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… Au cœur d'un territoire couvert à 60% par le Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises. L'évolution se fait en toute sécurité sur plus de 2 700 km de sentiers balisés, accompagnée de professionnels ou en liberté.

Difficulté de l'itinéraire :
facile · moyen · difficile

JAMAIS SANS MON GUIDE

Nos accompagnateurs Qualité Outdoor :
Diplômé d'état et labellisé Qualité Outdoor, votre accompagnateur vous guidera en toute sécurité sur les sentiers ariégeois.

Retrouvez tous les accompagnateurs sur :
www.ariegepyrenees.com

Nos agences spécialisées en rando :

- **La Rebenne** • *www.larebenne.com*
- **La Cordée Pyrénées** • *www.grande-cordee.com*
- **Respyrénées** • *www.respyrenees.com*
- **Les accompagnateurs en montagne du Couserans** • *http://accompagnateurs-montagne-couserans.org*
- **GPS Tour** • *www.gps-tour.fr*
- **Oxalys Randonnées** • *www.oxalysrandonnees.com*

DISTANCES

TOULOUSE ▸ FOIX : 1 H 00
BORDEAUX ▸ FOIX : 3 H 00
CARCASSONNE ▸ FOIX : 1 H 20
MONTPELLIER ▸ FOIX : 2 H 35
PERPIGNAN ▸ FOIX : 2 H 20
BARCELONE ▸ FOIX : 3 H 25
LOURDES ▸ FOIX : 2 H 15

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

CONTACTEZ NOTRE PRO DES RANDOS
Caroline : rando@ariegepyrenees.com

Dans le cadre du programme Poctefa 2014-2020

AGENCE DE DÉVELOPPEMENT TOURISTIQUE D'ARIÈGE PYRÉNÉES
Maison du Tourisme • 2, boulevard du Sud 09 004 FOIX
Tel. : 05 61 02 30 70 - vacances@ariegepyrenees.com
www.ariegepyrenees.com

Édition 2019 ©KUDETA. Crédits photos : ADT09 / P. Denjean, ADT09 / C.Bayard, CRT Occitanie / D.Viet, OT Haut Couserans, ONF retrouvance Valier, OT Pamiers, OT Ariège Lèze, Macha retrouvance Valier, N Overel

LES ROUTES MYTHIQUES

Partez pour une épopée fantastique en traversant nos routes mythiques, une façon de découvrir l'Ariège autrement.

- **Le sentier Cathare GR367 :** Port-la-Nouvelle-Foix. Découvrez les châteaux cathares au fil de ce sentier qui vous mènera de la Méditerranée aux Pyrénées.
- **Le chemin des bonshommes GR107 :** Foix-Berga. Itinéraire transfrontalier qui vous mènera en Espagne sur les pas des bonshommes, fuyant l'inquisition.
- **Le GR10 :** Banyuls-Hendaye. Traversée des Pyrénées de la Méditerranée à l'Atlantique !
- **Le Chemin de Saint-Jacques de Compostelle GR78 :** Carcassonne-St-Jean-Pied-de-Port. Voie du piémont pyrénéen faisant étape à St-Lizier.
- **Le GRT :** 8 boucles transfrontalières entre France, Espagne et Andorre.

LES REFUGES

Les refuges de montagne vous permettront de faire une pause pendant vos randonnées. L'accueil y est toujours convivial et la nuit insolite, en pleine nature, loin de la civilisation.

- **Refuge des Estagnous** – Les Bordes-sur-Lèze – 2 246 m
- **Refuge d'en Beys** – Orlu – 1 970 m
- **Refuge du Fourcat** • Auzat – 2 245 m
- **Refuge du Pinet** • Auzat – 2 242 m
- **Refuge du Rulhe** • Aston – 2 185 m
- **Refuge de Bésines** • Mérens-les-vals – 2 104 m
- **Refuge de l'étang d'Araing** • Sentein – 1 965 m
- **Refuge de Bassiès** • Vicdessos – 1 650 m
- **Refuge du Chioula** • Ignaux – 1 600 m

2 ITINÉRAIRES IMAGINÉS ET ORGANISÉS PAR LES GARDIENS DE REFUGES.

PASS'ARAN
Une randonnée sportive de 5 jours au cœur des Pyrénées. C'est un formidable circuit sans frontière qui permet de passer du Val d'Aran à l'Ariège. Le parcours, entièrement balisé, demande une bonne condition physique et un peu d'expérience à la lecture des cartes.
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

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.

