

**COUSERANS  
PYRÉNÉES**  
Vivre l'instant !

#### ITINÉRAIRE RAQUETTES

-  6h20
-  13.5 km
-  620 m
-  Aller / Retour
-  Itinéraire Balisé

#### MONTAGAGNE

Parking du Col des Marrous  
Tél : **05 61 96 26 60**  
contact@tourisme-  
couserans-pyrenees.com

## Le Cap du Carmil en raquette

**Départ :** Parking du Col des Marrous - Altitude : 991m - Point culminant : 1610m

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

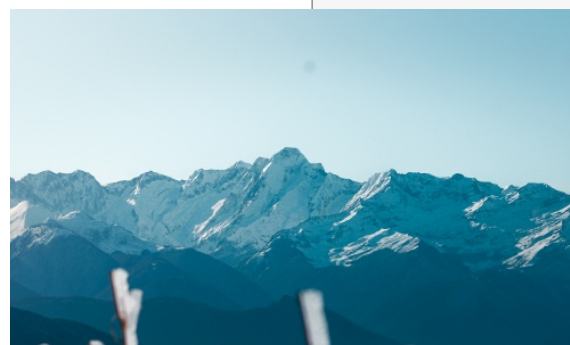
Le cap du Carmil est un bel itinéraire à travers crêtes et forêts, avec une vue incomparable sur la chaîne des Pyrénées et le massif du Mont Valier, le Pic des trois seigneurs et Bassiès.

**BALISAGE : Rouge et jaune**  
**NATURE DU TERRAIN : Terre**

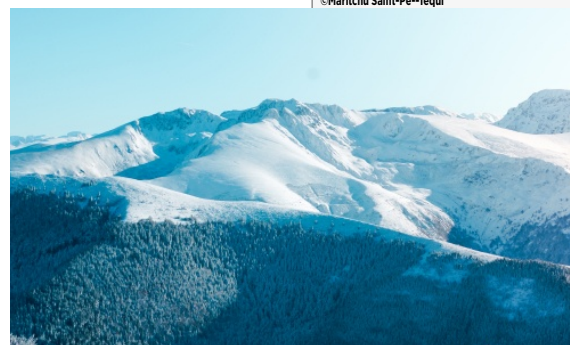
Pas à Pas :

Emprunter le chemin à gauche en direction du sud-ouest (balisage GR de pays).

- Passer devant la Colonie et grimper jusqu'au Col de Laserre à 1146 m d'altitude, qui offre une vue imprenable sur la Barguillière.
- Poursuivre sur le GR de pays en direction de l'est pour arriver au Col d'Uscla.
- A l'intersection de la D111, suivre le sentier intitulé «Cap Carmil» en direction du sud-ouest. Il grimpe parmi les genêts et les fougères avant de pénétrer dans une forêt de résineux.
- Le chemin se rétrécit progressivement et débouche sur un large sentier qui monte, en direction du sud-ouest, bordé par la forêt de Caplong où vit le grand tétras. Vous passez sous le pic de Jouels (1421m) et sous le sommet de Cap Long (1479m).



© Maritchu Saint-Pé-Téqui



© Maritchu Saint-Pé-Téqui



© Maritchu Saint-Pé-Téqui

- Le chemin se poursuit jusqu'aux estives après le passage d'une clôture. Il monte plein sud en direction du Cap Carmil, vaste sommet offrant une vue époustouflante à 360° : la chaîne des Pyrénées se dessine du sud à l'ouest, d'où l'on peut observer le Mont Valier. A l'est, vous apercevez le piémont et la ville de Foix et au nord, une vue dégagée vers le bassin toulousain.

- Vous pouvez maintenant repartir sur vos traces et reprendre le chemin en sens inverse vers le point de départ.