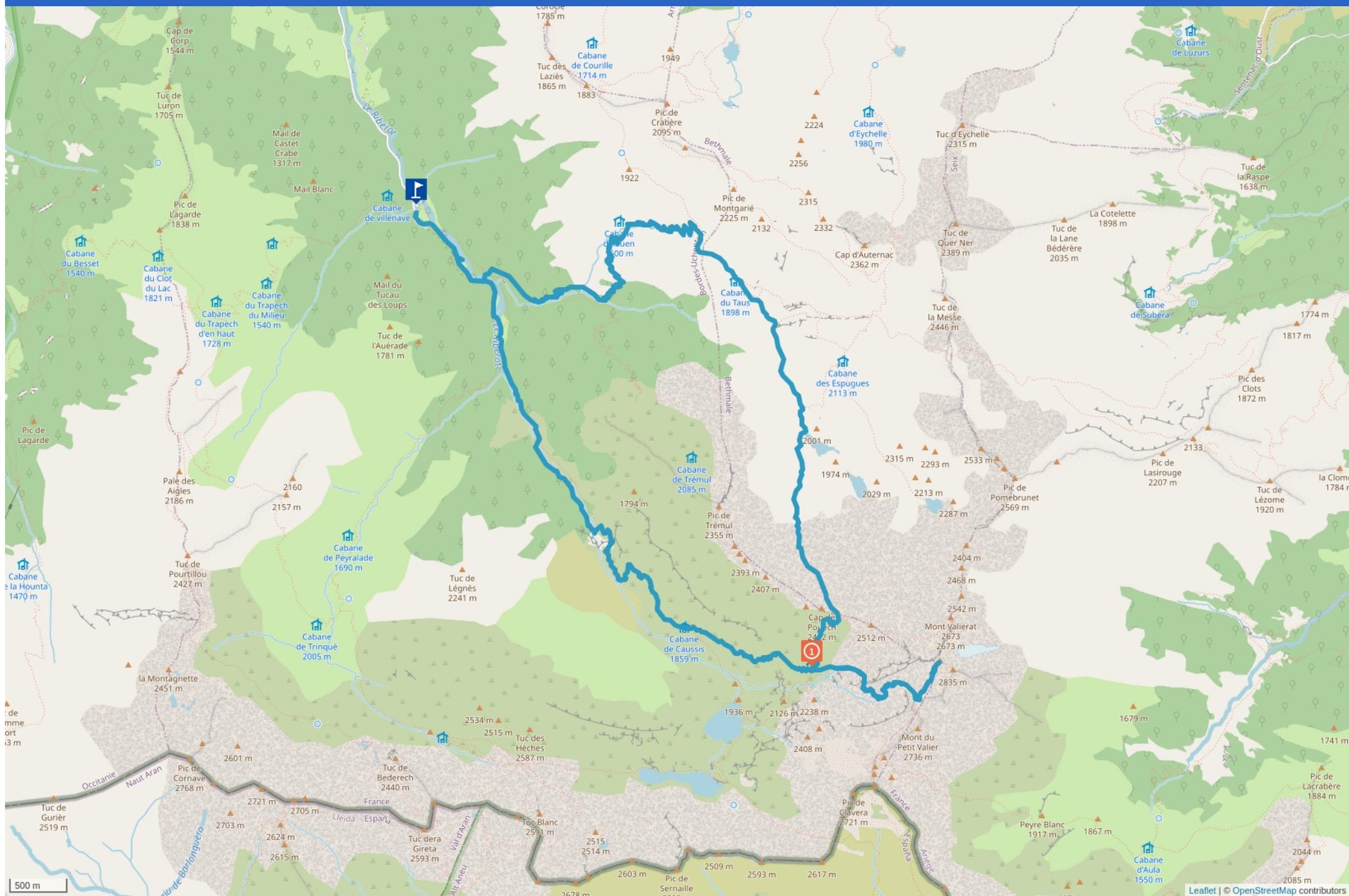


MONT VALIER PAR L'ÉTANG DE MILOUGA



Cet itinéraire est délivré après expertise par les comités départementaux. Il répond aux critères de qualité définis par la FFRandonnée.

