Les plus beaux itinéraires à pied

Du piémont aux sommets des Pyrénées, l'Ariège propose un terrain de jeu allant de 300 mètres à 3 077 mètres avec le pic du Montcalm. Les randonnées offrent tour à tour une grande diversité de paysages, cascades, forêts, sommets, lacs...

Le Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises

Ici, 250 000 hectares de reliefs et végétations très diversifiés, de richesses naturelles remarquables - soit 60% de l'Ariège - qui contribuent à la protection de nombreuses espèces endémiques : isard, gypaète barbu, grand tétras, lys des Pyrénées. 38 points de vue remarquables accessibles en moins de 20 minutes de marche, et pour aller plus loin des spécialistes vous accompagnent pour observer la nature autrement.

Le PNR ce sont aussi des hommes et des femmes qui font vivre leur territoire : producteurs, artisans, guides... ils partagent volontiers leur passion, partez à leur rencontre !

www.parc-pyrenees-ariegeoises.fr

Jamais sans mon guide

Faire appel à un accompagnateur en montagne, ça change tout :

Diplômé d'État, l'accompagnateur(trice) en montagne vous amène sur des itinéraires qu'il connait comme sa poche. Il est garant de votre sécurité, vous aide à appréhender le danger. Il connaît **les espaces naturels sensibles, vous permet d'accéder à des secteurs isolés en toute sécurité. Il apporte un regard sur la montagne, ses habitants, son histoire** et partage sa connaissance sur la flore et la faune locales. Votre sortie n'est plus seulement une randonnée : **c'est une aventure encadrée, sereine et enrichissante.**



Retrouvez tous les accompagnateurs sur :
ariegepyrenees.com

Nos agences spécialisées en rando :

- Les Accompagnateurs en montagne du Couserans · *accompagnateursmontagnecouserans.org*
- Angaka · *www.angaka.com*
- Le Bivouac · *www.lebivouac-ariege.com/*
- La ferme aux ânes · *la-ferme-aux-anes.com*
- Guides Pyrénées Sensations · *guides-pyrenees-sensations.com*
- La Rebenne · *larebenne.com*
- Respyrénées · *respyrenees.com*
- Voyage Pluriel · *voyagepluriel.com*



Le chemin de la transhumance

La transhumance, inscrite au patrimoine culturel immatériel de l'humanité, fait partie de l'ADN de nos montagnes. Le chemin de la transhumance plateau de Beille – Val d'Inclès, est plus qu'un sentier, c'est un voyage transfrontalier qui permet de découvrir les races de chevaux, brebis, vaches ariégeoises et andorranes.

Difficulté : difficile
Dénivelé positif cumulé : 1697m
Dénivelé positif moyen par jour : 300 à 600m

- En 3 étapes Vallée d'Inclès - Beille : **22 km**
- En 4 étapes Beille – Vallée d'Inclès par Fontargente : **37,4 km**

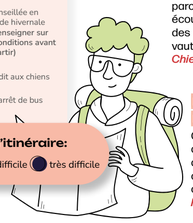
Période la plus favorable pour parcourir le chemin : Juin à Septembre

www.ariegepyrenees.com

Légende :

durée moyenne de la randonnée sans pauses
déconseillée en période hivernale (se renseigner sur les conditions avant de partir)
dénivelé positif
altitude maximum
interdit aux chiens
accessible depuis la gare/l'arrêt de bus

Difficulté de l'itinéraire:
facile · moyen · difficile · très difficile





Les réserves naturelles

LA RÉSERVE DU MONT VALIER

La réserve du Mont Valier est riche de sa faune (gypaète barbu, grand tétras, aigle royal) et sa flore (lys des Pyrénées, iris sauvage, digitale pourpre et rhododendrons). Au mois de juin les rhododendrons recouvrent les hauteurs d'un rose intense. Le Mont Valier culmine à 2 838 m d'altitude.
Rappel : chiens tenus en laisse.

LA RÉSERVE NATIONALE DE FAUNE SAUVAGE D'ORLU

La réserve d'Orlu (4 250 ha) est une réserve nationale de faune sauvage depuis 1998. Admirez les isards qui parcourent les pentes raides de la réserve naturelle d'Orlu, écoutez les marmottes siffler et observez les pendant des heures ! Levez les yeux, dans le ciel planent les grands vautours fauves et les faucons crécerelles.
Chiens interdits.