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.

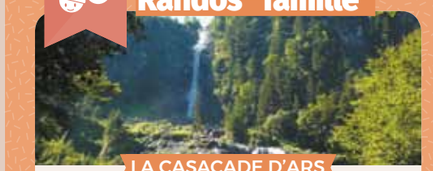
ARIÈGE PYRÉNÉES

Les Plus beaux Itinéraires à pieds

14 ITINÉRAIRES
TOUS NIVEAUX

www.ariegepyrenees.com

Randos "famille"

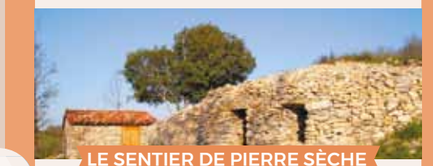


LA CASACADE D'ARS

3H30 A/R · 663 m · 1398 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.

Bureau d'information de Aulus-les-Bains
05 61 96 00 01 • www.tourisme-couserans-pyrenees.com



LE SENTIER DE PIERRE SÈCHE

1H00 (boucle) · 95 m · 430 m

Balade au départ de la grotte du Mas d'Azil. Sur le sentier vous découvrirez une cabane de pierre sèche et des sculptures naturelles, vous profiterez de points de vue remarquables.

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

LE SENTIER DE L'EAU

3H00 A/R · 33 m · 300 m

Balade en plaine au départ de Saint-Amadou. Sentier d'interprétation lié à l'eau : sources, lavoirs, abreuvoirs, ruisseaux, faune et flore des milieux humides.

Bureau d'information de Pamiers
05 61 67 52 52 • www.pap-tourisme.fr

Randos "point de vue"

LE PIC DU TARBESOU

4H40 (boucle) · 860 m · 2364 m

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

Bureau d'information d'Ax-les-Thermes
05 61 64 60 60 • www.pyrenees-ariegeoises.com

LES TERRASSES DU PECH

2H00 A/R · 226 m · 580 m

Balade au départ de Foix. Ce sentier d'interprétation avec ses terrasses de culture atypiques, offre une vue exceptionnelle sur la ville de Foix et son château comtale.

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

LE CHEMIN DES TISSERANDS

5H30 A/R · 690 m · 1200 m

Randonnée au départ de Lavelanet. Ce chemin pavé, autrefois emprunté par les habitants de Montségur pour aller vendre le fruit de leur travail, vous mènera jusqu'au château de Montségur.

Office de tourisme du Pays d'Olmes
05 61 01 22 20 • www.ariege-pyrenees-cathares.fr

Randos "lacs"

LAC DE BETHMALE

3H00 A/R · 300 m · 1074 m

Cette randonnée, au départ du village d'Ayet, parcourt la vallée de Bethmale en passant par les granges d'altitude jusqu'au magnifique étang aux eaux émeraude.

Bureau d'information de Castillon
05 61 96 72 64 • www.tourisme-couserans-pyrenees.com

L'ÉTANG DU LAURENTI

2H15 A/R · 300 m · 1936 m

Randonnée en « Québec Ariegeois » ! La montée se fait au milieu de bois de conifères, de genêts et de fleurs de rhododendrons si vous faites cet itinéraire en début d'été.

Bureau d'information du Donezan
04 68 20 41 37 • www.pyrenees-ariegeoises.com

L'ÉTANG DE BASSIES

5H30 A/R · 864 m · 1671 m

Randonnée entre forêt, chemin muletier et passages rocheux. Le cirque granitique de Bassiès, voisin du massif du Montcalm, est impressionnant par son étendue et ses lacs.

Bureau d'information des Montagnes de Tarascon et du Vicdessos • 05 61 05 94 94
www.pyrenees-ariegeoises.com

Randos "sportifs"

PIQUE D'ESTATS ET MONTCALM

9H35 A/R · 2047 m · 3089 m

Le chemin est long et difficile mais l'arrivée au sommet, toit de l'Ariège et de la Catalogne, vous fera oublier tous vos efforts. Un des plus impressionnants panoramas des Pyrénées Ariégeoises.

