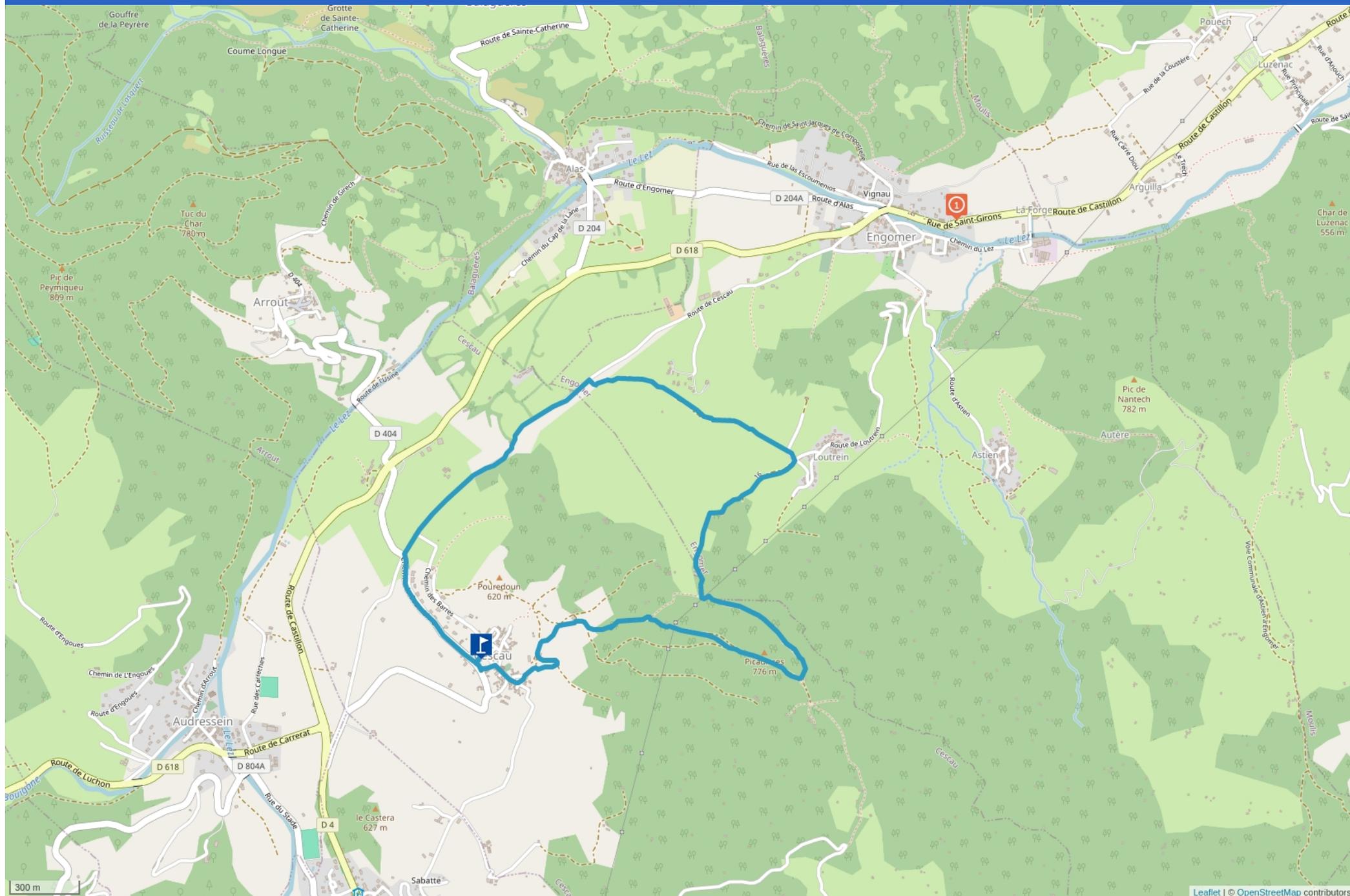


# CESCAU - CHAPELLE SAINT-MICHEL



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

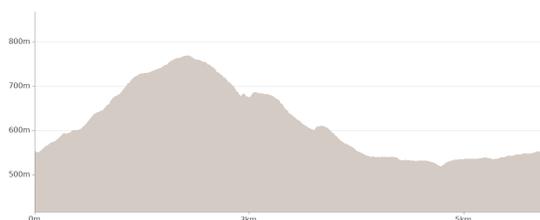
[www.ffrandonnee.fr/la-federation/espace-professionnels/labellisation-des-itineraires-pr](http://www.ffrandonnee.fr/la-federation/espace-professionnels/labellisation-des-itineraires-pr)