LA RÉSERVE NATURELLE RÉGIONALE DU MASSIF DU SAINT BARTHÉLÉMY - MONTSÉGUR

Créée en 2015, la réserve naturelle Régionale du massif du Saint-Barthélémy est la 1ère réserve naturelle d'Ariège . Située sur la commune de Montségur, au coeur du massif de Tabe, elle accueille un véritable concentré de la biodiversité pyrénéenne.
Rappel : chiens tenus en laisse.

5 itinéraires

imaginés et organisés par les gardiens de refuges.

PASS'ARAN

Une randonnée sportive de 5 jours au coeur des Pyrénées. C'est un formidable circuit sans frontière qui permet de passer du Val d'Aran à l'Ariège. Ce parcours mène sur les traces des passeurs, contrebandiers, mineurs et bergers qui ont parcouru la montagne au cours de l'histoire.
www.passaran.com

TOUR DES PÉRICS

Une boucle incroyable entre la Haute-Ariège et les Pyrénées-Orientales. 4 jours de randonnées de refuge en refuge. Le tour des Pérics c'est aussi un parcours de trail permanent.
www.tour-des-perics.com

TOUR DU BIROS

Ce tour de pays, au coeur de la vallée du Biros, d'une incroyable beauté, vous fait découvrir l'histoire de cette vallée minière. Cette randonnée itinérante sur 4 jours, offre des panoramas exceptionnels sur les sommets.
www.tourdubiros.org

PORTA DEL CEL

La Porte du ciel est un circuit exigeant qui se déroule en haute montagne sur 4 jours. Reliant la Catalogne espagnole et l'Ariège, cette boucle sportive de 65 km et plus de 1100 mètres de dénivelé positif et 8h de marche par jour a comme sommet culminant la Pique d'Estats à 3 143 m : le plus haut sommet de l'Ariège et de la Catalogne.
www.laportadelcel.com

LES GÉANTS DES TROIS NATIONS

Itinéraire transfrontalier exigeant entre Andorre, Ariège et Catalogne, il permet de faire le tour du massif du Montcalm-Estats et ses sommets de près de 3000 m, Pic de Tristagne (2878m), Pic de Coma Pedrosa, point culminant de l'Andorre. Boucle réalisable en 6 jours.
www.elsgegantsdeles3nacions.com

Les refuges

Les refuges de montagne vous permettent de faire une pause pendant vos randonnées. L'accueil y est toujours convivial et la nuit insolite, au coeur de la nature, loin de la civilisation. Dormir en dortoir, un service au menu unique, un vrai retour à l'essentiel !

- **Refuge de l'étang d'Araing** • Sentein - 1 965 m · Au moins 4H
- **Refuge des Estagnous** • Les Bordes-sur-Lez - 2 246 m · Au moins 4H
- **Refuge de Bassiès** • Auzat - 1 650 m · 3H30
- **Refuge du Pinet** • Auzat - 2 242 m · Au moins 4H
- **Refuge du Fourcat** • Auzat - 2 245 m · Au moins 5H
- **Refuge du Rulhe** • Aston - 2 185 m · 2H
- **Refuge d'en Beys** • Orlu - 1 970 m · 3H
- **Refuge du Chioula** • Ignaux - 1 600 m · 1H30
- **Refuge de Bésines** • Mérens-les-Vals - 2 104 m · 3H40



Les Topoguides de la FFRandonnée

Ces topos guides repertorient les itinéraires officiels ariégeois, on y retrouvent les cartes IGN complémentaires aux applications de randonnées. Avec un topo guide, la randonnée est autorisée et pas besoin de batteries sur son mobile !

- L' Ariège... à pied. Du piémont aux Pyrénées
- Sentier Cathare GR® 367 et Chemin des Bonshommes GR® 107
- Pyrénées Ariégeoises - GR®10
- Chemin du Piemont Pyrénéen - Saint Jacques de Compostelle - GR®78

Retrouvez tous les topoguides dans les offices de tourisme du département et sur boutique.ffrandonnee.fr



Sentiers de grandes randonnées (GR®)

Les routes mythiques

L'Ariège offre des randonnées itinérantes de plusieurs jours sur des GR®. Entre France, Espagne et Andorre, l'Ariège est la promesse d'itinéraires grandioses, à la rencontre des locaux, à la découverte des plus beaux lacs et bien sûr des plus beaux points de vue sur le chaîne des Pyrénées, dans des montagnes préservées.

