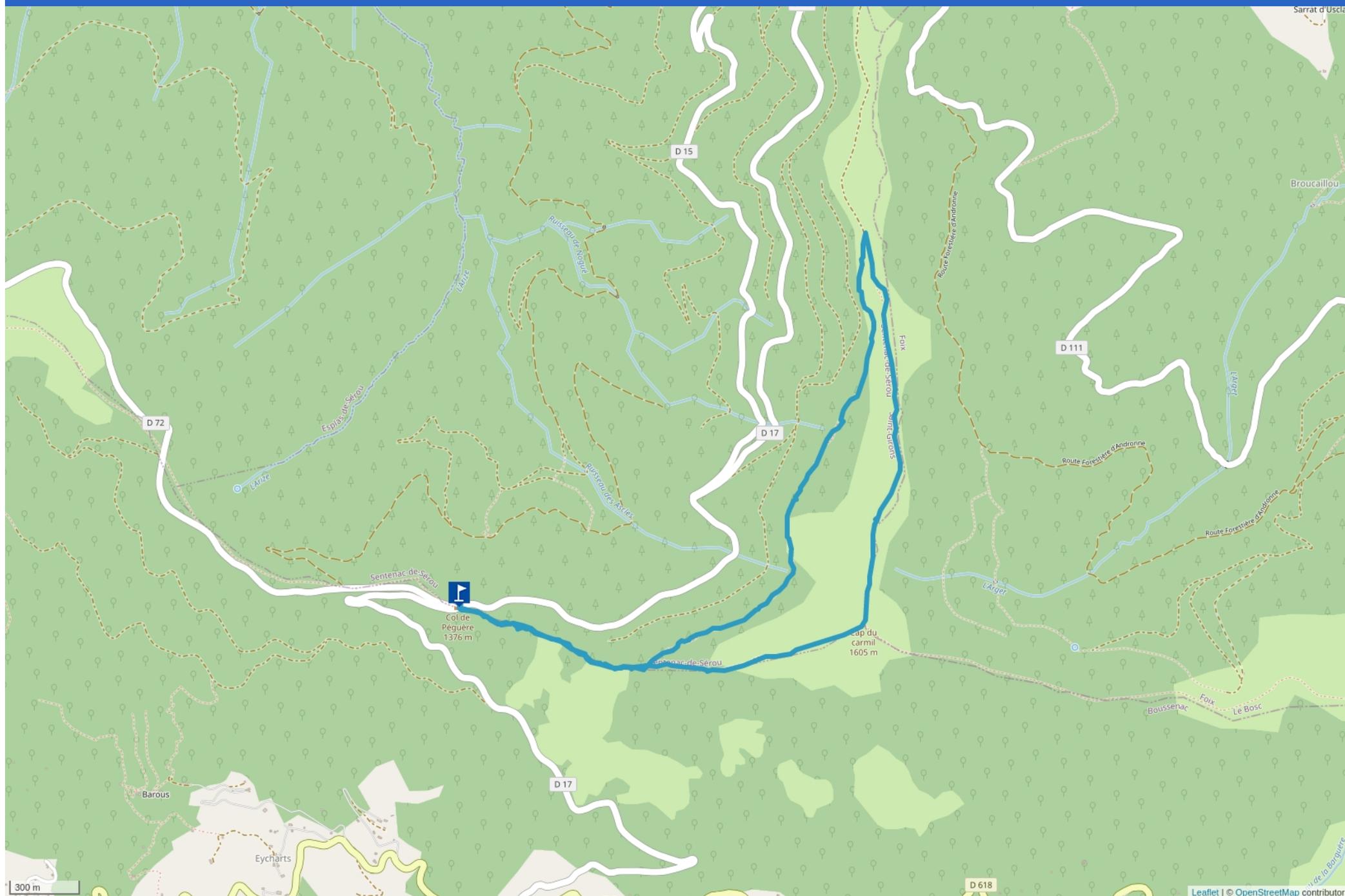


# CAP DU CARMIL PAR LE COL DE PÉGUÈRE



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

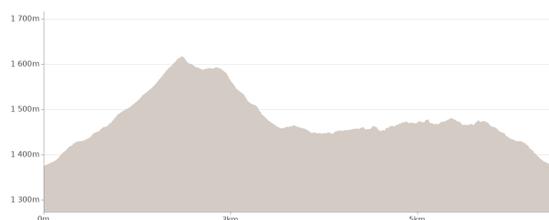


Mise à jour le 06/03/25 par Office de tourisme Couserans Pyrénées et généré par [www.cirkwi.com](http://www.cirkwi.com)

# Cap du Carmil par le col de Péguère

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/665036](http://www.cirkwi.com/circuit/665036)



Départ : Parking col de Péguère - 09240  
SENTENAC-DE-SÉROU

7.01 km

2h45

Très facile

maxi 1616 m

260 m

mini 1374 m

Le cap du Carmil est un bel itinéraire à travers crêtes et forêts, avec une vue incomparable sur la chaîne des Pyrénées et le massif du Mont Valier, le Pic des trois seigneurs et Bassiès.

## PÉRIODE D'OUVERTURE

Toute l'année.  
Fermeture du col en hiver voir [inforoute09.fr](http://inforoute09.fr).  
Sous réserve de conditions d enneigement.

## ENVIRONNEMENTS

En forêt  
Vue montagne

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)

Vue panoramique

## CONTACT

Téléphone : 05 61 96 26 60

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

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

## NATURE DU TERRAIN

Terre

## COMPLÉMENTS DE LOCALISATION

De l'office de tourisme de Massat, prendre la direction du col de Port, au col de Caougous prendre à gauche direction du col de Péguère. Parking au col de Péguère.

## RÉFÉRENCES TOPO GUIDES ET CARTOGRAPHIQUES

Références cartographiques :

Carte IGN TOP 25 - 2047 ET Massat - Pic des 3 Seigneurs

## 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/ Vous commencerez le départ de cette randonnée au col de Péguère. Le début se fait dans la forêt. Aussi agréable l'été pour se protéger de la chaleur, que l'hiver pour vous offrir une ambiance glaciale. Une fois que vous serez



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

sortis de la forêt, on vous invite à tourner la tête du côté droit pour admirer ce point de vue exceptionnel sur la chaîne des Pyrénées. Le petit sommet carré que vous y apercevez c'est le Mont Valier, le seigneur du Couserans.

2/ Vous poursuivrez votre chemin en direction du Cap du Carmil qui vous offrira une vue panoramique bien méritée lors de votre arrivée.

3/ Par la suite, vous redescendrez vers le Pic de Fronfrède, pour ensuite, juste avant le sommet de Cap Long, revenir par la forêt qui, l'hiver, offre une ambiance plus que cocooning.

La petite astuce, c'est de ne pas partir trop tôt pour pouvoir profiter du coucher de soleil au col de Péguère, à votre retour. Juste incroyable.