www.ffrandonnee.fr/la-federation/espace-professionnels/labellisation-des-itineraires-pr



Mise à jour le 01/04/25 par Office de tourisme Couserans Pyrénées et généré par www.cirkwi.com

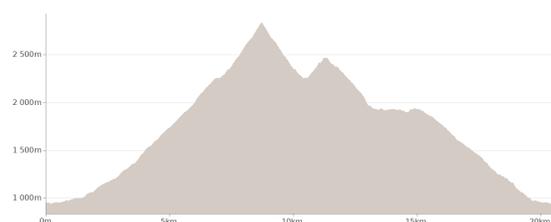
Mont Valier par l'étang de Milouga

Proposé par : **Office de tourisme Couserans Pyrénées**

Validé par la FFRandonnée

"Ce PDF a été généré à partir de Cirkwi, la plateforme de partage d'activités touristiques qui vous fait

voyager" www.cirkwi.com/circuit/664964



Départ : Parking Pla de la Lau Les Bordes-sur-Lez - 09800 BORDES-UCHENTEIN

21.28 km

11h30

maxi 2829 m

mini 938 m

Difficile

1900 m

Cette randonnée spectaculaire est une des plus belles de la région Pyrénéenne avec l'ascension du Mont Valier, sommet emblématique du Couserans Vous admirerez la vallée du Ribérot avec ses cascades, ses lacs, les étangs de Milouga et la vallée du Muscadet

TOPO/PAS À PAS

1/ Départ du parking du Pla de la Lau 0h - 935 m

Suivez le GR10 qui descend vers le ruisseau et part vers la droite (panneaux) que vous quitterez rapidement (ne pas franchir la passerelle) pour filer tout droit sur le GRT (Transfrontalier) du Port de la Girelle balisé en rouge et blanc. Un peu plus loin, laissez l'itinéraire du Barlonguère à droite pour franchir deux passerelles sur la gauche. Remontez rive droite du ruisseau le sentier bien tracé qui se poursuit dans la forêt pour déboucher près d'un abri

sous roche (la tute de l'ours). Le sentier se dédouble et une passerelle permet de suivre le parcours sur l'autre rive pour arriver à la

2/Cascade de Nérech 1h40 - 1350 m

Franchissez la passerelle et grimpez les lacets taillés dans le rocher. Plus loin vous débouchez dans la prairie pour poursuivre jusqu'à

3/La cabane de Caussis 3h - 1859 m

A la bifurcation, prenez le chemin d'en haut à gauche toujours balisé en rouge et blanc (Le sentier à droite conduit en 30 minutes à l'étang Rond). La montée se fait moins raide et vous ne tarderez pas à arriver au

4/Refuge des Estagnous 4h - 2246 m

Quittez le balisage rouge et blanc puis suivre le sentier balisé en jaune bien tracé (direction Est-Sud-Est). Il s'élève rapidement vers un éperon rocheux qui se contourne par la droite. La montée se fait raide (névé en début de saison) vers le col de Faustin. Ensuite l'itinéraire devient facile, s'écarte un peu de la crête pour aboutir rapidement au

5/Sommet du Mont-Valier 5h30 - 2838 m

Le retour s'effectue par le même itinéraire en sens inverse jusqu'au refuge derrière lequel la trace balisée en jaune et cairnée remonte au col de Pécouch (2462 m) et redescend par les Lauzès (grande plaine granitique qu'il est préférable de traverser sans brouillard) pour arriver à

6/l'étang de Milouga (1959 m).

Une traversée presque à plat (toujours balisée en jaune) vous ramène à la

7/cabane du Taus (1890 m).

De là une légère remontée rejoint le GR10 (rouge et blanc) qui vous conduira à la cabane d'Aouen puis par une longue descente au

8/Parking du Pla de la Lau 11h30 935 m

COMPLÉMENTS DE LOCALISATION

Depuis Saint-Girons, prendre la direction de Castillon-en-Couserans, puis suivez la D4 vers Sentein puis la direction de Bordes-sur-Lez.

