



Eté 2026 Ariège

Midi Pyrénées

Séjour à Soueix- Rogalle
du 5 au 12 septembre 2026



Notre hébergement



Village de Vacances Les 4 Chemins

4 Allée des Quatre Chemins

09140 Soueix-Rogalle

Tel: 05 61 66 91 08 soueixrogalle@orange.fr

Au cœur du Couserans et du Parc Naturel des Pyrénées Ariégeoises le village de vacances les 4 chemins vous propose 22 chalets équipés dans un parc de verdure.



Le mot du maire



Madame, Monsieur,

C'est avec un immense plaisir que nous vous souhaitons la bienvenue à Soueix-Rogalle, au cœur du Couserans, dans le Parc naturel régional des Pyrénées ariégeoises.

Notre village, traversé par le Salat et entouré de montagnes, offre un cadre naturel exceptionnel où se conjuguent authenticité, convivialité et qualité de vie. Terre de pleine nature, il est le point de départ de nombreux itinéraires de randonnée, de VTT et de sports d'eaux vives, avec une base de kayak reconnue. Les nombreux cols et routes de montagne qui sillonnent notre territoire font également le bonheur des passionnés de cyclisme.

Soueix-Rogalle est aussi fier de son Musée des Colporteurs, qui raconte l'histoire de ces Ariégeois partis autrefois parcourir les routes de France, d'Europe et du monde. Chaque mercredi, le marché de producteurs anime le cœur du village en mettant à l'honneur les produits et les savoir-faire locaux. Le skatepark est, quant à lui, un lieu de rencontre apprécié des jeunes... comme des moins jeunes.

Au cours de votre séjour, vous pourrez partager un moment convivial chez Polo (restauration rapide) et découvrir, dès le début du mois de septembre, le restaurant La Carrosserie, qui ouvrira ses portes et contribuera au dynamisme de notre commune.

Au nom du Conseil municipal et de l'ensemble des habitants, je vous souhaite un excellent séjour à Soueix-Rogalle. Puissiez-vous profiter pleinement de nos paysages, de notre patrimoine et de l'accueil chaleureux qui fait l'identité de notre village.

Bien respectueusement,

Clément MARCHANT,
Maire de Soueix-Rogalle

Présentation

Soueix-Rogalle est un village situé dans le département [de l'Ariège](#) en région [Occitanie](#). La population est de 425 habitants. Les habitants de Soueix-Rogalle sont appelés les soueissois et les soueissoises. Soueix-Rogalle appartient à la [communauté de communes Couserans-Pyrénées](#). Le code postal de Soueix-Rogalle est 09140.

À une centaine de kilomètres au Sud de Toulouse, la commune de Soueix-Rogalle est située au cœur du Couserans dans les Pyrénées Ariégeoises. Elle est issue des communes de Soueix et de Rogalle, fusionnées en 1973. Sa situation géographique offre un cadre de vie agréable et accueillant, pour les gens de passage comme pour ceux qui souhaitent s'y installer.

Découvrez l'Histoire du village de Soueix-Rogalle

L'histoire de Soueix-Rogalle, comparable à nombre de communes de montagne de taille équivalente, est d'abord liée à l'agriculture. Les hommes et femmes de la vallée ont, depuis toujours, mis toute leur énergie pour dompter le relief et la forêt afin de cultiver la terre ou de libérer des espaces pour leurs troupeaux. La vie des habitants est ainsi rythmée par les saisons et les travaux qui leur sont liés, et lorsque les champs ou les bêtes leur en laissaient le loisir, ils complétaient leur activité par des travaux d'artisanat ou de commerce (colportage, tissage par exemples). Cela ne veut pas dire pour autant que les habitants de la vallée vivaient reclus, en autarcie. Les habitants des vallées du versant Nord des Pyrénées étaient libres d'amener leur bétail sur les pâturages du versant Sud, et en profitaient pour s'approvisionner en sel ou autres fournitures nécessaires à leur quotidien.

Avec la révolution industrielle, d'autres activités se sont implantées dans les vallées du Couserans. L'hydroélectricité naissante a favorisé l'essor de l'industrie papetière notamment, et comme le versant français des Pyrénées se trouvait dépourvu de bois en raison de l'exploitation agricole, on fit venir la ressource d'Espagne par le Port de Salau, plaçant une nouvelle fois la commune sur un axe d'échanges majeur.

Cependant, cela ne suffit pas à stopper complètement l'exode rural. Il se fait encore plus sentir au sortir de la 1^{ère} Guerre Mondiale, qui emporta près d'un homme en âge d'être mobilisé sur cinq, sans compter ceux qui revinrent mutilés, blessés à vie. Aujourd'hui, la commune met en valeur son patrimoine architectural, historique et naturel très riche. Outre les habitations et granges de caractère que l'on peut trouver disséminées sur le territoire communal, le patrimoine architectural peut compter dans ses atouts des édifices remarquables telle que la chapelle de Saint-Sernin du XII^{ème} siècle (classée en 1977) ou encore l'église de l'Assomption de la Vierge à Rogalle.

La mémoire du colportage occupe aussi dans la commune une place singulière avec l'ouverture, le 1^{er} juillet 2013, du "Musée de la Maison des Colporteurs".

Le Couserans

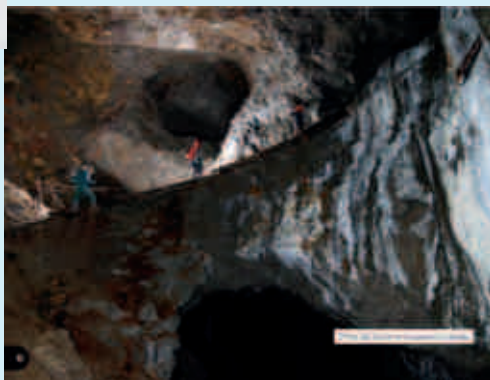
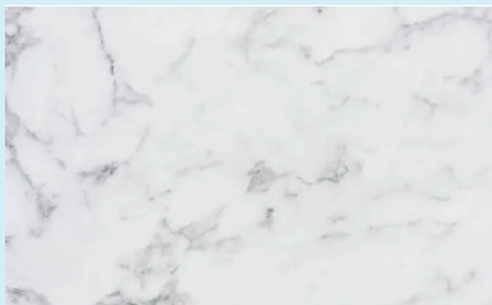
Le Couserans est une petite province historique des Pyrénées, située dans la partie occidentale du département de l'Ariège. Elle tire son nom des Consorani, nom donné par les Romains au peuple antique qui y résidait. La capitale était l'actuelle Saint-Lizier. C'est le pays des 18 vallées un vaste territoire partagé entre haute montagne, montagne et piémont dominé par le Mont Valier et ses 2838 mètres, le plus connu, et le Mont Rouch le plus haut avec ses 2868m. La colonne vertébrale du Couserans est constituée par le bassin versant du Salat (Salat ou "Salatch" voulant dire salé qui prend tout son sens dans un dicton bien connu des anciens couseranais "Salut Salat salé qui descend de Salau et laisse en passant tout son sel à Salies".

