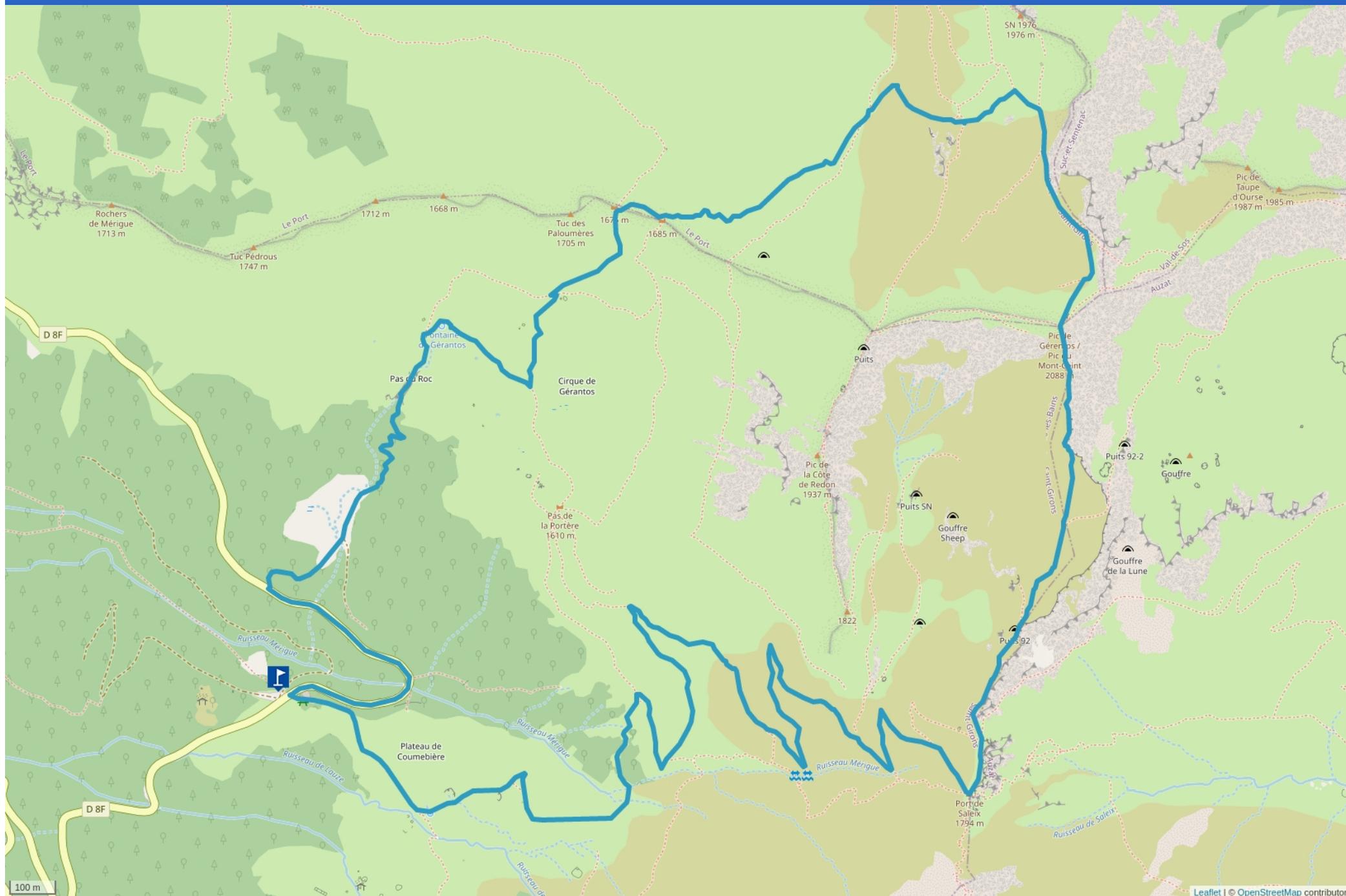


LE MONT CEINT



Cet itinéraire vous est fourni à titre indicatif. Cirkwi ne certifie pas la fiabilité des informations contenues dans les textes, cartes ou photos de cet itinéraire. Retrouvez plus d'infos sur www.cirkwi.com



