

# 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.

Le 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 guide en toute sécurité sur les sentiers ariégeois.



Retrouvez tous les accompagnateurs sur : [ariégepyrenees.com](http://ariégepyrenees.com)

Nos agences spécialisées en rando :

- La Rebenne [larebenne.com](http://larebenne.com)
- Respyrénées [respyrenees.com](http://respyrenees.com)
- Les accompagnateurs en montagne du Couserans [accompagnateursmontagnecouserans.org](http://accompagnateursmontagnecouserans.org)
- GPS Tour [gps-tour.fr](http://gps-tour.fr)
- Oxalys Randonnées [oxalysrandonnees.com](http://oxalysrandonnees.com)
- La ferme aux ânes [la-ferme-aux-anes.com](http://la-ferme-aux-anes.com)

Les Topoguides de la FFRandonnée

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

Retrouvez tous les topoguides dans les offices de tourisme du département

## Les routes mythiques

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

- >> **Le chemin des bonshommes GR107** : Foix-Berga. Itinéraire transfrontalier qui vous mènera en Espagne sur les pas des bonshommes, fuyant l'inquisition.
- >> **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 GR10 : D'Hendaye à Banyuls** : Traversée des Pyrénées de l'Atlantique à la Méditerranée.
- >> **Le Chemin de Saint-Jacques de Compostelle GR78** : Carcassonne-St-Jean-Pied-de-Port. Voie du piémont pyrénéen faisant étape à St-Lizier.



## 5 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 de l'expérience à la lecture des cartes.

[www.passaran.com](http://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](http://www.tour-des-perics.com)

### TOUR DU BIROS

Ce tour de pays, au cœur 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.

[tourdubiros.org](http://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 143m : le plus haut sommet de l'Ariège et de la Catalogne.

[www.laportadelcel.com](http://www.laportadelcel.com)

### LES GÉANTS DES TROIS NATIONS

Itinéraire transfrontalier exigeant entre Andorre, Ariège et Catalogne, il permet de faire le tour du massif de Montcalm-Estats et ses sommets de 3 000m, Pic de Tristagne (2878m), Pic de Coma Pedrosa, point culminant de l'Andorre. Boucle réalisable en 6 jours.

<https://elsgegantsdeles3nacions.com/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 aucune hésitation, venez découvrir leurs produits et savoir-faire !

En savoir plus : [www.parc-pyrenees-ariegeoises.fr](http://www.parc-pyrenees-ariegeoises.fr)

## 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, en pleine nature, loin de la civilisation.

- Refuge des Estagnous • Les Bordes-sur-Lez - 2 246 m
- Refuge d'en Beys • Orliu - 1 970 m
- Refuge du Fourcat • Auzat - 2 245 m
- Refuge du Pinet • Auzat - 2 242 m
- Refuge du Ruthe • 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 • Auzat - 1 650 m
- Refuge du Chioula • Ignaux - 1 600 m



## 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.

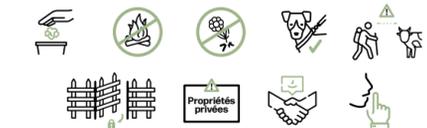
### LA RÉSERVE NATIONALE DE FAUNE SAUVAGE D'ORLIU

La réserve d'Orliu (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'Orliu, 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.

### 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 au cœur du massif de Tabé, elle accueille un véritable concentré de la biodiversité pyrénéenne.

## Les bons gestes en rando



### J'ADAPTE

#### MA RANDONNÉE :

- À ma condition physique,
- À la météo (Tél. Météo France : 3250),
- À l'heure de départ.

#### 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 (et des pastilles de purification de l'eau),
- Chaussures adaptées au milieu montagnard,
- Équipement protégeant du soleil, de la pluie et du froid,
- Carte papier ou topo guide (autre que votre téléphone mobile),
- Trousse de premiers secours, couverture de survie et sifflet pour être localisé.

### Soyez acteurs de la qualité des itinéraires !

Un panneau défectueux, un problème de pollution, un besoin de sécurisation... Grâce au programme [Suric@te](mailto:Suric@te), signalez toute anomalie sur [sentinelles.sportsdenature.fr](http://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

## Randonnées famille



### LA CASCADE 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](http://www.tourisme-couserans-pyrenees.com)



### LE DOLMEN DU CAP DEL POUECH

1H45 - boucle 164 m 422 m

Balade ludique au cœur de la zone Natura 2000 sur les hauteurs du Mas-d'Azil découvrez le dolmen du Cap del Pouech. Profitez de l'occasion pour tenter le Rallye Nature : les trésors de Natura 2000.