Préhistoire

La région est habitée depuis l'époque magdalénienne. Le site le plus connu étant celui des Grottes du Volp (fermées au public). C'est un réseau de cavités incluant trois grottes préhistoriques principales situées sur la commune de Montesquieu-Avantès. Elles ont été utilisées au Magdalénien et comportent une grotte d'habitat, une grotte ornée, dite « grotte-sanctuaire » et une grotte d'utilisation mixte. La grotte d'Enlène, lieu habité, est l'une des plus riches des Pyrénées en mobilier magdalénien. La grotte du Tuc d'Audoubert, grotte-sanctuaire qui a aussi été habitée, a livré entre autres des figures pariétales représentant des animaux irréels ou fantastiques ; elle est connue pour le remarquable groupe statuaire dit « les bisons d'argile ». La grotte des Trois-Frères, autre grotte sanctuaire, abrite quant à elle l'une des figures iconiques de l'art magdalénien : le "chamane dansant", et ses quelque 1 300 gravures et peintures représentent plus de la moitié de l'art pariétal des Pyrénées ariégeoises. Enlène et les Trois-Frères étant reliées par une galerie profonde abondamment utilisée au Magdalénien, une comparaison est possible entre l'art mobilier d'Enlène et l'art pariétal des Trois-Frères. Grâce aux mesures de conservation prises dès le départ par Henri Begouën, puis par ses descendants et successeurs, le matériel archéologique des trois grottes est dans un état de conservation exceptionnel.

Le marbre et les mines

Le Couserans était célèbre dans l'Antiquité et le Haut Moyen Âge pour certaines de ses nombreuses carrières de marbre à Balacet, Castelnau-Durban, Cazavet, Esplas-de-Sérou, Montégut-en-Couserans, Rivèrenet, Seix et Moulis les plus célèbres étant sans doute les deux dernières. A Seix, la Carrière de Marbre d'Estours est située au lieu-dit Moulin-Lauga. Elle fut ouverte au milieu XIXe siècle. Des vestiges de cette scierie sont toujours visibles à la maison du haut-Salat. Le marbre était utilisé pour le patrimoine mobilier encadrement de cheminée, tablettes. Le marbre noir du Couserans a été utilisé dans la basilique Sainte Sophie à Istanbul.



Blason/Logo

Le Sanglier (La Bête Noire) :

Il est bien présent, faisant directement référence à l'ancienne interprétation du nom Soueix, qui dériverait du latin suillum (la soue ou l'endroit où se vautre le sanglier).

C'est l'élément que l'on retrouvait dans le "premier d'or au sanglier passant de sable" de la description médiévale.

La Chapelle Saint-Sernin :

Elle figure au premier plan, représentant le patrimoine architectural et historique le plus précieux de la commune.

Les Montagnes et le Cours d'eau :

L'ensemble montagneux, notamment le Mont Valier (en arrière-plan), est symbolisé par les contours en haut.

La ligne jaune et le fond bleu clair évoquent les pâturages d'altitude et le Salat ou les ruisseaux qui irriguent la vallée.

Les Fiefs et la Fusion

Soueix : Jusqu'à la Révolution, Soueix fut le fief de la branche de Roquemaurel du Couserans. Le château de la Tour (construit au XVI^e siècle) se trouve à l'emplacement d'un ancien donjon féodal du XIII^e siècle.

Rogalle : Située sur les hauteurs, Rogalle était traditionnellement connue pour la fabrication d'un fromage, aujourd'hui vendu sous l'appellation "Le Rogallais".

La fusion : Les villages de Soueix et de Rogalle se sont réunis pour former la commune actuelle de Soueix-Rogalle en 1973.

Les circuits et les consignes de sécurité

Avertissement : Les circuits sont des propositions, l'ordre proposé est destiné à faciliter l'organisation de groupes informels, mais n'a rien d'obligatoire. Le Club des Cent Cols ne met pas à disposition des membres, des moniteurs diplômés.

Chaque participant doit donc se considérer en excursion personnelle même si nous vous recommandons de vous regrouper en fonction de vos affinités, de votre allure ou de votre pratique contemplative ou sportive... afin de faire vivre une ambiance club. Rentrez suffisamment tôt pour favoriser la vie collective.

L'activité présentant un certain nombre de risques, nous vous invitons à respecter les consignes suivantes :

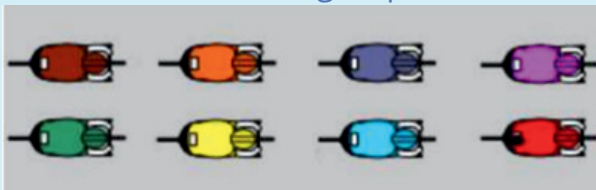
- **Tenez compte de votre condition physique ou des conditions météorologiques avant de vous engager dans un circuit. Sachez le raccourcir ou renoncer si nécessaire.**
 - **Respectez le code de la route, les autres usagers, l'environnement et respectez les consignes de l'organisateur.**
 - **A VTT : refermez les barrières après votre passage, respectez les interdictions et le sens proposé par le concepteur du circuit pour éviter les collisions. Un parcours VTT à contre-sens peut devenir plus difficile.**
 - **Ne partez jamais seul : en cas d'accident, outre les difficultés pour vous récupérer, si vous êtes non-licencié vous ne seriez pas couvert par le contrat d'assurance complémentaire souscrit par le club, qui ne couvre que les activités collectives.**
- N.B. Pour les étrangers, ne pas oublier la carte européenne d'assurance maladie.