Bureau d'information des Montagnes de Tarascon et du Vicdessos • 05 61 05 94 94
www.pyrenees-ariegeoises.com

LE MONT VALIER

9H30 A/R · 1900 m · 2838 m

L'ascension de ce magnifique sommet vous permettra peut-être d'apercevoir isards ou gypaète barbu. Un refuge gardé au pied du Valier vous permettra de profiter de ce lieu exceptionnel.

Bureau d'information de Castillon
05 61 96 72 64 • www.tourisme-couserans-pyrenees.com

LE PIC DU SAINT-BARTHELEMY

6H15 A/R · 1008 m · 2323 m

Sommet emblématique qui offre une vue époustouflante. Au départ de la station de ski des Monts d'Olmes, vous cheminerez entre lacs et arrête rocheuse.

Office de tourisme du Pays d'Olmes
05 61 01 22 20 • www.ariege-pyrenees-cathares.fr

LE PARC NATUREL RÉGIONAL DES PYRÉNÉES ARIÉGEOISES

Au cœur des Pyrénées cet espace de 250 000 hectares se déploie entre reliefs et végétations très diversifiés. Du piémont ariégeois aux sommets de 3 000 m, le parc fait le bonheur des bons marcheurs et des promeneurs. 38 points de vue remarquables sont accessibles en moins de 20 minutes de marche. Le Parc doté de richesses naturelles remarquables contribue à la protection de nombreuses espèces endémiques : isard, gypaète barbu, grand tétras, lys des Pyrénées, qu'il est possible d'observer avec un spécialiste. Le PNR c'est aussi des hommes et des femmes passionnés par leur pays et leur activité, alors aucunes hésitations, venez découvrir leurs produits et savoir-faire !

En savoir plus : www.parc-pyrenees-ariegeoises.fr

LES TOPOGUIDES FFRANDONNÉE

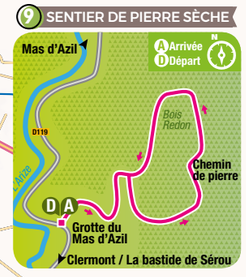
RETROUVEZ TOUS LES AUTRES TOPOGUIDES DANS LES OFFICES DE TOURISME DU DÉPARTEMENT.

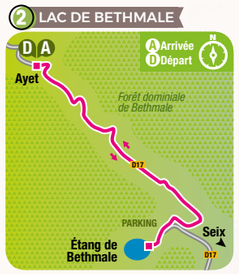
- L' Ariège… à pied. Du piémont aux Pyrénées
- Par-delà les frontières d'Ariège-Pyrénées vers l'Andorre et la Catalogne