L'itinérance nécessite une bonne condition physique et d'être préparé à la randonnée sur plusieurs jours.



LE CHEMIN DES BONHOMMES GR®107 : DE FOIX À BERGA



Au départ de Foix, le chemin des Bonshommes traverse des sites inoubliables. Il emmène, de montagnes en cols, sur les pas des derniers Cathares qui suivaient ce sentier transfrontalier pour fuir l'inquisition et trouver refuge en Catalogne espagnole.

5,6,7,8 ou 14 jours · Distance totale : 224 km

En Ariège et Espagne (de gares en gares)
227 km | 7 989 m D+

De mai à octobre
www.cheminsdesbonshommes.com

LE SENTIER CATHARE GR®367 : DE PORT-LA-NOUVELLE À FOIX



Depuis les plages de la Grande Bleue jusqu'au balcon des Pyrénées, le mythique Sentier Cathare, fait partie des itinéraires emblématiques. Cheminer entre lagunes, garrigues, crêtes rocheuses, découvrir les forteresses royales du Languedoc, c'est faire un bond de huit siècles dans le passé.

12 jours dont 3 en Ariège · Distance totale : 238 km

En Ariège
57 km | 1 550 m D+

Toute l'année : les périodes les plus favorables sont mai/juin ou septembre/octobre.
www.audetourisme.com

LE GR®10 : LA TRAVERSÉE DES PYRÉNÉES : DE HENDAYE À BANYULS



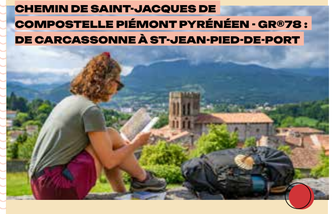
De l'Atlantique à la Méditerranée, le GR®10 est une des plus belles itinérances de France, tant la variété de paysages est surprenante et remarquable. Aussi éprouvant qu'inoubliable, ce GR®10 est une invitation au voyage, à la découverte des plus belles vallées et villages des Pyrénées.

55 jours dont 15 en Ariège · Distance totale : 1 100 km

En Ariège
258 km | 17 800 m D+

De mi-juin à octobre.
https://gr10.org

CHEMIN DE SAINT-JACQUES DE COMPOSTELLE PIÉMONT PYRÉNÉEN - GR®78 : DE CARCASSONNE À ST-JEAN-PIED-DE-PORT



La voie du Piémont, peu connue, enchante par la sérénité de ses paysages en balcon sur le massif montagneux, la beauté de ses églises, abbayes, petits villages dont le point d'orgue en Ariège est la cité de Saint-Lizier. Sa fréquentation modérée en fait un chemin d'intimité qui peut favoriser réflexion et introspection.

38 jours dont 11 en Ariège · Distance totale : 593 km

En Ariège
153 km | 3 828 m D+

De juin à octobre.
www.chemins-compostelle.com/la-carte-des-chemins

En famille



LA CABANE DE PIPARLAN

1H30 - boucle · 157 m · 1891 m

Balade au départ du Plateau de Beille. Un panoramique incroyable et une douceur de relief. Le célèbre Plateau de Beille offre ici une randonnée propice à une sortie familiale.

Office de Tourisme des Pyrénées Ariégeoises
05 61 64 60 60 • www.pyrenees-ariegeoises.com



SUR LES PAS DES HADAS

1H00 - boucle · 85 m · 831 m

Une balade dans l'atmosphère magique de cette mystérieuse forêt de Sourroque. Un parcours ludique avec des énigmes à résoudre en famille. Souvenirs garantis !

Office de Tourisme Couserans Pyrénées
05 61 96 26 60 • www.tourisme-couserans-pyrenees.com



LE TOUR DES ÉTANGS

2H00 - boucle · 232 m · 243 m

Cette balade au coeur du Domaine des oiseaux est idéale pour observer de nombreux volatiles dans un espace protégé, notamment des cigognes. Petits et grands adorent !