FEDERATION FRANCAISE DE CYCLOTOURISME

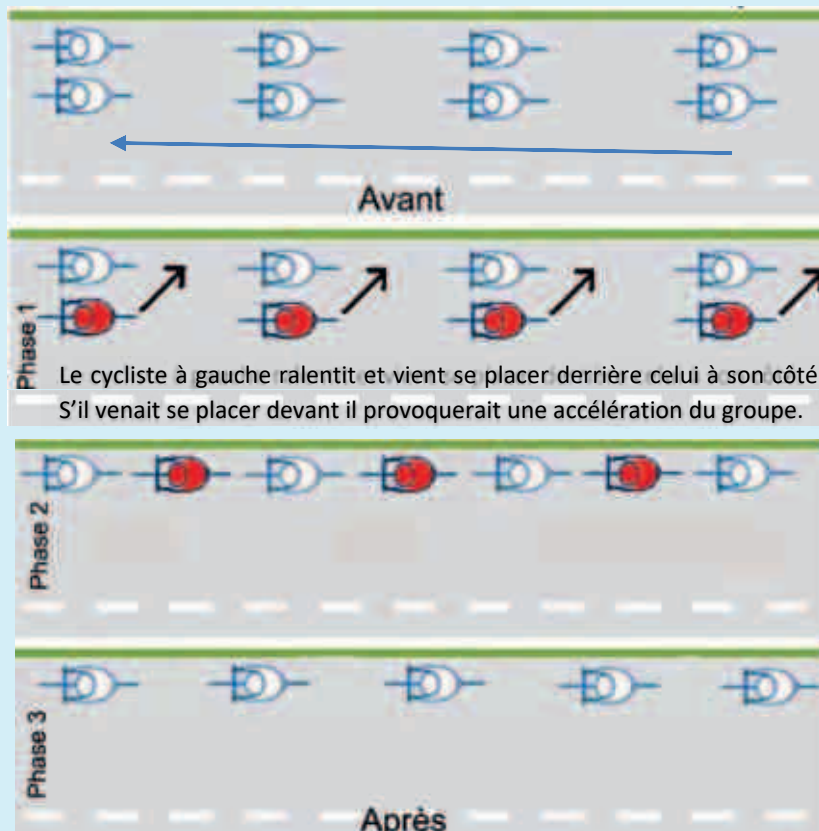


Roulez en sécurité en groupe



- • scindez-vous en sous-groupes de 6 à 8 cyclistes
- • roulez le plus droit possible
- • restez sur la ligne de roulement de celui qui vous précède
- • tenez-vous à 50, 75 cm du bord droit de la route
- • respectez une distance de sécurité de ½ vélo avec celui qui vous précède
- • utilisez la communication gestuelle (de l'avant vers l'arrière !) et verbale (dans les deux sens) pour signaler feu, stop, trou ou autre danger

PASSER DE DEUX DE FRONT À UNE LIGNE SIMPLE



Le cycliste à gauche ralentit et vient se placer derrière celui à son côté. S'il venait se placer devant il provoquerait une accélération du groupe.

TOURNER À GAUCHE



Après avoir vérifié qu'un véhicule ne cherche pas à dépasser, le 1^{er} de la file tend le bras à gauche. et crie « à gauche ». Les suivants font de même. Après avoir regardé en arrière le dernier donne le top. Le groupe se déporte à gauche en file simple, le long de l'axe de la chaussée et laisse libre une voie sur la droite pour les voitures.

COLS DES PARCOURS ROUTIERS

R1 - Col de Péguyère		R2 - Col d'Agnes		R3 - Col de la Core	
Code Col	Nom du Col	Code Col	Nom du Col	Code Col	Nom du Col
FR-09-0530a	Le Coch	FR-09-0744	Col d'Urbens	FR-09-1395	Port de la Core
FR-09-0780	Cots d'Abères	FR-09-0732a	La Pourteille	FR-09-0745a	Col d'Argein
FR-09-0899	Col de la Tournerie	FR-09-1517	Port de Lers	FR-09-0595a	Col de Auech
FR-09-0938b	Col de Rille	FR-09-1575	Col d'Agnes	FR-09-0637	Couret
FR-09-1241	Col de la Crouzette	FR-09-0653	Cot de Lac	FR-09-0541	Croix du Cot de Jou
FR-09-1295b	Col de Pradel				
FR-09-1432	Col de Portel	R5 - Col du Portet d'Aspe		R6 - Col de Saraillé	
FR-09-1375	Col de Péguyère	Code Col	Nom du Col	Code Col	Nom du Col
FR-09-0947	Col des Caugnous	FR-09-0908	Col de la Hourque	FR-09-0788	Cot de Faoure
FR-09-0823	Col du Four	FR-31-1069	Col de Portet d'Aspet	FR-09-0875a	Cot de Cominac
FR-09-0794	Col d'Espies	FR-31-0599	Col de Buret	FR-09-0942	Col de Saraillé
R4 - Col de Portech		FR-31-0550	Col de Traues	FR-09-0735	Col de Céré
Code Col	Nom du Col	FR-31-0681	Col de Louzet	FR-09-0745b	Col de Boulogne
FR-09-0893	Col de Catchaudégue	FR-31-0704	Col de Larrieu	FR-09-0777	Col de Bidal
FR-09-0750	Couret	FR-31-0415	Col des Pérès	FR-09-0811	Col de Bauch
FR-09-0862	Col de Portech	FR-09-0645	Couret	FR-09-0760	Pas de la Faouriade
FR-09-0664	Col de Belein	R8 - Col de Loubères		FR-09-0956	Col d'Ayens
FR-09-0530a	Le Coch	Code Col	Nom du Col	R9 - Col de Latrape	
FR-09-0776	Col d'Erp	FR-09-0530b	Pas del Bouych	Code Col	Nom du Col
R7 - Col de Port		FR-09-0636	Col de Vigne	FR-09-0885	Col de l'Artigue
Code Col	Nom du Col	FR-09-0785	Le Coch	FR-09-0788	Cot de Faoure
FR-09-0794	Col d'Espies	FR-09-0800b	Le Col	FR-09-0653	Cot de Lac
FR-09-0823	Col du Four	FR-09-0775a	Le Coulet	FR-09-1111	Col de Latrape
FR-09-0947	Col des Caugnous	FR-09-0861	Col de Loubères		
FR-09-1250	Col de Port	FR-09-0485a	Col de la Rouge		
FR-09-0965a	Col de Cabus				
FR-09-0535	Col del Barri				
FR-09-0598	Col del Bouich				
FR-09-0520	Pas de l'Abeille				
FR-09-0991	Col des Marrous				
FR-09-1255	Col d'Uscla				
FR-09-1247	Col de Jouels				
FR-09-1375	Col de Péguyère				

