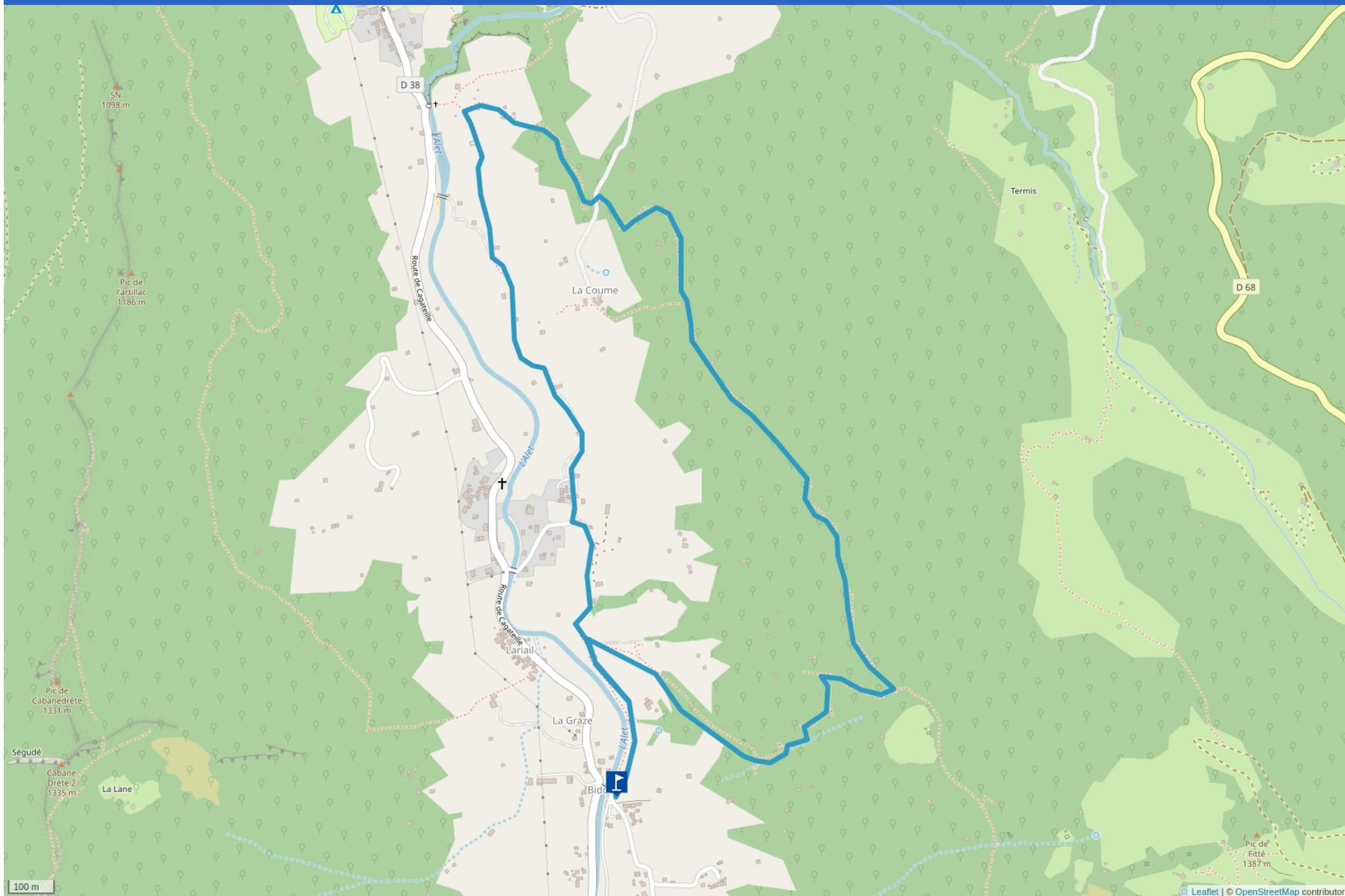


LE TOUR DE FOUGAS



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

Le Tour de Fougas

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/664927



Départ : Bidous - 09140 USTOU

4.67 km

2h10

maxi 1031 m

mini 737 m

Facile

296 m

293 m

Cette randonnée vous donnera un point de vue agréable sur l'ensemble de la haute vallée de l'Alet.

TOPO/PAS À PAS

- 1/ remonter dans le village, traverser le ruisseau continuer la montée jusqu'au cimetière, emprunter la route sur 100 m 0h00 -
- 2/refranchir le ruisseau en prenant la piste forestière à droite 0h10 - la suivre sur 200 m. et tourner à gauche sur un petit sentier ; dans le village de Bielle franchir à nouveau le ruisseau et monter à droite jusqu'à
- 3/ piste forestière 0h20 - l'emprunter à gauche jusqu'à revenir sur la
- 4/ route départementale 0h30 -

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

- tourner à droite vers le village de St-Lizier, le traverser entièrement
- 5/ à la sortie tourner à gauche pour traverser le vieux pont d'Oques (suivre la direction Gîte de Bidous) puis 0.40 -
- 6/ à droite après le pont et 100 m. plus loin, 0h40 -
- 7/ tourner encore à droite 0h45 -
- suivre le GR tout le long traverser le hameau du Pouech ; à sa sortie tourner à gauche sur la route puis à droite pour prendre un nouveau sentier
- 8/ bifurcation du GR, 1h05 -
- continuez tout droit pour descendre le long de l'Alet par la variante du GR
- 9/ tourner à droite pour monter ferme sur 200 m. puis le sentier 1h10 - s'aplanit en longeant des prairies puis arrivé à un thalweg, remonter sur votre gauche par plusieurs petits lacets jusqu'à retrouver le
- 10/ GR10, tourner à gauche pour redescendre jusqu'au point 2h00 -
- 11/ tourner à gauche (vous quittez le GR10 pour reprendre la 2h40 - variante du GR direction Bidous tronc commun avec la N°34)
- 12/ Bifurcation du GR 3h00 -
- 13/ Fin 3h05 -

COMPLÉMENTS DE LOCALISATION

Après Le Trein prendre la direction Saint Lizier, traverser le village puis les hameaux de Portet, l'Arial et jusqu'à Bidous
Départ en face du gîte « L'Escolan ».

PÉRIODE D'OUVERTURE

Toute l'année.

Sous réserve de conditions d'enneigement et météorologiques favorables.

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/>

RÉFÉRENCES TOPO GUIDES ET CARTOGRAPHIQUES

Références cartographiques :

Carte IGN TOP 25 2048 OT AULUS MONT VALIER Carte IGN TOP 25 2047 ET MASSAT PIC DES 3 SEIGNEURS

COMPLÉMENTS D'ACCUEIL



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

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, écartez-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 est déconseillée. La crème solaire (même bio !) et autres cosmétiques sont source de pollution dans ce milieu fragile.
- 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.

