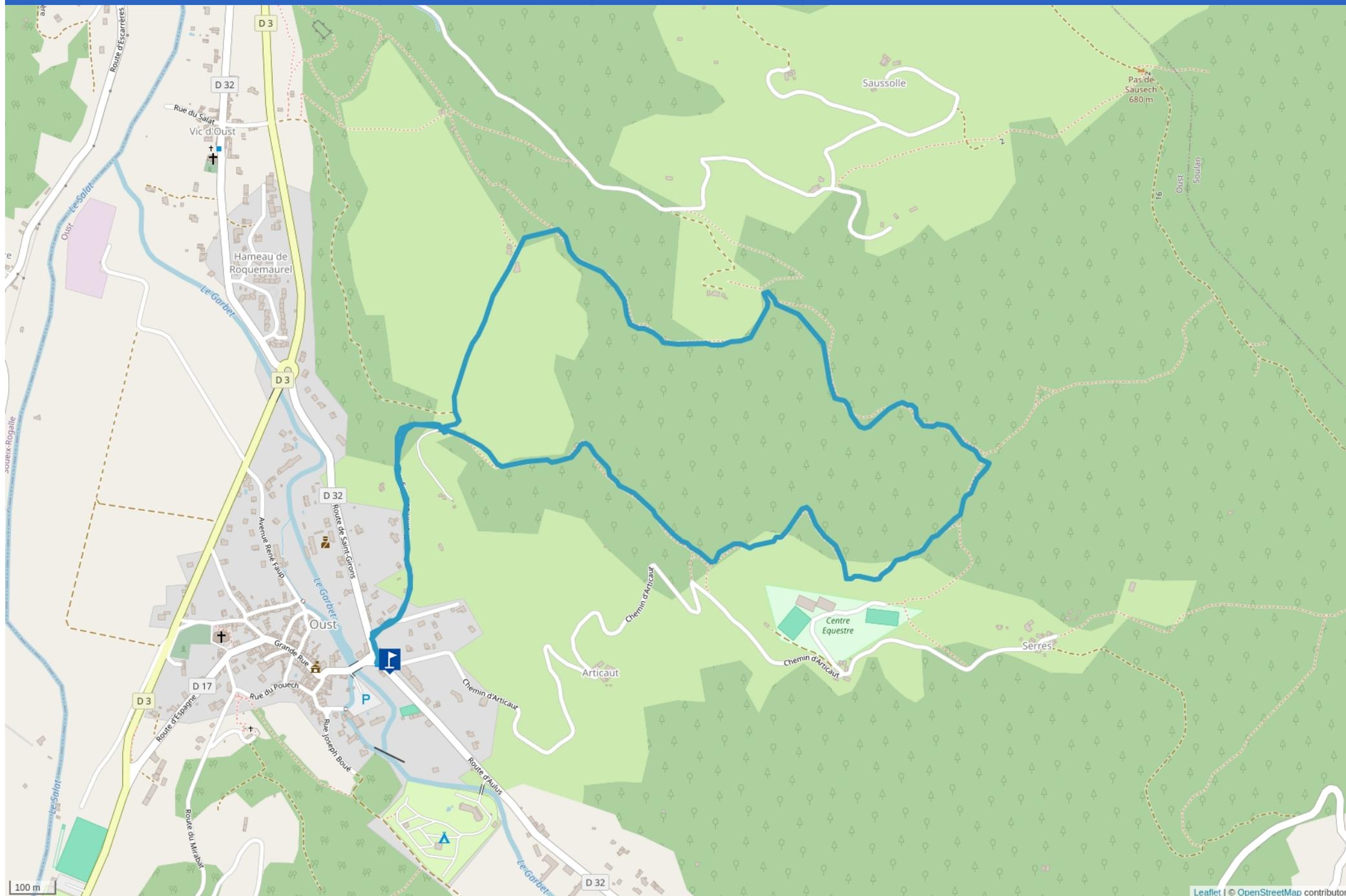


LES COTEAUX



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 01/04/25 par Office de tourisme Couserans Pyrénées et généré par www.cirkwi.com

Les coteaux

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/665010



PierreC_09 Flickr - https://www.flickr.com/photos/pierreC_09/6103445360



Départ : Départ à proximité du restaurant du Garbet
- 09140 OUST

 4.76 km

 2h

Très facile 

 maxi 691 m

 229 m

 mini 499 m

Plaine cultivée, coteaux boisés et vastes prairies toujours en activité, dominent la vaste ample et riche plaine d'Oust. Cette randonnée vous donnera à voir un formidable point de vue sur le Mont Valier.

TOPO/PAS À PAS

1/ Départ - Au premier embranchement, prendre sur la gauche, la piste monte doucement et juste avant un petit ruisseau, laissez la piste secondaire à droite et continuez la montée

2/ La montée vous donne à voir la vallée d'Oust, et de Vic à l'église du XIe siècle, témoin de l'intense activité de cette plaine pour arriver sur une ancienne ferme (la ferme de la Serre). Quittez alors la piste pour prendre le sentier tout droit et rejoindre un chemin plus important. 15 min. -

3/ Tournez alors à droite. Ensuite, rester sur la piste principale jusqu'à ce que vous longiez sur votre gauche une prairie avec un ancien hameau (La Tire); à la prochaine bifurcation descendre à gauche pour rejoindre un carrefour de piste forestières où vous prenez la 1ère à droite. Vous suivez toujours cette piste en sous-bois, lorsque vous arrivez à une zone exploitée récemment, prendre deux fois à droite pour revenir sur une piste plus fréquentée 25 min. -

4/ tournez à droite, passez un ruisseau et 100 mètres après une bifurcation 55 min. -

5/ Continuer tout droit; le sentier circule en sous bois en longeant par le nord les prairies du centre équestre 1h -

6/ jonction avec le chemin contournant par le sud le centre équestre 1h 05 -

aller tout droit, le bois s'éclaircit puis à gauche le chemin longe un grand pré en descendant pour rejoindre la piste du départ

7/ redescendre par la piste jusqu'au village 1h 25 -

8/ Retour au point de départ 1h 40 -

PÉRIODE D'OUVERTURE

Toute l'année.

NATURE DU TERRAIN

Cailloux
Terre
Gravillons

RÉFÉRENCES TOPO GUIDES ET CARTOGRAPHIQUES

Références cartographiques :

Carte IGN TOP 25 2048 OT AULUS MONT VALIER

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.

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



Mise à jour le 01/04/25 par Office de tourisme Couserans Pyrénées et généré par www.cirkwi.com

- 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.
- 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.