Alt	Lieu	Route	Indication	Km Partie	Km Total	Ref Col
493	Village Vacances	Allée des 4 Ch.		0	0	
488	Carrefour D32	D32	à gauche	0,18	0,18	
467	Quercabanac	D618	à gauche	2,52	2,7	
426	Lacourt	D3	à droite puis g	6,15	8,85	
414	Carrefour D33	D3	en face	1,73	10,58	
410	Carrefour D603	D603	à droite	0,62	11,2	
533	Le Coch (Hameau)	D603	2ème à gauche	1,54	12,74	FR-09-0530a
539	Lassale	D603	en face	1,66	14,4	
540	Aulussat	CV	à droite	0,79	15,19	
470	Carrefour D33	D33	à gauche	0,75	15,94	
522	<i>Carrefour CV</i>	<i>Rte des Abères</i>	<i>à droite</i>	<i>2,98</i>	<i>18,92</i>	
750	<i>Carrefour Les Forgues</i>	<i>Rte des Abères</i>	<i>A/R à droite</i>	<i>2,58</i>	<i>21,5</i>	
773	Cots d'Abères	<i>Rte des Abères</i>	<i>Demi Tour</i>	<i>3,1</i>	<i>24,6</i>	FR-09-0780
522	<i>Carrefour CV</i>	<i>D33</i>	<i>à gauche</i>	<i>5,68</i>	<i>30,28</i>	
897	Lescalé Col de la Tournerie	D33		7,31	37,59	FR-09-0899
994	Carrefour D18b	D18b	A/R à gauche	1,3	38,89	
938	Col de Rille	D18b	Demi Tour	0,65	39,54	FR-09-0938b
994	Carrefour D18b	D18b	à gauche	0,65	40,19	
1241	Col de la Crouzette	D72	à gauche	2,8	42,99	FR-09-1241
1291	Col de Pradel	D72		1,7	44,69	FR-09-1295b
1425	Col de Portel	D72		1,84	46,53	FR-09-1432
1376	Col de Pégère	D17	à droite	3,61	50,14	FR-09-1375
947	Col des Caugnous	D618	à droite	3,45	53,59	FR-09-0947
828	Col du Four	D618		2	55,59	FR-09-0823
796	Col d'Espiès	D618		0,9	56,49	FR-09-0794
650	Massat	D618	à droite	3,3	59,79	
500	Castet d'Aleu	D618	en face	11,09	70,88	
467	Quercabanac Rond Poin	D3	à gauche	3,74	74,62	
473	Carrefour D32	D32	à droite puis g	1,27	75,89	
488	Carrefour D32a	D32a	2 fois à droite	1,55	77,44	
493	Village Vacances			0,18	77,62	

002 Col d'Agnes

Au pays des Montreurs d'Ours et des Américains

Départ de Soueix pour : Court 70,95Km 1476m de dénivelé et 4 cols

Long 75,46Km 1601m de dénivelé et 5 cols

Alt	Lieu	Route	Indication	Km Partie	Km Total	Ref Col
493	Soueix	Allée des 4 Ch.		0	0	
488	Carrefour D32	D32	à gauche	0,18	0,18	
467	Quercabanac	D618	à droite	2,52	2,7	
500	Castet d'Aleu	D618	en face	3,87	6,57	
585	Biert	D618	en face	7,97	14,54	
646	Massat	D17	A/R à droite	2,84	17,38	
748	Col d'Urbens	D17	Demi Tour	2,26	19,64	FR-09-0744
646	Massat	D618	à droite	2,26	21,9	
650	Massat	D18	à droite	0,17	22,07	
708	Le Port	D18		3,54	25,61	
732	La Pourteille	D18		0,45	26,06	FR-09-0732a
1300	Carrefour D8f	D18	A/R à gauche	8,84	34,9	
1517	Port de Lers	D18	Demi Tour	3,82	38,72	FR-09-1517
1300	Carrefour D8f	D8f	à gauche	3,82	42,54	
1570	Col d'Agnes	D8f		4,83	47,37	FR-09-1575
742	Aulus Rond Point	D32	en face	10,21	57,58	
642	Parcoch (Hameau)	CV	à droite	7,02	64,6	
653	Cot de Lac	CV		0,26	64,86	FR-09-0653
649	Carrefour	CV	en face tout droit	0,09	64,95	
632	Carrefour D32	D32	à droite	0,52	65,47	
499	Oust	D32	en face	7,91	73,38	
492	Rond point	D32	2eme sortie	0,62	74	
488	Carrefour D3a	D32a	gauche droite	1,28	75,28	
493	Village Vacances			0,18	75,46	

