



### ITINÉRAIRE DE RANDONNÉE PÉDESTRE

- 6h00
- 74 km
- 5534 m
- Boucle
- Itinéraire Balisé

#### SEIX

Parking du Col de la Pause  
Tél : **05 61 96 26 60**  
contact@tourisme-  
couserans-pyrenees.com

## Tour du mont valier

**Départ :** Parking du Col de la Pause - Altitude : 1543m - Point culminant : 2521m

Carte IGN TOP 25 2048 OT AULUS MONT VALIER

Cette boucle transfrontalière offre une vision du Mont-Valier sous un autre angle et relie plusieurs gîtes d'étapes qui se sont unis spécifiquement pour sa création. Un circuit sportif qui comblera les amoureux d'une nature et d'une montagne sauvages.

**PASSAGES DÉLICATS :** Crête et dénivelé très fort par endroit

**BALISAGE :** Blanc et Rouge

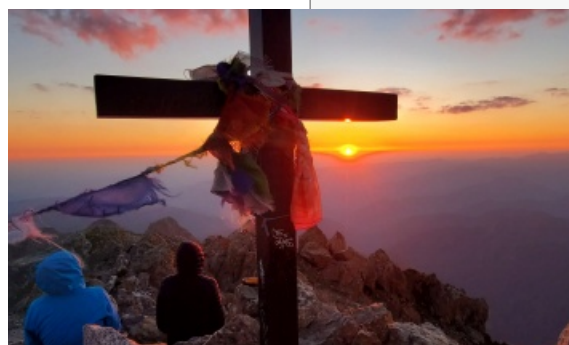
**NATURE DU TERRAIN :** Rocher - Cailloux - Terre - Revêtement dur (goudron, ciment, plancher) - Gravillons

L'accès au début de la randonnée via le parking du Col de la Pause est à ce jour fermé, c'est pour cela qu'il est recommandé de partir de Lasserre pour atteindre le parking par la suite. Ce stationnement en contre-bas rajoute environ 1h 15 à votre parcours.

Descriptif du parcours :

ETAPE 1 - Col de la Pause jusqu'au refuge de de Fonet  
Etape de 6H (15 km) - 700 mètres de dénivelé positif et 800 de négatif  
Balisage GR 10 + GR Transfrontalier

ETAPE 2 - Refuge de Fonet jusqu'au Refuge des Estagnous  
Etape de 7H (11 km) - 1 510 mètre de dénivelé positif et 660 de négatif  
Balisage GR Transfrontalier (possibilité de l'ascension du Mont Valier, plus 1h



©Office de tourisme Couserans Pyrénées



©Office de tourisme Couserans Pyrénées



©Office de tourisme Couserans Pyrénées

30 et 600 mètres de dénivelé positif, aller seulement)

ETAPE 3 - Refuge les Estagnous jusqu'au Gîte d'Esbintz

Etape de 7H (13.8 km) - 510 mètres de dénivelé positif et 1 900 de négatif  
Balisage Jaune et de GR Blanc et Rouge (du gîte d'Esbintz possibilité de rallongé au gîte d'Aunac, plus 1h 30, 5km et 170 mètre de dénivelé positif et 200 de négatif)

ETAPE 4 - Gîte d'Esbintz jusqu'au Gîte de la Coline Verte

Etape de 8H 30 (19 km) - 790 mètres de dénivelé positif et 880 de négatif  
Balisage GR 10 puis GR de Pays (Jaune et Rouge)

ETAPE 5 - Gîte de la Coline Verte jusqu'au Gîte de Rouze

Etape de 4H (8 km) - 800 mètres de dénivelé positif et 600 de négatif  
Balisage GR 10 (possibilité ascension du Tuc de Peyre Mensongère, plus 30 minutes et 200 mètre de dénivelé positif, aller seulement)

ETAPE 6 - Gîte de Rouze jusqu'au Parking Col de Pause

Etape de 4H (7 km) - 1100 mètres de dénivelé positif et 230 de négatif  
Balisage GR 10 (Blanc et Rouge)

Informations complémentaires :

Plusieurs entrées sont possibles sur cette boucle de 6 jours et 5 nuits qui possède une variante de 5 jours.

Les cartes IGN et une boussole peuvent suffire pour les pratiquants connaissant le territoire, le parcours précis, les points d'étapes et les gîtes. Néanmoins si votre parcours a besoin d'une préparation plus détaillée nous vous conseillons de vous procurer le topoguide "Par-delà les frontières d'Ariège-Pyrénées vers l'Andorre et la Catalogne" référençant entre autres le tour du Mont Valier. A l'intérieur vous trouverez des informations complètes sur le kilométrage des étapes, les gîtes à proximité, les points d'intérêts...



© Office de tourisme Couserans Pyrénées