Office de tourisme des Portes d'Ariège Pyrénées
05 61 67 52 52 • www.pap-tourisme.fr



LE SIGNAL DU CHIOULA

1H00 - boucle · 127 m · 1505 m

Facilement accessible, le signal du Chioula offre l'un des points de vue les plus spectaculaires des Vallées d'Ax. Idéal pour les débutants et pour en prendre plein les mirettes.

Office de Tourisme des Pyrénées Ariégeoises
05 61 64 60 60 • www.pyrenees-ariegeoises.com

Les plus beaux panoramas



LE PIC DU TARBÉSOU

4H50 - boucle · 600 m · 2364 m

Randonnée au départ du col de Paillhères. Un des plus beaux circuits belvédère que l'on peut faire en Ariège, par temps clair la vue s'étend jusqu'à la méditerranée.

Office de Tourisme des Pyrénées Ariégeoises
05 61 64 60 60 • www.pyrenees-ariegeoises.com



LE MONT VALIER

11H30 A/R · 1900 m · 2838 m

L'ascension de ce sommet emblématique du Couserans vous permettra peut être d'apercevoir isards, marmottes, gypaète barbu et un spectaculaire coucher de soleil.

Office de Tourisme Couserans Pyrénées
05 61 96 26 60 • www.tourisme-couserans-pyrenees.com



LE CAP DU CARMIL

5H30 A/R · 620 m · 1617 m

Le cap du Carmil est un bel itinéraire à travers crêtes et forêts, avec une vue incomparable sur la chaine des Pyrénées : Massif du Mont Valier, Pic des trois seigneurs...

Office de Tourisme Couserans Pyrénées
05 61 96 26 60 • www.tourisme-couserans-pyrenees.com



LA CARLANAISE

2H30 - boucle · 220 m · 380 m

Vous apprécierez le petit lac et le joli village coloré du Carla-Bayle ainsi qu'un panorama somptueux des Pyrénées et de jolies vues sur la vallée de la Lèze

Office de Tourisme des Vallées de l'Arize et de la Lèze
05 61 69 99 90 • www.tourisme-arize-leze.com

Les plus beaux lacs



LES ÉTANGS FOURCAT

7H30 A/R · 1378m · 2435 m

Après de bonnes heures de marche, vous serez récompensés par une vue fantastique des étangs Fourcat ! Une pause s'impose au refuge, accueil chaleureux garanti !

Office de Tourisme des Pyrénées Ariégeoises
05 61 64 60 60 • www.pyrenees-ariegeoises.com



LES ETANGS DE FONTARGENTE

3H45 - boucle · 473 m · 2140 m

Les fontaines argentées sont remarquables à plus d'un titre. Posées au pied du col entre la France et l'Andorre : le Port d'Inclès à 2262 m dans un site à la fois doux et sauvage.

Office de Tourisme des Pyrénées Ariégeoises
05 61 64 60 60 • www.pyrenees-ariegeoises.com



LES ÉTANGS DE BASSIES

4H30 - boucle · 650 m · 1985 m

Boucle en balcon autour du pic de Cabanatous. Vous évoluerez dans divers paysages, glaciaire, panorama incroyable sur les étangs de Bassiès.

Office de Tourisme Couserans Pyrénées
05 61 96 26 60 • www.tourisme-couserans-pyrenees.com



LE TOUR DU LAC DE FILHEIT

2H00 - boucle · 114 m · 336 m

Idéal pour observer la faune et la flore locale. Le lac de Filheit est aussi apprécié pour son passage dans le bois, l'accès aux berges, l'environnement calme et reposant.

Office de Tourisme des Vallées de l'Arize et de la Lèze
05 61 69 99 90 • www.tourisme-arize-leze.com

Bulle de fraicheur



LE CIRQUE DE CAGATEILLE

01H30 A/R · 140 m · 1231 m

En famille, allez à la découverte de ce paradis d'eau et de verdure entouré de montagnes enneigées. Une rando accessible et un panorama à couper le souffle !

Office de Tourisme Couserans Pyrénées
05 61 96 26 60 • www.tourisme-couserans-pyrenees.com



LES 3 CASCADES

3H00 - boucle · 490 m · 909 m

Au coeur de la majestueuse forêt de hêtres et de châtaigniers, la cascade la Piche et ses cascadelles voisines invitent à la déconnexion.

