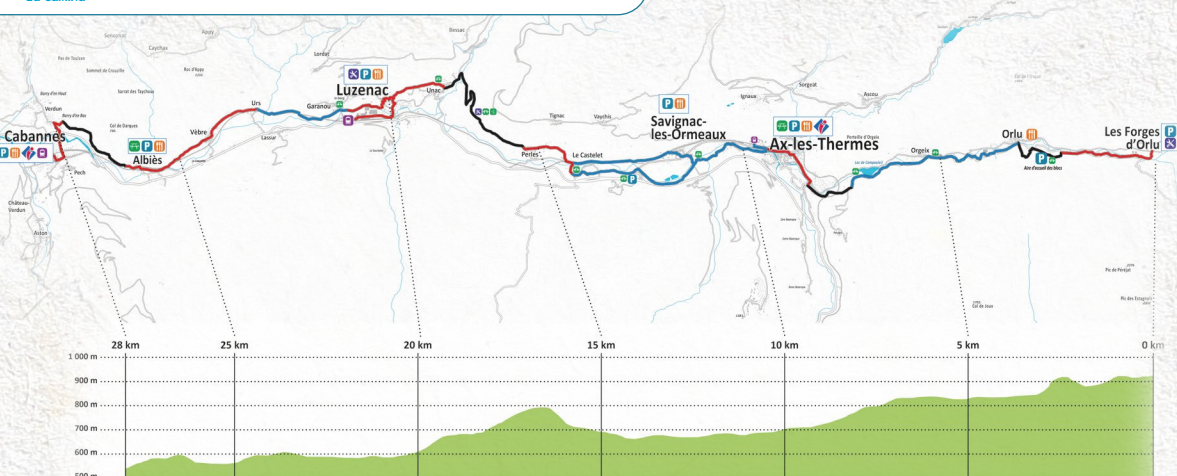


La Camina

Découvrez les Pyrénées Ariégeoises à votre rythme

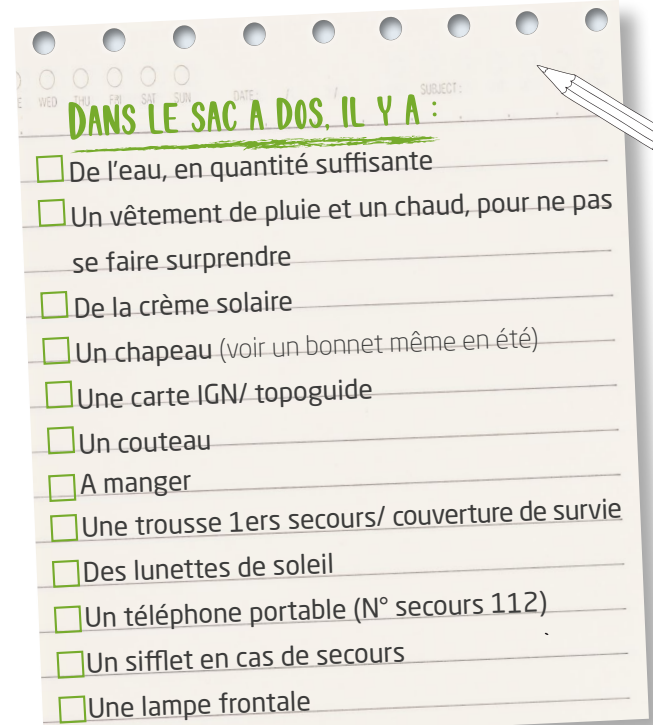
La Camina est un itinéraire d'usage partagé dédié aux mobilités douces. Elle est accessible aux piétons, VTTistes et cavaliers. Constituée de tronçons de difficultés différentes allant du bleu au noir, elle relie Les Cabannes aux Forges d'Orlu en parcourant versants et vallées de l'Ariège puis de l'Orlège.

Reliant les villages de Les Cabannes à Orlu sur une longueur de 28km avec un dénivelé total de 900m, l'itinéraire traverse les centres-villes de 14 communes et assure la desserte des gares SNCF. Son tracé emprunte des sentiers élargis, des tronçons routiers et des chemins en gravillons.



Bien préparer sa randonnée !

Pour une rando bien réussie et en toute sécurité, il faut bien la préparer. Nous vous conseillons de télécharger le livret « Réussir sa randonnée » édité par la Fédération Française de Randonnée de l'Ariège :
<https://www.pyrenees-ariégeoises.com/brochures/>
Nous vous rappelons ici quelques conseils utiles avant, pendant et après votre randonnée.



IGN | Pour bien vous orienter, n'oubliez pas la carte IGN

RÉFÉRENCES DE NOS CARTES IGN :

Carte 1/50 000ème :
Cerdagne-Capcir / Couserans - Val d'Aran / Haute Ariège

Carte 1/25 000ème :
2047ET Massat Pic des 3 Seigneurs PNR des Pyrénées Ariégeoises
20480T Aulus-les-Bains Mont Vallier
2147ET Foix Tarascon sur Ariège PNR des Pyrénées Ariégeoises
2148ET Ax les Thermes PNR des Pyrénées Ariégeoises
21480T Vicdessos Pique d'Estats Pic du Montcalm
22470T Lavelanet Montségur Montbel
2248ET Axat Quérigut Gorge de l'Aude
2249ET Font Romeu Capcir
22490T Bourg-Madame Puig Carlit Col du PuyMORENS

AVANT DE PARTIR :

- Consulter les conditions météorologiques.
- Préparer son itinéraire en fonction des participants (âge et niveau), se renseigner sur l'état d'accessibilité et de praticabilité des itinéraires.
- Évaluer le temps de la randonnée et prévoir une marge horaire de sécurité.
- Prévenir son entourage de sa destination et de son horaire de retour.
- Prévoir chaussures de marche et vêtements confortables.
- Éviter les heures les plus chaudes pour marcher.