Mise à jour le 02/04/25 par Office de tourisme Couserans Pyrénées et généré par www.cirkwi.com

Le Mont Ceint

Proposé par :

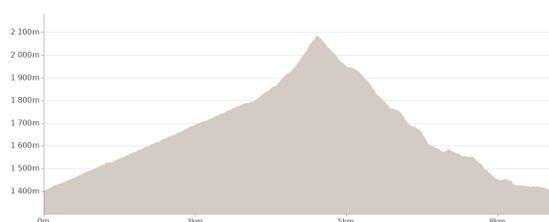
Office de tourisme Couserans Pyrénées

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

voyager" www.cirkwi.com/circuit/664896



Carole Bayard - Ariège Pyrénées Tourisme



Départ : Parking de Coumebière - 09140
AULUS-LES-BAINS

 8.47 km

 4h15

 maxi 2083 m

 mini 1400 m

Moyen 

 682 m

Située sur le GR10, ce sentier vous conduira au mont Ceint, appelé aussi pic de Girantès, en passant par le port de Saleix, véritable point d'encrage entre les vallées du Couserans et du Vicdessos. Point de vue sur le piémont et la crête frontière.

TOPO/PAS À PAS

1/ Prendre le sentier près du corral. 0h00 -

Le suivre pour traverser le plateau jusqu'à la

2/ fontaine abreuvoir : tout droit sur le GR10 0h10 -

3/ Laisser la bifurcation à gauche et continuer sur le GR10 (vers le Port de Saleix) 0h30 -

4/ Nouvelle bifurcation sur votre droite, rester tout droit sur le GR10 qui monte par des lacets réguliers vers 0h35 -

Cet itinéraire vous est fourni à titre indicatif. Cirkwi ne certifie pas la fiabilité des informations contenues dans les textes, cartes ou photos de cet itinéraire. Retrouvez plus d'infos sur www.cirkwi.com

5/Port de Saleix 1h30 -

continuez la montée à gauche et vers le Nord (remarquer à l'Est le champ de dolines) par le GR de pays et suivant la ligne de crête vers le

6/ Mont Ceint (ou Pic de Girantès) 2h30 -2008m

descendez toujours par la ligne de crête vers le Nord-est sur une centaine de mètres puis vers le Nord-Ouest sur 250 m., au niveau d'un creux vous trouvez des dolines sur votre gauche

7/ Quitter le GRP 2h50 -

en tournant à gauche et en contournant donc les dolines par le Nord puis la descente s'amorce vers l'Ouest progressivement ; après avoir cheminé à flanc pendant une quarantaine de minutes avec une vue au nord vers l'étang de l'Hers, vous basculez au Sud-Ouest au niveau d'un petit col sous le Tuc des Paloumères, pour redescendre sur le

8/ Plateau de Girantès 3h45 -

continuer à droite et à flanc en descendant légèrement vers le pas du Roc où vous longez le ruisseau et une petite mare ; ensuite redescendre par le bois traverser la prairie et rejoindre la route

9/ départementale N°8 4h15 -

l'empruntez à gauche pour revenir vers Coumebière

10/ fin 4h30-

PÉRIODE D'OUVERTURE

Du 01/01 au 01/12.

Sous réserve de conditions d enneigement.

NATURE DU TERRAIN

Terre

RÉFÉRENCES TOPO GUIDES ET CARTOGRAPHIQUES

Références cartographiques :

TOP 25 IGN 20480T Aulus les Bains - Mont Valier

CONTACT

Téléphone : 05 61 96 26 60

Email : contact@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.



Mise à jour le 02/04/25 par Office de tourisme Couserans Pyrénées et généré par www.cirkwi.com

- 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 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.