Office de Tourisme des Vallées de l'Arize et de la Lèze  
05 61 69 99 90 • [www.tourisme-arize-leze.com](http://www.tourisme-arize-leze.com)



### LES CHEMINS DE CAILLOUP

2H00 - boucle 150 m 365 m

Balade aux portes de Pamiers, pour découvrir l'Église du Mas Vieux à Cailloup, son jardin médiéval près de la rivière Ariège, avec un point de vue exceptionnel sur les Pyrénées.

Office de tourisme des Portes d'Ariège Pyrénées  
05 61 67 52 52 • [www.pap-tourisme.fr](http://www.pap-tourisme.fr)

## Randonnées point de vue



### LE PIC DU TARBÉSOU

4H50 - boucle 740 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.

Office de Tourisme des Pyrénées Ariégeoises  
05 61 64 60 60 • [www.pyrenees-ariegeoises.com](http://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 comtal. Accessible en 5 min à pied depuis la gare de Foix

Office de tourisme de Foix Ariège-Pyrénées  
05 61 65 12 12 • [www.foix-tourisme.com](http://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 des Pyrénées Cathares  
05 61 01 22 20 • [www.pyreneescathares.com](http://www.pyreneescathares.com)

## Randonnées lacs



### L'ÉTANG DE LERS

2H30 - boucle 271 m 1520 m

Une randonnée facile dans un cadre sauvage au départ de l'étang de Lers, évadez-vous loin du bruit, et laissez-vous surprendre par la beauté de sa faune et sa flore diversifiée !

Bureau d'information de Massat  
05 61 96 92 76 • [www.tourisme-couserans-pyrenees.com](http://www.tourisme-couserans-pyrenees.com)



### LES ÉTANGS DE FONTARGENTE

3H45 A/R 463 m 2160 m

Les étangs de Fontargente (fontaines argentées) sont remarquables à plus d'un titre. Posés au pied du col entre la France et l'Andorre: le Port d'Inclès à 2 262m dans un site à la fois doux et sauvage ravira petits et grands.

Office de Tourisme des Pyrénées Ariégeoises  
05 61 64 60 60 • [www.pyrenees-ariegeoises.com](http://www.pyrenees-ariegeoises.com)



### LES ÉTANGS DE BASSIÉS

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.

Office de Tourisme des Pyrénées Ariégeoises  
05 61 64 60 60 • [www.pyrenees-ariegeoises.com](http://www.pyrenees-ariegeoises.com)

## Randonnées sportives



### PIQUE D'ESTATS ET MONTCALM

11H00 A/R 2095 m 3143 m

Le chemin est long et difficile à faire sur 2 jours avec nuit en refuge. Au sommet, toit de l'Ariège et de la Catalogne, vous oublierez tous vos efforts. Un des plus impressionnants panoramas des Pyrénées Ariégeoises.

Office de Tourisme des Pyrénées Ariégeoises  
05 61 64 60 60 • [www.pyrenees-ariegeoises.com](http://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 gypaètes barbues. 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](http://www.tourisme-couserans-pyrenees.com)