Mise à jour le 06/03/25 par Office de tourisme Couserans Pyrénées et généré par [www.cirkwi.com](http://www.cirkwi.com)

# Cescau - Chapelle Saint-Michel

Claude Teranne



Départ : Parking - 09800 CESCAU



Vous partez du joli petit village étagé et fleuri de Cescau pour arriver à la chapelle St-Michel de Loutrein (site inscrit) avec un beau panorama sur les hautes montagnes du Castillonnais et les villages. Se garer au parking du bas du village de Cescau (aire de jeux et lavoir).

## NATURE DU TERRAIN

Terre  
Revêtement dur (goudron, ciment, plancher)

## CONTACT

Téléphone : 05 61 96 26 60

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](http://www.ffrandonnee.fr/la-federation/espace-professionnels/labellisation-des-itineraires-pr)

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/664960](http://www.cirkwi.com/circuit/664960)



Email : [contact@tourisme-couserans-pyrenees.com](mailto:contact@tourisme-couserans-pyrenees.com)

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

## RÉFÉRENCES TOPO GUIDES ET CARTOGRAPHIQUES

Références cartographiques :

Carte IGN TOP 25 - 2047 OT St-Girons Couserans

## COMPLÉMENTS DE LOCALISATION

De Castillon, prenez la D4 en direction de Saint-Girons sur quelques centaines de mètres, puis la D404 à droite vers Cescau. Garez-vous en bas du village au parking non loin du lavoir et de l'aire de jeux.

## PÉRIODE D'OUVERTURE

Toute l'année.

Sous réserve de conditions météo favorables.

## 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, 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.

## TOPO/PAS À PAS

1/ Parking de Cescau 0 h 550 m

2/ A la sortie du parking par la gauche, passez à gauche après le lavoir. Montez la ruelle, puis à droite en contrebas de l'église. Poursuivez à gauche après la fontaine, puis à droite de la fontaine suivante. Bientôt la piste grimpe en lacets. Prenez à droite à la première fourche. Continuez toujours à droite au prochain carrefour et quittez la piste



Mise à jour le 06/03/25 par Office de tourisme Couserans Pyrénées et généré par [www.cirkwi.com](http://www.cirkwi.com)

50 m plus loin sur la gauche. La montée est rude jusqu'à une bifurcation. Vous rejoignez plus loin une piste, et à gauche vous arrivez à une grange et au

3/ Col d'Espiau 0 h50 760 m

Partez à gauche en longeant la grange pour changer complètement de direction. Après un passage dans les fougères, il faut quitter le sentier plat pour descendre à droite. Vous découvrez les villages d'Arrout et d'Engomer.

La descente s'accroît jusqu'au village de

4/ Loutrein 1 h 25 605 m

A gauche, et de suite à droite, vous remontez à la chapelle St Michel.

Pour le retour, revenez au carrefour et suivez à droite la piste qui descend pleine pente. Filez tout droit à la bifurcation suivante pour déboucher sans problème à

5/ La route goudronnée 1 h55 530 m

Partez sur la gauche puis de nouveau à gauche au prochain carrefour pour rejoindre le

6/ Village de Cescau 2 h 20 550 m

1

09800 ENGOMER

Dégustation



## Boutique Le Moulin Gourmand

Chez nous tout est fait sur place ! Nous fabriquons nous même tous nos Fromages de Bethmale . Nous préparons notre Millas avec de la farine de maïs. Nos Ravioles sont élaborées avec de la pâte fraîche maison, de la brousse que nous fabriquons.

### CONTACT

Téléphone : 05 61 96 83 38

Email : [moulin.gourmand@wanadoo.fr](mailto:moulin.gourmand@wanadoo.fr)

Site web : <https://www.moulin-gourmand.fr>