Alt	Lieu	Route	Indication	Km Partie	Km Total	Ref Col
493	Soueix	Allée des 4 Ch.		0	0	
488	Carrefour D32	D32b	1ère à droite	0,18	0,18	
507	Carrefour D32c	D32b	en face (interdit sauf vélo)	2,32	2,5	
512	Carrefour D17	D17	à droite	0,7	3,2	
605	Carrefour D237	D17	en face	1,88	5,08	
655	Carrefour D37	D17	en face	0,78	5,86	
787	Carrefour CV	D17	à gauche	1,93	7,79	
1394	Port de la Core	D17		9,21	17	FR-09-1395
1053	Etang de Bethmale	D17		4,85	21,85	
778	Carrefour D417	D17	en face	4,15	26	
558	Carrefour D4	D4	à droite	5,13	31,13	
547	Carrefour D904	D904	à gauche	1,65	32,78	
705	Salsein	Route de Sor	gauche droite	2,56	35,34	
740	Col d'Argein	Route de Sor		0,62	35,96	FR-09-0745a
662	Sor	D804a	2 fois à droite	1,3	37,26	
613	Carrefour CV	D804a	Rte de gauche	0,74	38	
510	Carrefour D618		à droite	1,6	39,6	
510	Carrefour D804	D804	à droite	0,11	39,71	
545	Carrefour D618	BD Paul Laffont	TD G puis D	0,93	40,64	
570	Carrefour CV	Rte de Cescau	à gauche	0,31	40,95	
595	Col de Auech	Rte de Cescau	en face	0,6	41,55	FR-09-0595a
570	Cescau	Ch. des Barres	traverser Cescau	0,77	42,32	
537	Carrefour CV	Ch. d'Engomer	à droite	0,81	43,13	
465	Engomer	D618	à droite	2,28	45,41	
444	Luzenac	CV	à droite	2,08	47,49	
447	Saint Martin	D137	à gauche	0,8	48,29	
435	CNRS	<i>Rte de la Grotte</i>	<i>à droite</i>	<i>0,81</i>	<i>49,1</i>	
435	<i>Carrefour CV</i>	<i>R de Montfaucon</i>	<i>en face</i>	<i>0,4</i>	<i>49,5</i>	
635	Couret	<i>R de Montfaucon</i>	<i>Demi Tour</i>	<i>2,32</i>	<i>51,82</i>	FR-09-0637
435	<i>Carrefour CV</i>	<i>R de Montfaucon</i>	<i>à droite</i>	<i>2,32</i>	<i>54,14</i>	
433	Moulis (Rond point)	D618	2ème à droite	0,44	54,58	
392	Saint Girons (Rond point)	rue Villefranche	1ère à droite	5	59,58	
395	Saint Girons (Rond point)	D618	en face	0,72	60,3	
406	Eycheil	CV	1ère à droite	2,09	62,39	
541	Croix du Cot de Jou	CV	Demi Tour	1,91	64,3	FR-09-0541
406	Eycheil	D618	à droite	1,91	66,21	
425	Lacourt	D618	en face	3,71	69,92	
467	Quercabanac	D618	à droite	6,16	76,08	
488	Carrefour D32	D32	à droite	2,52	78,6	
493	Village Vacances	Allée des 4 Ch.		0,18	78,78	

004 Col de Portech Le Tour de la Montagne de Souroque
Départ de Soueix pour : Court 65.37Km 1467m de dénivellé et 5 cols

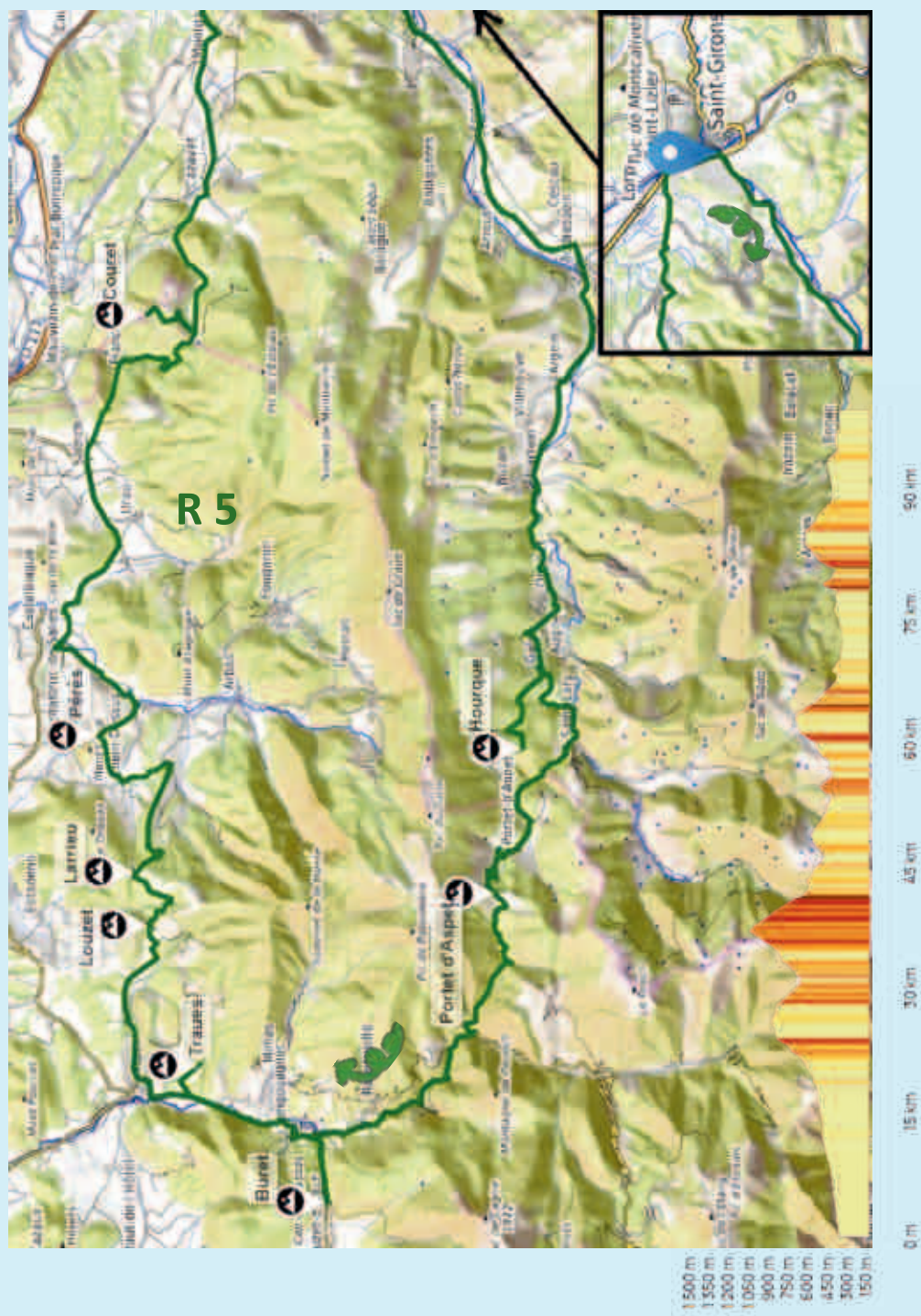
Long 58.38Km 1467m de dénivellé et 5 cols