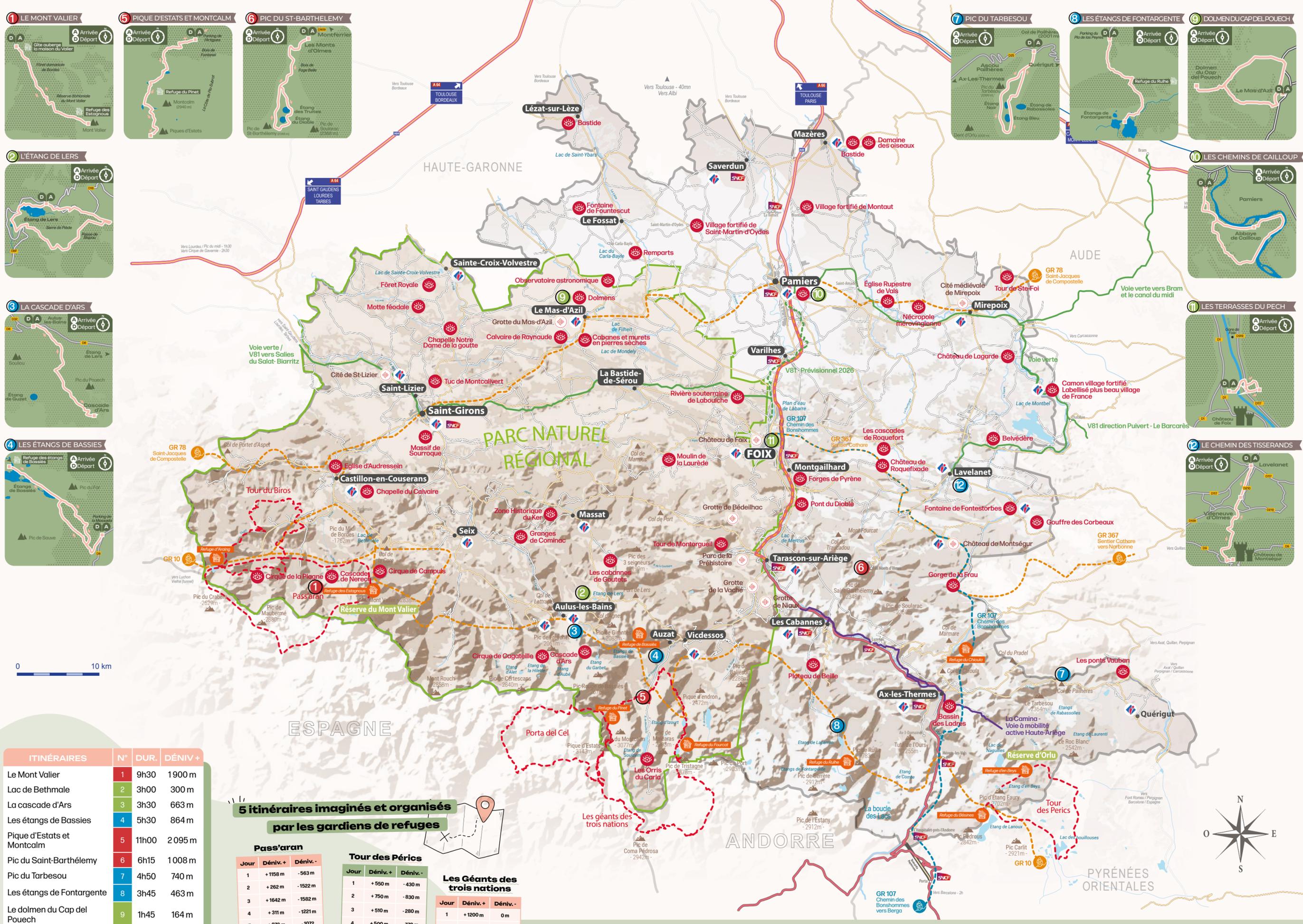


### LE PIC DU SAINT-BARTHÉLÉMY

6H15 A/R 1008 m 2348 m

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

Office de tourisme des Pyrénées Cathares  
05 61 01 22 20 • [www.pyreneescathares.com](http://www.pyreneescathares.com)



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
Pièze d'Estats et Montcalm	5	11h00	2095 m
Pic du Saint-Barthélemy	6	6h15	1008 m
Pic du Tarbesou	7	4h50	740 m
Les étangs de Fontargente	8	3h45	463 m
Le dolmen du Cap del Pouech	9	1h45	164 m
Les chemins de Cailloupe	10	2h00	150 m
Les terrasses du Pech	11	2h00	226 m
Le chemin des Tisserands	12	5h30	690 m

**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	+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

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	-1400 m
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

Sentiers GR
 Sentier transfrontalier
 Office de Tourisme de France
 Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises

Refuge gardé d'altitude
 Lieu, Site remarquable
 Les Grands Sites Occitanie
 SNCF Gares SNCF

● facile ● moyen ● difficile

PYRÉNÉES  
**ARIÈGE**  
*Libres comme l'Air*

# LES PLUS BEAUX ITINÉRAIRES À PIED



[ariegepyrenees.com](http://ariegepyrenees.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](http://www.ter.sncf.com/occitanie)  
Ligne Toulouse - Latour-de-Carol  
Train de nuit Paris - Latour-de-Carol

**EN BUS :** [www.lio.laregion.fr](http://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](http://pghmariege.com/conditions)

## CONTACTEZ NOTRE PRO DE LA RANDO

**CAROLINE :** [rando@ariegepyrenees.com](mailto:rando@ariegepyrenees.com)

ARIÈGE PYRÉNÉES  
Tourisme

## AGENCE DE DÉVELOPPEMENT TOURISTIQUE ARIÈGE PYRÉNÉES

Maison du Tourisme - 2 boulevard du Sud 09000 Foix  
Tel. : 05 61 02 30 70 - [vacances@ariegepyrenees.com](mailto:vacances@ariegepyrenees.com)  
[www.ariegepyrenees.com](http://www.ariegepyrenees.com)