Office de Tourisme de Foix Ariège Pyrénées
05 61 65 12 12 • www.foix-tourisme.com



LA CASCADE D'ARS

4H00 A/R · 663 m · 1385 m

Randonnée en montagne au départ d'Aulus-les-Bains. Haute de 246 m en trois étages successifs, la cascade est à son apogée aux mois de mai et juin à la fonte des neiges.

Office de Tourisme Couserans Pyrénées
05 61 96 26 60 • www.tourisme-couserans-pyrenees.com



LA RANDONNÉE D'USCLA

2H15 - boucle · 300 m · 1267 m

Dans une ambiance forestière, cette boucle vous mène vers les beaux panoramas du col des Marrous au col d'Uscla.

Office de Tourisme de Foix Ariège Pyrénées
05 61 65 12 12 • www.foix-tourisme.com

Patrimoine



LA BOUCLE DE TABARIANE

00H45 - boucle · 122 m · 400 m

Le site de Tabariane vous plongera dans l'époque mérovingienne. Aménagé de panneaux d'interprétation, ce site archéologique a mis à jour plus de 166 sépultures.

Office de Tourisme des Pyrénées Cathares
05 61 01 22 20 • www.pyreneescathares.com



LE CHÂTEAU DE ROQUEFIXADE

3H15 - boucle · 323 m · 891 m

À la croisée des sentiers de grande randonnée GR®107, chemin des bonshommes et GR®367 sentier cathare, cette randonnée est un incontournable de l'histoire Cathare.

Office de Tourisme des Pyrénées Cathares
05 61 01 22 20 • www.pyreneescathares.com



LE SENTIER DES MONTREURS D'OURS

3H30 - boucle · 250 m · 729 m

Sur les traces des montreurs d'ours qui, au milieu du XIXe siècle, partirent jusqu'en Amérique chercher fortune. Tout au long de ce parcours, des stations racontent leur histoire.

Office de Tourisme Couserans Pyrénées
05 61 96 26 60 • www.tourisme-couserans-pyrenees.com



LE CHÂTEAU DE LORDAT

3H00 - boucle · 444 m · 900 m

Classé Monument Historique, ce château est le spot idéal pour une balade. Découvrez un ancien moulin, la chapelle romane d'Axiat et l'église romane de Vernaux.

Office de Tourisme des Pyrénées Ariégeoises
05 61 64 60 60 • www.pyrenees-ariegeoises.com

DISTANCES

Toulouse	Foix : 1h00
Bordeaux	Foix : 3h00
Carcassonne	Foix : 1h20
Montpellier	Foix : 2h35
Perpignan	Foix : 2h20
Barcelone	Foix : 3h25
Lourdes	Foix : 2h15

SE DÉPLACER EN ARIÈGE
EN TRAIN : www.ter.sncf.com/occitanie
Ligne Toulouse - Latour-de-Carol
Train de nuit Paris - Latour-de-Carol
EN BUS : www.lio.laregion.fr

NUMÉROS UTILES :
MÉTÉO : 08 92 68 02 09
INFOROUTE : 05 61 02 75 75
SECOURS : 112
CONDITIONS DE SÉCURITÉ : pghmariege.com/conditions

CONTACTEZ NOTRE PRO DE LA RANDO
CAROLINE : rando@ariegepyrenees.com

AGENCE DE DÉVELOPPEMENT TOURISTIQUE ARIÈGE PYRÉNÉES
Maison du Tourisme - 2 boulevard du Sud 09000 Foix
Tel. : 05 61 02 30 70 - vacances@ariegepyrenees.com
www.ariegepyrenees.com

Édition 2026 - © Ariège Pyrénées Tourisme – Crédit photo : HellolaRoux, Stéphane Meurisse, 2 Aires Production, Guillaume Payen, Quentin Raison, David Gesnestal, Roxane Banos, Les Moustachus, Ivan Olivier, Oscar Rodbag, Anne Dubrodéu, Sébastien Courbet, JJ.GelibertAFCC, OT Pyrénées Cathares, Julie Cuchard, Véronique Hoschedé, Caroline Bayard - Pictos & illustration : Freepik, Flaticon. Cartographie : Intercarto Kudeta.