2kms après Bordes-sur-Lez, emprunter à gauche une petite route en direction de Ayer / Maison du Valier. Passer le hameau d'Ayer et poursuivre sur près de 6km jusqu'au parking du Pla de la Lau.

NATURE DU TERRAIN

Terre

RÉFÉRENCES TOPO GUIDES ET CARTOGRAPHIQUES

Références Topo guides :

Carte rando : les plus beaux itinéraires à pied - éditée par Ariège Pyrénées Tourisme en 2023

Références cartographiques :

Carte IGN TOP 25 2048 OT AULUS MONT VALIER Top25 2048 OT ; Pyrénées n°6 Couserans

Cet itinéraire est délivré après expertise par les comités départementaux. Il répond aux critères de qualité définis par la FFRandonnée.

www.ffrandonnee.fr/la-federation/espace-professionnels/labelisation-des-itineraires-pr



Mise à jour le 01/04/25 par Office de tourisme Couserans Pyrénées et généré par www.cirkwi.com

PÉRIODE D'OUVERTURE

Du 01/05 au 30/11.

Sous réserve de conditions d'enneigement.

CONTACT

Téléphone : 05 61 96 26 60

Email : contact@tourisme-couserans-pyrenees.com

Site web : <https://www.tourisme-couserans-pyrenees.com/>

Facebook : <https://www.facebook.com/TourismeCouseransPyrenees/>

COMPLÉMENTS D'ACCUEIL

Vous êtes au cœur du Parc Naturel des Pyrénées Ariégeoises.

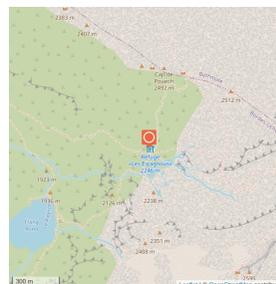
Nous vous encourageons à adopter un comportement responsable dans ce milieu fragile et partagé.

- Rester sur les sentiers et emporter ses déchets.
- Observer la flore sans la cueillir.
- Rester discret, pour les animaux sauvages.
- Dans les zones d'estive, penser à refermer les clôtures et barrières. Ne pas approcher ni nourrir les animaux. Si un Patou (chien de protection des troupeaux) s'approche de vous, écarter-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.
- La baignade dans les lacs de la commune de Bethmale est interdite. Elle concerne les lacs de Bethmale, Ayes, Eychelle, Milouga, Arouech et Cruzous. (Arrêté AR-2024-004 le 05/12/2024)
- 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.

1

Mont Valier Administrative: SAS les Estagnous Pedescat 09700 Saverdun - 09800
BORDES-UCHENTEIN - Altitude : 2246m

Refuge



Refuge les Estagnous

Le refuge est situé dans la Réserve Domaniale du Mont Valier, sommet emblématique du Couserans au cœur du Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises.

Au sein de cette nature d'altitude intacte et sauvage, nous vous accueillons après 4 heures de marche sur le GR transfrontalier depuis le parking du Pla de La Lau, au refuge de montagne "les Estagnous".

Dès votre arrivée vous pouvez venir vous présenter au(x) gardien(s) et faire le point sur les "modalités d'accueil" (évidemment vous avez réservé au préalable votre nuitée et/ou vos repas).

Après vous être reposés en profitant d'un point de vue exceptionnel... vous passez par l'entrée des randonneurs, pour vous installer selon les conseils des gardiens et pour finir, vous ne ratez pas l'heure du dîner! Il n'y a qu'un service pour tous, à 19h00 !

Nombreux sont les itinéraires de randonnée et boucles de plusieurs jours. Sommets, lacs et vallées vous offrent de multiples choix sans oublier le sommet du Mont Valier à 1h30 du refuge.

CLASSEMENT ET CAPACITÉ

Refuge

Capacité : 74 personnes

PÉRIODE D'OUVERTURE

Du 14/06 au 27/09/2025.

Ouverture supplémentaire le samedi 4/10/2025.

CONTACT

Téléphone : 09 88 18 34 53

Email : refuge.estagnous@gmail.com

Site web : <http://refuge-les-estagnous.com/>