Privilégier le covoiturage et les transports en commun !

PENDANT LA RANDO :

- Se situer régulièrement sur la carte pour être sûr de son itinéraire.
- Laisser la priorité aux randonneurs qui montent.
- S'alimenter et s'hydrater régulièrement.
- Respecter les milieux traversés
- Gérer l'effort et le temps en fonction des plus petits ou des moins expérimentés.
- Savoir faire demi-tour en cas de difficultés ou de risques présents (obstacles, météo...), ne pas se surestimer.

AU RETOUR :

- Penser à s'inspecter ainsi que toute la famille, les tiques sont présentes dès le printemps !
- Prévenir son entourage que l'on est bien rentré.
- Vous constatez une erreur de balisage et signalétique, faites-le nous savoir : www.sentinelles.sportsdenature.fr

Passer une nuit en bivouac

Partir en bivouac est également une aventure en soi. C'est dormir à la belle étoile ou sous tente pour une immersion totale dans la nature. La 1ère chose à faire est de se renseigner sur la réglementation du site car dans certains cas, le bivouac peut être tout simplement interdit. Dans les autres cas, il est soumis à des contraintes horaires : une petite tente peut être montée pour la nuit, au coucher du soleil et démontée le matin avant le lever du soleil. Il faut prévoir de ramener ses déchets, ne pas faire de feu. Sauf autorisation auprès du gardien, pas de bivouac devant les refuges, ou à proximité d'une bergerie.



Le guide des bonnes conduites

Randonner, c'est arpenter un site sensible sur lequel chacun de nos gestes a un impact sur l'équilibre de la faune et la flore locale. Sachons nous faire discret et faire preuve de bon sens !

Ne faisons pas de feu. Outre les risques d'incendies, la coupe d'arbres sur pied et la multiplication des places à feu sauvage dégradent les sites.

Ramenons nos déchets, en laissant nos déchets, nous polluons le site et risquons de blesser mortellement les animaux qui peuvent les ingérer.

Restons sur les sentiers, pour éviter de piétiner des espèces fragiles, respectons les espaces protégés.

Refermons les clôtures et les barrières après notre passage.

Gardons les chiens en laisse
Les animaux sauvages et les chiens de protection des troupeaux perçoivent notre compagnon comme un prédateur.

Soyons discrets. Veillons à ne pas faire de bruit, n'importunons pas les autres utilisateurs de la montagne et surtout la faune locale.

A SAVOIR !

Les indispensables pour s'orienter en randonnée

GR : Itinéraire de grande randonnée, en ligne ou en boucle. Il permet de découvrir, en randonnée itinérante, un territoire ou une région.

GRP : Lorsqu'il demeure au sein d'une même entité géographique, il peut être appelé GR de Pays. Il est uniquement composé d'un nom.

PR : Itinéraire de promenade et de randonnée est linéaire ou en boucle, d'une durée égale ou inférieure à la journée.

Balisage	GR Itinéraires de Grande Randonnée	GRP Itinéraires de Grande Randonnée de Pays	PR Itinéraires de promenade et de randonnée
Continuité de direction			
Changement de direction			
Mauvaise direction			

Les différents usagers de la montagne

On adore randonner en montagne !
Toujours garder en tête que nous n'y sommes pas seuls, certains en vivent et d'autres y pratiquent des activités. En suivant les règles de bonnes conduites et en prenant en compte les autres utilisateurs avec respect et politesse, tout le monde y a sa place !

Faune locale : On l'oublie souvent, mais c'est elle la première utilisatrice de la montagne ! Nous sommes chez elle, alors soyons discrets.

Milieu aquatique : Pas de baignade pour préserver la qualité des eaux de montagne et la bio-diversité aquatique.

Éleveurs et leurs troupeaux : L'élevage et le tourisme sont les deux secteurs d'activité principaux en montagne, il est donc indispensable qu'ils cohabitent. Gardons bien les chiens en laisse, refermons les barrières et contournerons les troupeaux, ils peuvent être imprévisibles. Les bergers sont sur leur lieu de travail avec des droits d'usages particuliers (véhicules motorisés, chiens non tenus en laisse...). Des chiens de bergers, de type Patous ou autre races de protection plus agressives gardent les troupeaux, contournez-les largement. Plus d'informations sur www.pastoralepyreneenne.fr

Forestiers : La forêt est exploitée dans un cadre de gestion durable par l'ONF, pour faciliter le travail des professionnels, et pour votre sécurité, tenez-vous à distance des secteurs d'exploitation, ne montez pas sur les tas de bois et ne stationnez pas à proximité.

Chasseurs : La période de chasse s'étend, en général, de mi-septembre à mi-mars. Les chasseurs signalent leur présence par des panneaux. Si vous les voyez, il faut faire demi-tour ou renoncer à votre randonnée au profit d'une autre ! Pour plus d'infos, consulter l'application «chassé-croisé»

Pêcheurs : Les rivières et certains lacs de montagne sont ouverts à la pêche (carte obligatoire).

Hydroélectricité : Les barrages de montagne rendent les berges de nos rivières dangereuses en cas de lâcher d'eau et la baignade y est interdite.

Que faire en cas de rencontre avec un prédateur ? Restez-calme, évitez les gestes brusques, prévenez de votre présence en parlant doucement, ne vous approchez surtout pas et éloignez-vous en reculant doucement.



Conception graphique : Hommes Design - Aurélie Beaumelle - Crédits photos : St-Maurice ADT09 - CTHA - Akosha Stock