Alt	Lieu	Route	Indication	Km Partiel	Km Total	Ref Col
493	Soueix	Allée des 4 Ch		0	0	
498	Carrefour D32	D32b	1ère à droite	0.18	0.18	
507	Carrefour D32c	D32b	en face interdit sauf vélo	2.32	2.5	
512	Carrefour D17	D17	à droite	0.7	3.2	
505	Carrefour D237	D17	en face	1.88	5.08	
555	Carrefour D37	D37	en face	0.78	5.86	
540	La Soumère	D37		3.36	9.22	
593	Col de Catchaudégué	D37		0.73	9.95	FR-09-0893
562	Montama	D37		1.15	11.1	
593	Alos	D37		2.58	13.68	
590	Carrefour CV	Rte de la Cillère	A/R à gauche	0.43	14.11	
566	Carrefour CV	Rte de la Cillère	en face	0.24	14.35	
589	Carrefour CV	Ch. Coudougnau	à droite	0.36	14.71	
750	Couret	Ch. Coudougnau	Demi Tour	0.5	15.21	FR-09-0750
590	Carrefour CV	D37	à gauche	1.1	16.31	
624	La Rivière	D137	à gauche	0.47	16.78	
562	Col de Portech	D137		2.98	19.76	FR-09-0562
575	La Traversée	D137		3.24	23	
447	Saint Martin	D137	à droite	4.07	27.07	
435	CHRS	Rte de la Grotte	à droite	0.81	27.88	
435	Carrefour CV	Rte Montfaucon	en face	0.4	28.28	
535	Moulis (Rond point)	D618	2ème à droite	0.44	28.72	
424	Aubert (Rond point)	D633	à gauche	0.95	29.67	
514	Ussau	D633	à gauche	2.28	31.95	
527	Montegut	R. Col de Belein	A/R 2 fois AG	0.85	32.9	
563	Col de Belein	R. Col de Belein	Demi Tour	1.57	34.47	FR-09-0664
527	Montegut	D104	en face	1.53	36	
484	2 Carrefour CV	D104	à gauche	2	38	
405	Lambège	D618	à gauche	1.27	39.37	
392	Saint Giron (Rond point)	rue Villefranche	1ère à droite	1.53	40.9	
391	Monument au Morts (RP)	Av. Camel (Pont)	2ème à droite	0.1	41	
391	Carrefour	Brd F. Arnaud	à droite	0.27	41.27	
398	Rond point	Av. Evades de France puis D3	2ème à droite	0.85	42.12	
401	Rond point	D3	en face	1.48	43.6	
409	Carrefour D603	D3	à gauche	1.5	45.1	
533	Le Cech (Hameau)	D603	2ème à gauche	1.54	46.64	FR-09-0533
537	Can	D3	à droite	4.48	47.28	
544	Carrefour D32	D32	à droite	1.94	48.12	
413	Pont du Nert	D3	à gauche	1.61	49.73	
420	Entrée Lacourt	Rue Mont Vallier	2 fois à gauche	0.89	50.62	
430	Lacourt	A/R D203	à gauche	0.45	51.07	
625	Erp	Rte Col d'Ayens	2 fois en face	2.6	53.67	
709	Le Cap d'Erp	Rte Col d'Ayens	à gauche	0.9	54.57	
758	Carrefour CV	CV	à gauche	0.56	55.13	
776	Col d'Erp	CV	Demi Tour	0.48	55.61	FR-09-0776
430	Lacourt	Rue de l'Eglise	à gauche	4.54	60.15	
425	Lacourt Rive d'	D3	à gauche	0.19	60.34	
425	Lacourt Rive g	D616	à gauche	0.19	60.53	
457	Quercabanac	D618	à droite	6.16	66.69	
498	Carrefour D32	D32	à droite	2.52	69.21	
493	Village Vacances	Allée des 4 Ch		0.18	69.39	



Mise en place 16,5km 20mn

Alt	Lieu	Route	Indication	Km Partie	Km Total	Ref Col
390	Saint Girons (Piscine)	D618 -> Moulis		0	0	
488	Carrefour D32	D32b	à gauche	0,18	0,18	
635	Moulis (Rond point)	D618	1 ère à droite	4,9	5,08	
462	Engomer (Pont)	D618		3,42	8,5	
527	Carrefour D4	D618	à droite	3,85	12,35	
538	Argein Carrefour D604	D618	à gauche	3,51	15,86	
655	Orgibet Carrefour D304a	D618	en face	5,06	20,92	
648	Orgibet Carrefour D304	D304	à droite	0,24	21,16	
711	Carrefour D304a	D304	en face	0,91	22,07	
806	Galey	D304b	A/R à droite	1,35	23,42	
903	Col de la Hourque	D304b	Demi Tour	2,58	26	FR-09-0908
806	Galey	D304	à droite	2,58	28,58	
676	Coste Carrefour D618	D618	à droite	4,67	33,25	
1069	Col de Portet d'Aspet	D618		3,7	36,95	FR-31-1069
634	Pont de l'Oule	D618	à droite	4,38	41,33	
529	Carrefour D5	D618	A/R à gauche	5,36	46,69	
600	Col de Buret	D618	Demi Tour	1,68	48,37	FR-31-0599
529	Carrefour D5	D5	en face	1,68	50,05	
450	Carrefour CV	CV	A/R à droite	3,21	53,26	
544	Col de Traues	CV	Demi Tour	1	54,26	FR-31-0550
450	Carrefour D5	D5	à droite	1	55,26	
438	Aspet Carrefour	D5	à droite	0,82	56,08	
465	Aspet Carrefour D34	D34	à droite	0,65	56,73	
681	Col de Louzet	D34		4,03	60,76	FR-31-0681
708	Col de Larrieu	D34		2,01	62,77	FR-31-0704
461	Carrefour D60g	D60g	à gauche	3,32	66,09	
417	Chein Dessus	D60b-CV	à gauche	1,12	67,21	
430	Col des Pérès	D60c	à droite	1,22	68,43	FR-31-0415
381	Carrefour D13	D13	à gauche	1,11	69,54	
354	Moulin de Sarieu	CV	à droite	2,45	71,99	
370	La Borie	D60	à droite	1,2	73,19	
416	Carrefour CV Urau	D60	à gauche	2,23	75,42	
413	Saleich	D60h puis D33	en face	1,76	77,18	
415	Carrefour Saleich Vieille	R.de Bourries Rte du Sarraut	à droite	0,42	77,6	
443	Francazal	Ch. de Cazavet	en face	2,15	79,75	
580	Salège	CV	A/R à gauche	2,81	82,56	
640	Couret	CV	Demi Tour	1,71	84,27	FR-09-0645
580	Salège	Ch. de Cazavet	à gauche	1,71	85,98	
434	Carrefour D33a	D33a	à droite	3	88,98	
439	Cazavet	D33a	à gauche	0,73	89,71	
477	Mongauch	D33a	en face	3,03	92,74	
446	Marterat	D33a	à droite	1,29	94,03	
387	Rond Point	D117	1 ère à droite	3,81	97,84	
390	Saint Girons (Piscine)			1,89	99,73	



