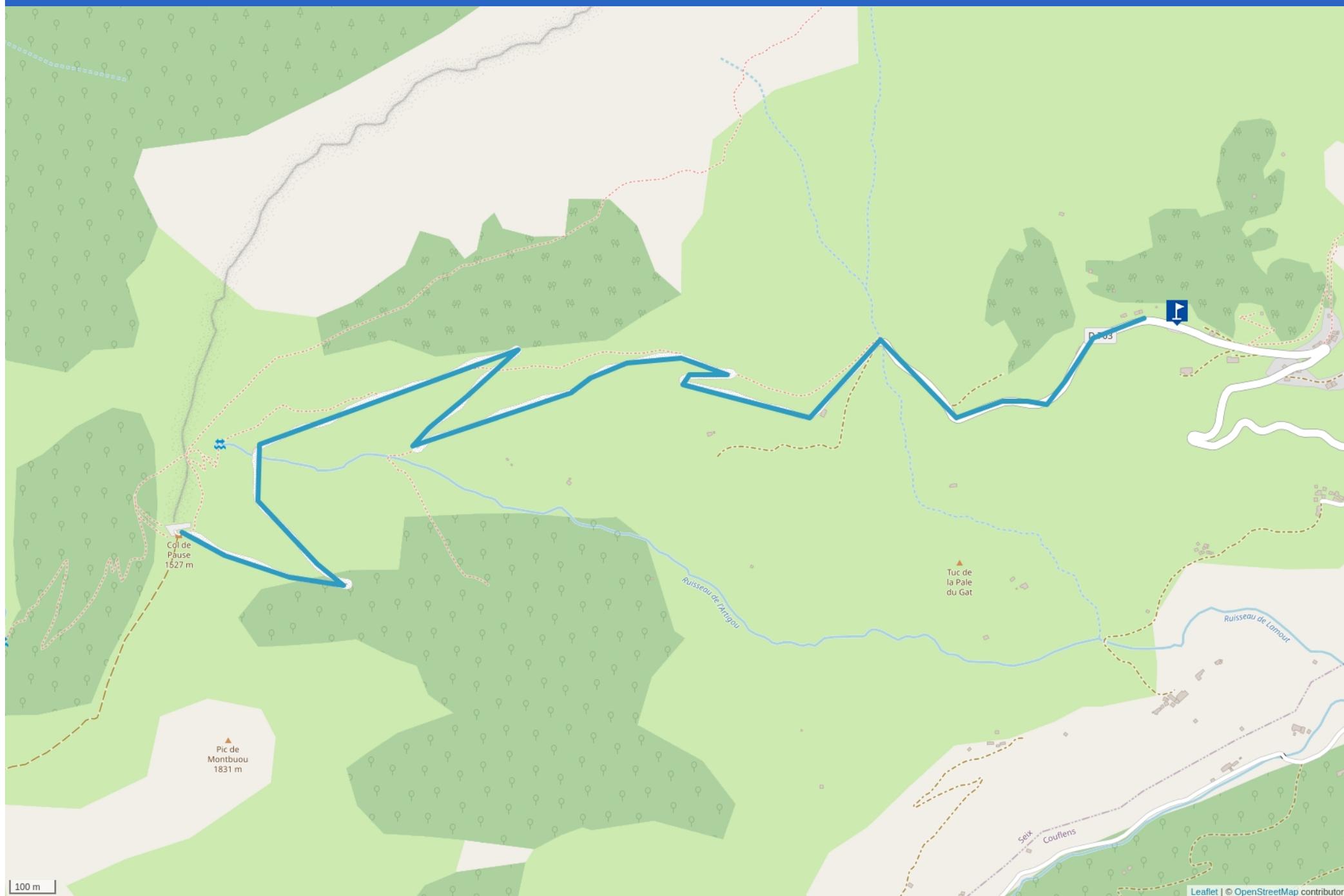


# BALADE AU COL DE PAUSE



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 19/02/25 par Office de tourisme Couserans Pyrénées et généré par [www.cirkwi.com](http://www.cirkwi.com)

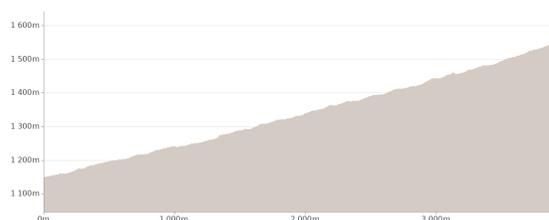
# Balade au col de Pause

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/665001](http://www.cirkwi.com/circuit/665001)



Office de tourisme Couserans Pyrénées



Départ : Parking de Lasserre - 09140 SEIX



Parcours accessible par une piste d'altitude qui monte graduellement pour arriver au splendide panorama sur le Mont Valier. Le col de Pause offre une superbe vue sur le mont Valier et l'estive d'Aula. Il permet l'accès à l'étang d'Aréou et le Port d'Aula.

0h Parking après le hameau de Lasserre, monter la piste jusqu'au  
1h15 Col de Pause (Alt 1530m), retour par le même itinéraire  
2h00 Parking,

## CONDITIONS D'ACCUEIL DES ANIMAUX

Nous vous conseillons de tenir les chiens en laisse, surtout dans les zones d'estive dans lesquelles il serait dangereux, pour vous et votre chien, qu'il s'approche des troupeaux en raison de la présence de Patous.

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)

## TOPO/PAS À PAS

0h Parking après le hameau de Lasserre, monter la piste jusqu'au  
1h15 Col de Pause (Alt 1530m), retour par le même itinéraire  
2h00 Parking,

## ENVIRONNEMENTS

Vue montagne  
Itinéraire G.R. à moins d'1 km  
Vue panoramique

## 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](mailto:contact@tourisme-couserans-pyrenees.com)  
Facebook : <https://www.facebook.com/TourismeCouseransPyrenees/>

## COMPLÉMENTS DE LOCALISATION

De Seix, prendre la direction Couflens ; à l'entrée de Couflens tourner à droite direction Port d'Aula, la route se transforme en piste 2 km avant le Col de Pause (parking véhicule).

## RÉFÉRENCES TOPO GUIDES ET CARTOGRAPHIQUES

Références cartographiques :  
Carte IGN TOP 25 2048 OT AULLUS MONT VALIER

## NATURE DU TERRAIN

Cailloux  
Terre

## 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.



Mise à jour le 19/02/25 par Office de tourisme Couserans Pyrénées et généré par [www.cirkwi.com](http://www.cirkwi.com)

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.