Les bons gestes en rando



J'ADAPTE MA RANDONNÉE :
- À ma condition physique et mon niveau de pratique,
- À la météo (Tél. Météo France : 3250),
- À l'heure de départ.

JE M'ASSURE DE L'ITINÉRAIRE
- L'itinéraire est autorisé,
- Je privilégie les randos des offices de tourisme (ils sont officiels).

J'INFORME MON ENTOURAGE :
- De mon parcours,
- De mon heure de retour,
- Le réseau mobile ne couvre pas toutes les zones de montagne : il est préférable de ne pas partir seul pour pouvoir donner l'alerte en cas d'accident.

JE SUIS ÉQUIPÉ POUR RANDONNER :
- Nourriture et eau en quantité suffisante (2 litres et des pastilles de purification de l'eau),
- Chaussures adaptées,
- Équipement protégeant du soleil, de la pluie et du froid,
- Carte papier ou topo guide (autre que votre téléphone mobile chargé à 100%),
- Trousse de premiers secours, couverture de survie et sifflet pour être localisé.

Soyez acteurs de la qualité des itinéraires !

SURICATE — SIGNALER UN PROBLÈME

Un panneau défectueux, un problème de pollution, un besoin de sécurisation... Grâce au programme **Suric@te**, signalez toute anomalie sur **sentinelles.sportsdenature.fr**
Votre signalement sera traité par les communautés de communes et le Conseil départemental en charge de l'aménagement des sentiers.

Numéro d'urgence : 112

3 infos à ne pas louper

1 **Chien en laisse**
Si sa présence est autorisée, pensez à toujours tenir votre chien en laisse. Il pourrait effrayer le bétail et perturber la faune sauvage. Même bien dressé, votre chien peut avoir un comportement imprévisible face aux troupeaux.

2 **Consignes pour le bivouac**
A la différence du camping, il se déroule sur une seule nuit, avec un montage en fin de journée et un démontage tôt le matin. Evitez les zones d'activités pastorales. Les excréments humains sont à enfouir à plus de 70m d'un point d'eau, si si ! Et vos déchets vous suivent jusqu'à la prochaine poubelle, bien entendu !

3 **Bonnes pratiques dans les lacs et rivières**
Ces écosystèmes, fragiles, sont très lents à se renouveler, les simples bactéries de notre peau peuvent déséquilibrer ce petit monde. Si la baignade est autorisée, évitez la crème solaire car elle est toxique pour les espèces aquatiques.



POUR DES MONTAGNES VIVANTES ET PARTAGÉES
Les bons réflexes à adopter

RANDOS SANS VOITURE

Accessibles depuis la gare/l'arrêt de bus

L'ÉTANG DES BÉSINES



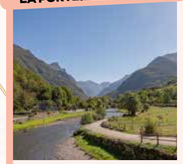
5H00 · 832 m · 14,6 km

Gare de l'Hospitalet près l'Andorre
(à 200 m du point de départ de la randonnée)

La randonnée vers l'étang et le refuge des Bésines se démarque par la beauté de ses paysages, de sa faune et de sa flore. La récompense ? Une nuit ou une boisson au refuge !

Office de Tourisme des Pyrénées Ariégeoises
05 61 64 60 60 • www.pyrenees-ariegeoises.com

LA PORTEILLE D'ORGEIX



2H30 · 370 m · 8 km

Gare d'Ax les Thermes
(à 1 km du point de départ de la randonnée)

Cette promenade ombragée symbolise parfaitement les richesses paysagères que recèle le territoire : le rocher de la vierge d'Ax-les-Thermes et des lieux de passages des montagnards.

Office de Tourisme des Pyrénées Ariégeoises
05 61 64 60 60 • www.pyrenees-ariegeoises.com

LE TOUR DE LA PIQUE



3H40 · 547 m · 11 km

Gare de Tarascon sur Ariège
(à 1 km du point de départ de la randonnée)

Ce tracé fait découvrir la vieille ville de Tarascon pour atteindre la pique dominant, à 1045m, l'est du bassin tarasconnais. Au milieu des bois découvrez la chapelle médiévale d'Arnave.

Office de Tourisme des Pyrénées Ariégeoises
05 61 64 60 60 • www.pyrenees-ariegeoises.com

LES TERRASSES DU PECH



1H30 · 230 m · 3,2 km

Gare de Foix
(à 650 m du point de départ de la randonnée)

Une balade sur les hauteurs de Foix qui permet à la fois de profiter d'un point de vue exceptionnel et de découvrir de surprenantes terrasses !