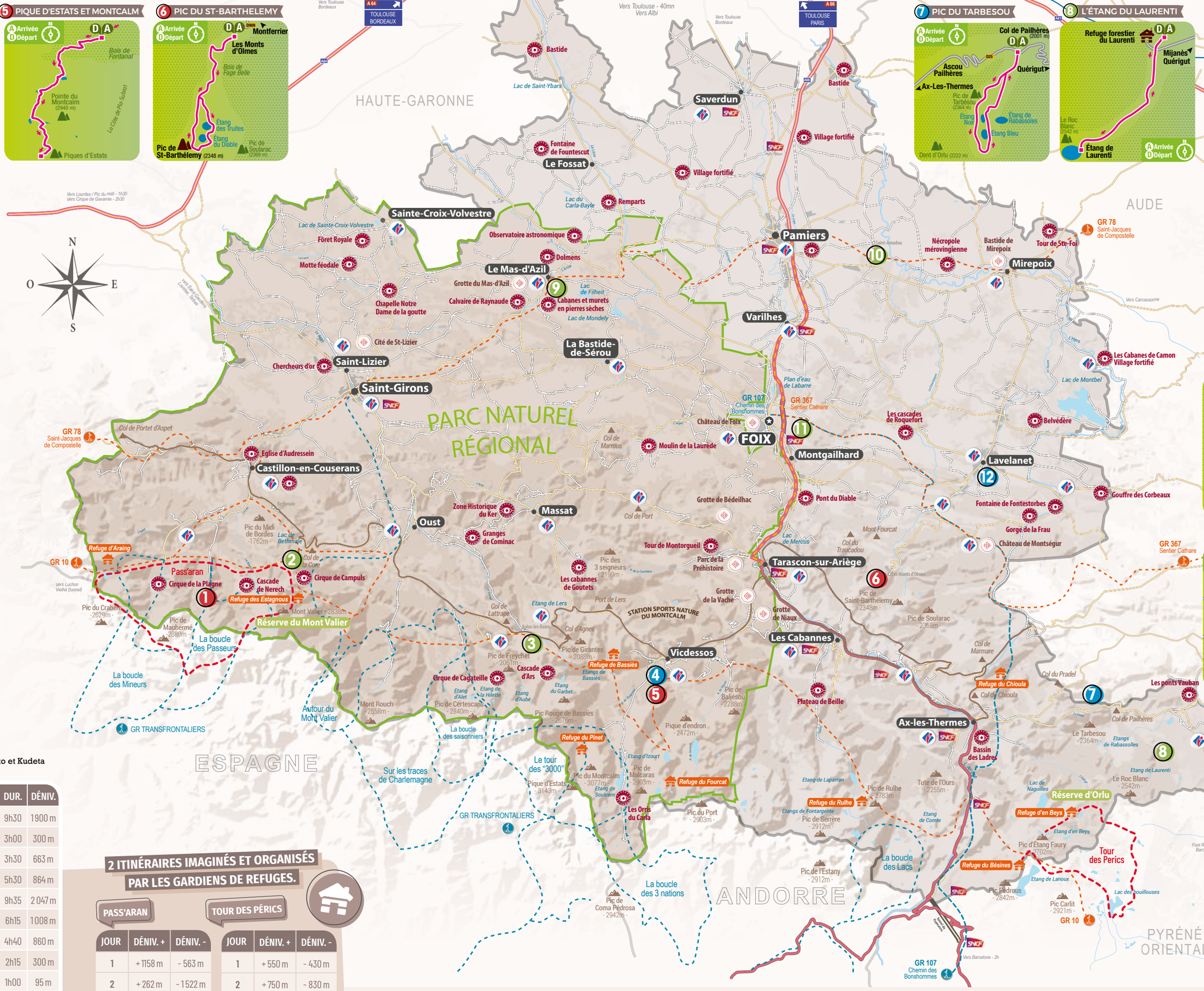
Se déplacer en Ariège :

- **En train** • *www.ter.sncf.com/occitanie*
- **En bus** • *www.mobimipy.fr*

www.laregion.fr/-li0-Service-Public-Occitanie-Transports-







0 10 km

Crédits cartographiques : Intercarto et Kudeta

ITINÉRAIRES	N°	DUR.	DÉNIV.
Le Mont Valier	1	9h30	1900 m
Lac de Bethmale	2	3h00	300 m
La cascade d'ars	3	3h30	663 m
L'étang de bassies	4	5h30	864 m
Pique d'Estats et Montcalm	5	9h35	2 047 m
Pic de Saint-Barthélemy	6	6h15	1008 m
Pic de Tarbesou	7	4h40	860 m
L'étang du laurenti	8	2h15	300 m
Le sentier de pierre sèche	9	1h00	95 m
Le sentier de l'eau	10	3h00	33 m
Les terrasses du Pech	11	2h00	226 m
Le chemin des Tisserands	12	5h30	690 m

2 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	+ 1 642 m	- 1 582 m
4	+ 311 m	- 1221 m
5	+ 872 m	- 1072 m

TOUR DES PÉRICS

JOUR	DÉNIV. +	DÉNIV. -
1	+ 550 m	- 430 m
2	+ 750 m	- 830 m
3	+ 510 m	- 280 m
4	+ 500 m	- 770 m

Sentiers GR
Sentiers GR transfrontaliers
Office de Tourisme de France
Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises
Refuge gardé d'altitude
Lieu, Site remarquable
Les Grands Sites Occitanie
Gares SNCF

BooQi products are produced under license and are subject to design registrations and trademarks. © BooQi Media Solutions BV www.booqi.com call +33 1 82 88 28 72 NO xxxxx/XX