Alt	Lieu	Route	Indication	Km Partie	Km Total	Ref Col
493	Soueix	Allée des 4 Ch.		0	0	
488	Carrefour D32	D32	2ème à droite	0,18	0,18	
487	Eglise Vic d'Oust	D32	en face	0,76	0,94	
492	Rond Point	D32	2ème à droite	0,47	1,41	
499	Oust	D32	en face	0,65	2,06	
528	Carrefour D17	D17	à gauche	1,31	3,37	
785	Cot de Faoure	D17		3,86	7,23	FR-09-0788
778	Rogalats Carrefour D132	D17	à gauche	0,64	7,87	
891	Cot de Cominac	D17		2,06	9,93	FR-09-0875a
942	Col de Saraillé	D17		2,65	12,58	FR-09-0942
855	Sarraillé Carrefour D118	D118	à gauche	1,28	13,86	
590	Carrefour D618	D718	A/R à gauche	3,95	17,81	
696	Carref Jambes Ségadon	D718	à droite	1,41	19,22	
732	Col de Céré	D718	en face	0,38	19,6	FR-09-0735
754	Carrefour	CV	A/R en face	0,77	20,37	
745	Col de Boulogne	CV	Demi Tour	0,1	20,47	FR-09-0745b
754	Carrefour	D718	A/R à droite	0,1	20,57	
777	Col de Bidal	D718	Demi Tour	0,33	20,9	FR-09-0777
732	Col de Céré	D718	en face	1,1	22	
590	Carrefour D17	D118	à gauche	1,79	23,79	
585	Carrefour D618	D618		0,15	23,94	
500	Castet d'Aleu	D317	A/R à gauche	7,96	31,9	
772	Aleu (Espouet)	CV	à droite	2,78	34,68	
816	Biech	CV	à gauche	1,59	36,27	
809	Col de Bauch	CV	Demi Tour	0,4	36,67	FR-09-0811
772	Aleu (Espouet)	D317		2,33	39	
500	Castet d'Aleu	D618	à gauche	2,75	41,75	
497	Carrefour CV	CV	A/R à gauche	0,15	41,9	
530	Carrefour CV	CV	en face	0,37	42,27	
641	Galas d'en Bas	CV	en face gauche	1,49	43,76	
687	Carrefour CV	CV	en face	0,47	44,23	
754	Carrefour CV	CV	à droite	1,86	46,09	
760	Pas de la Faouriade	CV	Demi Tour	0,32	46,41	FR-09-0760
497	Carrefour D618	D618	à droite	4,51	50,92	
503	<i>Carrefour D317</i>	<i>D317</i>	<i>à gauche</i>	<i>0,58</i>	<i>51,5</i>	
541	<i>Buleix</i>	<i>D318</i>	<i>à gauche</i>	<i>0,42</i>	<i>51,92</i>	
637	<i>Saint Pierre</i>	<i>D217</i>	<i>A/R à droite</i>	<i>2,35</i>	<i>54,27</i>	
703	<i>Boussan</i>	<i>CV</i>	<i>à gauche</i>	<i>1,33</i>	<i>55,6</i>	
777	<i>Pradals</i>	<i>CV</i>	<i>en face (droite)</i>	<i>0,74</i>	<i>56,34</i>	
958	Col d'Ayens	CV	Demi Tour	1,9	58,24	FR-09-0956
637	<i>Saint Pierre</i>	<i>D217</i>	<i>en face</i>	<i>3,96</i>	<i>62,2</i>	
483	Carrefour D 217	D618	à droite	3,41	65,61	
467	Kercabanac (Giratoire)	D618	en face 2è à D	1,84	67,45	
467	Carrefour D32	D32	à gauche	0,12	67,57	
488	Carrefour D32a	D32a	2 fois à droite	2,56	70,13	
493	Village Vacances			0,18	70,31	



