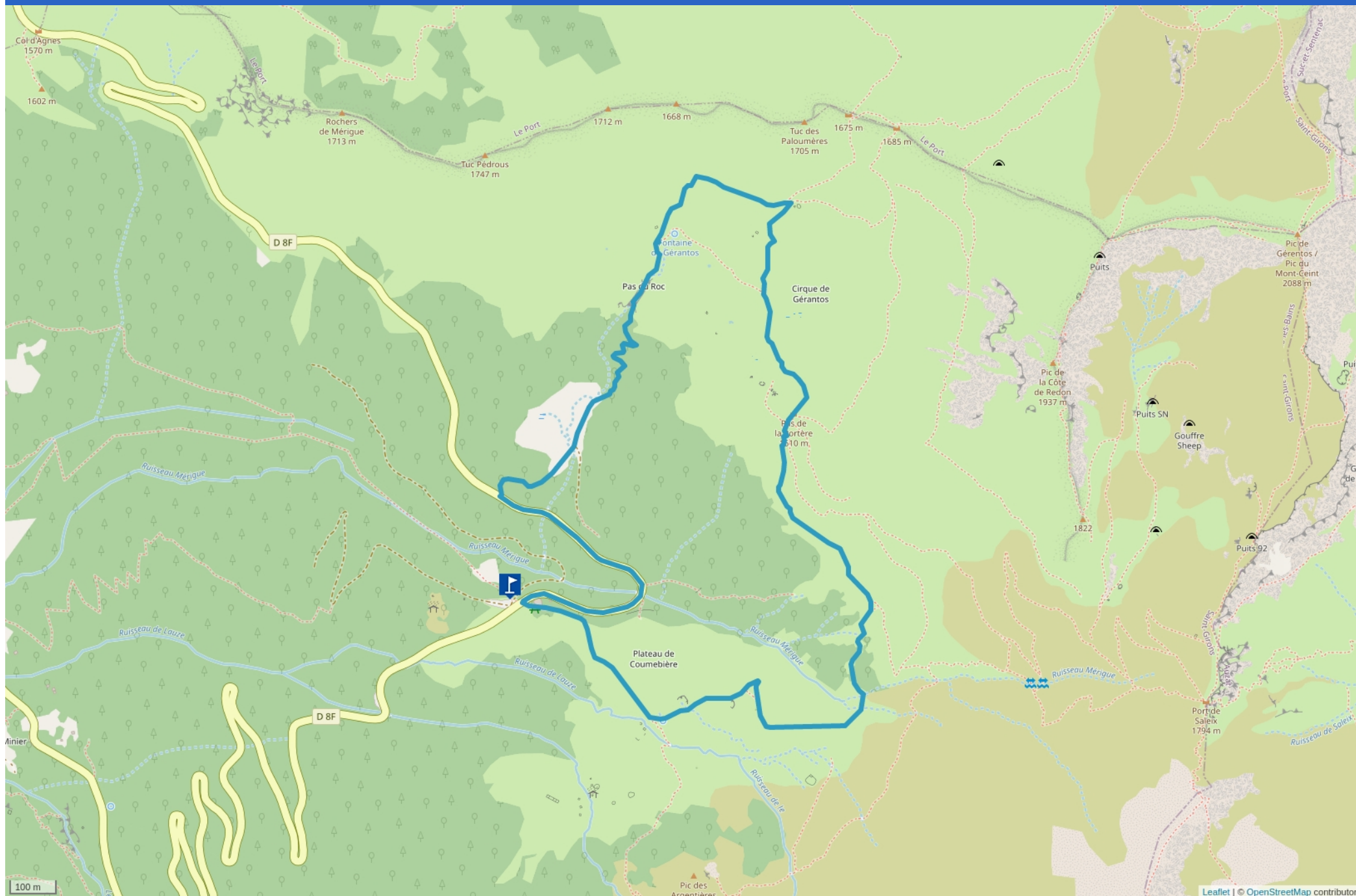


# LE PLATEAU DE GIRANTOS



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)

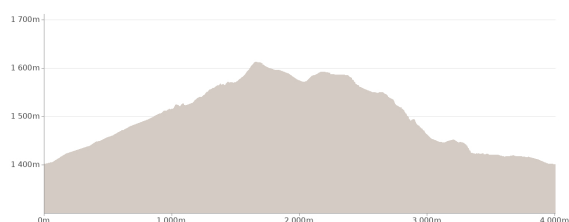


Mise à jour le 01/04/25 par Office de tourisme Couserans Pyrénées et généré par [www.cirkwi.com](http://www.cirkwi.com)

# Le plateau de Girantos

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/664895](http://www.cirkwi.com/circuit/664895)



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



Dans la région Aulusienne où le granit domine, vous découvrirez un plateau calcaire avec sa flore spécifique; point de vue au Tuc de Paloumère sur le Port de l'Hers Une très belle zone d'estives avec vaches et chevaux en liberté

## TOPO/PAS À PAS

- 1/ Prendre le sentier près du Corral. 0.00 -  
Le suivre pour traverser le plateau jusqu'à
- 2/ Fontaine abreuvoir - tout droit sur le GR 10 0.10 -
- 3/ quittez le GR 10 et prendre à gauche vers le plateau de Girantos un petit chemin qui monte jusqu'au Pas de la Portère d'où vous découvrirez le plateau qui sert d'estive aux chevaux de la vallée. Descendre à gauche jusqu'à une petite mare puis prendre à droite jusqu'au pied des pentes nord du Cirque 0.30 -

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)

- 4/ continuez à gauche (à droite montée vers le Tuc de Paloumère) en contournant le plateau suivant les courbes de niveau puis descendre légèrement en direction du Pas du Roc où vous longez le ruisseau et une petite mare ; ensuite redescendre par le bois, traverser la prairie et rejoindre la route 1.00 -
- 5/ l'emprunter à gauche pour revenir vers Coumebière 1.30 -
- 6/ fin 1.45 -

## 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 :  
TPP 25 IGN 20480T Aulus les Bains - Mont Valier

## 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 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, 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.



Mise à jour le 01/04/25 par Office de tourisme Couserans Pyrénées et généré par [www.cirkwi.com](http://www.cirkwi.com)