Office de Tourisme de Foix Ariège Pyrénées
05 61 65 12 12 • www.foix-tourisme.com

LA BALADE DE SAVERDUN



2H00 · 194 m · 10,7 km

Gare de Saverdun
(à 600m du point de départ de la randonnée)

Au départ de Saverdun, cette balade vallonnée vous permet de découvrir la ville de Saverdun et vous offre de jolis panoramas sur la campagne environnante. A faire en famille !

Office de Tourisme des Portes d'Ariège Pyrénées
05 61 67 52 52 • www.pap-tourisme.fr

LE TUC DE MONTCALIVERT



3H20 · 340 m · 8,5 km

Arrêt de bus - Palais des évêques
(à 1 km du point de départ de la randonnée)

Depuis la cité de St-Lizier, gravissez le Tuc du Montcalivert offrant une vue à 360° sur la chaîne pyrénéenne. Empruntez le chemin de St-Jacques de Compostelle (GR®78) et traversez la jolie bastide de Montjoie.

Office de Tourisme Couserans Pyrénées
05 61 96 26 60 • www.tourisme-couserans-pyrenees.com

Retrouvez toutes les randonnées accessibles sans voiture sur notre site internet, en scannant ce QR CODE >>>>

ITINÉRAIRES	N°	DUR.	DÉNIV +
La cabane de Piparlan	1	1h30	157 m
Sur les pas des Hadas	2	1h00	85 m
Le tour des étangs	3	2h00	232 m
Le signal du Chioula	4	1h00	127 m
Le pic du Tarbesou	5	4h50	600 m
Le mont Valier	6	11h30	1 900 m
Le cap du Carmil	7	5h30	620 m
La Carlanaise	8	2h30	220 m
Les étangs Fourcat	9	7h30	1 378 m
Les étangs de Fontargente	10	3h45	473 m
Les étangs de Bassiès	11	4h30	650 m
Le tour du Lac de Filhet	12	2h00	114 m
Le cirque de Cagateille	13	1h30	140 m
Les 3 cascades	14	3h00	490 m
La cascade d'Ars	15	4h00	663 m
La randonnée d'Uscla	16	2h15	300 m
La boucle de tabariane	17	0h45	122 m
Le château de Roquefixade	18	3h15	323 m
Le sentier des montreurs d'ours	19	3h30	250 m
Château de Lordat	20	3h00	444 m

facile · moyen · difficile · très difficile

5 itinéraires imaginés et organisés par les gardiens de refuges

Pass'aran

Jour	Déniv. +	Déniv. -
1	+ 1158 m	- 563 m
2	+ 262 m	- 1522 m
3	+ 1642 m	- 1582 m
4	+ 1230 m	- 310 m
5	+ 872 m	- 1072

Tour des Pérics

Jour	Déniv. +	Déniv. -
1	+ 660 m	- 540 m
2	+ 670 m	- 750 m
3	+ 500 m	- 280 m
4	+ 500 m	- 760 m

Les Géants des trois nations

Jour	Déniv. +	Déniv. -
1	+ 1200 m	0 m
2	+ 1100 m	- 1400 m
3	+ 1160 m	- 855 m
4	+ 830 m	- 1540 m
5	+ 1270 m	- 345 m
6	+ 260 m	- 1700 m

Porta del Cel

Jour	Déniv. +	Déniv. -
1	+ 1100 m	- 1400m
2	+ 1315 m	- 2100 m
3	+ 1790 m	- 670 m
4	+ 1350 m	- 1350 m

Tour du Biros

Jour	Déniv. +	Déniv. -
1	+ 1100 m	0 m
2	+ 300 m	- 1230 m
3	+ 740 m	- 950 m
4	+ 900 m	- 790 m

Légende

- Office de Tourisme de France
- Sentiers GR®
- Itinéraires de refuges en refuges
- Gares SNCF
- Refuge gardé d'altitude
- Les Grands Sites Occitanie
- Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises
- Déconseillée en période hivernale *(se renseigner sur les conditions)*
- Projet Grand Site de France
- Chemin de la Transhumance