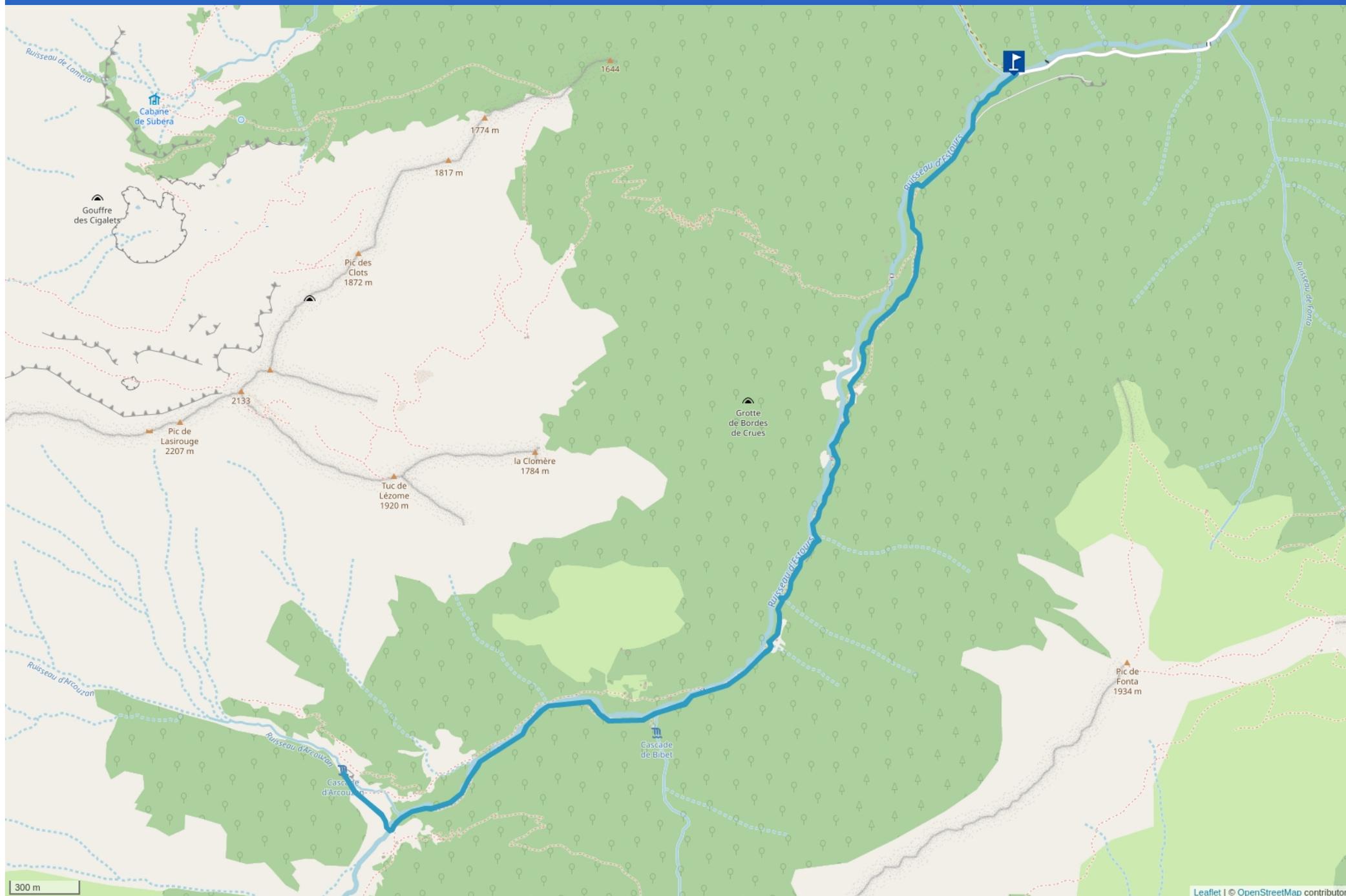


LA VALLÉE D'ESTOURS - CASCADE D'ARCOUZAN



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

La Vallée d'Estours - Cascade d'Arcouzan

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/664926



Départ : Dernier parking après Estours - 09140 SEIX



Cette randonnée au cœur de la vallée d'Estours, vous octroiera un moment de déconnexion 100% nature. Ces sentiers vous mèneront directement à la cascade d'Arcouzan, qui s'étend sur plus de 70 mètres de hauteur.

TOPO/PAS À PAS

- 1/ Départ - Le sentier (GR10) qui longe la rive droite du ruisseau d'Estours monte régulièrement à travers une hêtraie pour vous conduire sans difficulté à la cascade de Bibet 0h00 -
- 2/ Arrivé à la cascade de Bibet (940 mètres d'altitude) : continuer toujours le sur GR 1h 20 -
- 3/ 1h 45 - Arrivé à la cabane forestière de l'Artigue (1053 mètres d'altitude) : vous pourrez voir si vous êtes matinal une harde d'isards, descendre vers le ruisseau à droite en remontant vers l'amont sur une centaine de mètres, franchir la passerelle et remonter le cône d'éboulis pour aller au pied de la cascade d'Arcouzan
- 4/ Découverte de la cascade d'Arcouzan haute de près de 80 mètres. 2h 20 -

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

Garyph

5/ Reprendre la descente en aller retour 2h 40 -

6/ Retour au point de départ 4h -

COMPLÉMENTS DE LOCALISATION

De Seix, prendre la route de Couflens (D3). Au hameau de Moulin Lauga, prendre à droite direction Estours (panneau indicateur).

Suivre cette piste jusqu'à son terminus (parking) avant le début de la piste forestière.

NATURE DU TERRAIN

Terre
Gravillons

RÉFÉRENCES TOPO GUIDES ET CARTOGRAPHIQUES

Références cartographiques :

Carte IGN TOP 25 2048 OT AULUS MONT VALIER Carte de randonnées Pyrénées n°6 " Couserans Valier-Maubermé"

PÉRIODE D'OUVERTURE

Du 01/05 au 01/12.

Sous réserve de conditions d'enneigement et météorologiques favorables.

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.
- 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.



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

- 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.