007 Col de Port			Le Massif de l'Arize Le Tour			
Départ de Massat pour 89.34km 1934m de dénivelé			11 cols (78,36 km et 1591m : départ Caugnou)			
Départ de Massat pour 97.88km 2156m de dénivelé 12 cols (94,41 km et 1989m : départ Caugnou)						
Mise en place 18km 20mn pour Massat 24.5km 32mn pour le Col des Caugnou						
Alt	Lieu	Route	Indication	Km Partie	Km Total	Ref Col
650	Massat Allée des Ecoles	D618	à droite	0	0	
796	Col d'Espies	D618	en face	3.59	3.59	FR-09-0794
828	Col du Four	D618	en face	0.9	4.49	FR-09-0823
947	Col des Caugnou	D618	en face	2	6.49	FR-09-0947
1002	Carrefour D245	D618	en face	1.11	7.6	
1249	FR-09-1250	D618		5.54	13.14	FR-09-1250
1062	Carrefour CV	CV D323	à gauche	3.9	17.04	
957	Cabus	CV	A/R à gauche	4.47	21.51	
965	Col de Cabus	CV	Dem Tour	0.21	21.72	FR-09-0965a
957	Cabus	CV	à gauche	0.21	21.93	
785	Carrefour D618	D618	à gauche	2.04	23.97	
680	Saurat (Entrée)	D618		1.9	25.87	
643	Bedeilhac	D618		3.26	29.13	
493	Grand Rond Point	N20	2ème à droite	3.38	32.49	
474	Tarascon Rond Point	D8b	2ème à droite	0.82	33.31	
496	Arignac Rond Point	D8b	en face	2.29	35.6	
513	Rond Point	D8b	3ème à droite	2.2	37.8	
535	Col del Barri	D8b		2.55	40.35	FR-09-0535
489	Rond Point	D8a	4ème à droite	1.98	42.33	
404	Rond Point	D8a	en face	5.03	47.36	
387	Foix Allée de Villote	Crs Faucé Av. de Lérda	Ss Unique AG	1.9	49.26	
392	Rond Point	Av. Lérda D117	2ème à droite	0.39	49.65	
396	Carrefour D17	D17	en face	0.26	49.91	
394	Rond Point	D17	26 AD puis TD	0.35	50.26	
391	Carrefour D617	D617	à droite	6.10	56.36	
440	Carrefour CV	D611	en face	2.52	58.88	
461	Laprange Coll	D617	en face	2.71	61.59	
561	Carrefour D149	D149	à gauche	4.46	66.05	
567	Carrefour D112	D112	A/R à droite	1.8	67.85	
576	Carrefour CV	CV	à droite	6.2	74.05	
616	Carrefour CV	CV	2 fois à droite	6.35	80.40	
586	Col del Busset	CV D116	Dem Tour	8.87	89.27	FR-09-0586
567	Carrefour D114	D114	en face	1.25	90.52	
446	Carrefour D17	D17	à gauche	4.37	94.89	
446	Saint Pierre Carrefour	D11a	à droite	0.12	95.01	
520	Pas de l'Abellie	D11a		1.89	96.9	FR-09-0520
526	Carrefour D321	D321	à droite	0.25	97.15	
570	La Pouge Carrefour	D21	à droite	1.49	98.64	
503	La Mouline	D17	à gauche	2.07	100.71	
687	Bugret	D17		4.43	105.14	
991	Col des Marroux	D17	en face	5.13	110.27	FR-09-0991
1238	Carrefour D111	D111	A/R à gauche	3.53	113.8	
1258	Col d'Usola	D111	Dem Tour	0.72	114.52	FR-09-1258
1238	Carrefour D111	D17	à gauche	0.72	115.24	
1249	Col de Jouels	D17		0.26	115.5	FR-09-1249
1333	Carrefour D15	D17	à gauche	2.95	118.45	
1376	Col de Peguère	D17	à gauche	1.64	120.09	FR-09-1376
947	Col des Caugnou	D618		3.45	123.54	FR-09-0947
828	Col du Four	D618		2	125.54	FR-09-0823
796	Col d'Espies	D618		0.9	126.44	FR-09-0794
650	Massat Allée des Ecoles			3.72	130.16	

Alt	Lieu	Route	Indication	Km Partie	Km Total	Ref Col
511	Rimont Place de l'Eglise	Av Rhin Danube	à droite	0	0	
525	Carrefour	D18e Route de Montesquieu	2 fois à droite	0,28	0,28	
532	Carrefour CV	CV	A/R G puis D	0,35	0,63	FR-09-0530b
532	Pas del Bouych	CV	Demi Tour	0,8	1,43	
532	Carrefour D18e	D18e	à droite	0,8	2,23	
524	Carrefour D117	D117	à gauche	0,28	2,51	
516	Carrefour D117b	D117b	à droite	0,73	3,24	
508	Carrefour D18b	D18b	A/R à droite	0,4	3,64	FR-09-0636
636	Col de Vigne	D18b		3,91	7,55	
508	Carrefour D18b	D117b	en face (dr)	3,91	11,46	
439	Carrefour D117	D117	à droite	2,81	14,27	
405	Castelnau Durdan	D42	à droite	1,47	15,74	
612	Carrefour D115	D115	à droite	3,32	19,06	FR-09-0785
785	Le Coch	D115		2,24	21,3	
682	Carrefour CV	D115	en face	1,35	22,65	
660	Esplas de Sérou	CV	A/R en face(D)	0,36	23,01	
711	Carrefour CV	CV	à droite	2,05	25,06	FR-09-0800b
800	Le Col	CV	Demi Tour	1,25	26,31	
660	Esplas de Sérou	D115	à droite	3,3	29,61	
483	Estaniels	D15	à droite	2,78	32,39	
679	Sentenac de Sérou	D15		2,76	35,15	
775	Carrefour R1	R1	A/R au col	1,23	36,38	FR-09-0775a
778	Le Coulet	R1 D15	Demi Tour	0,05	36,43	
791	Carrefour D51	D51	en face (G)	0,24	36,67	
923	Carrefour CV	CV	à gauche	3,71	40,38	FR-09-0861
864	Col de Loubères	CV		0,57	40,95	
722	Carrefour Montagne	CV	à droite	2,93	43,88	
450	Carrefour D15	D15	à gauche	3,23	47,11	
468	Carrefour CV	CV	à droite	1,33	48,44	
604	Carrefour D42	D42	à gauche	2,17	50,61	
597	Carrefour CV	D42	à droite	0,39	51	
612	Carrefour D115	D42	à droite	5,17	56,17	
405	Castelnau Durban	D117	à gauche	3,32	59,49	
405	Castelnau Durban	D315	à droite	0,04	59,53	
490	Montseron	D315		2,03	61,56	
457	Carrefour D315a	D315	en face (G)	1,35	62,91	FR-09-0485a
486	Col de la Rouge	D315		2,19	65,1	
376	La Grausse	D119	à gauche	1,29	66,39	
446	Carrefour D18c	D18c	à gauche	2,67	69,06	
511	Rimont Place de l'Eglise	Av Rhin Danube		3,33	72,39	



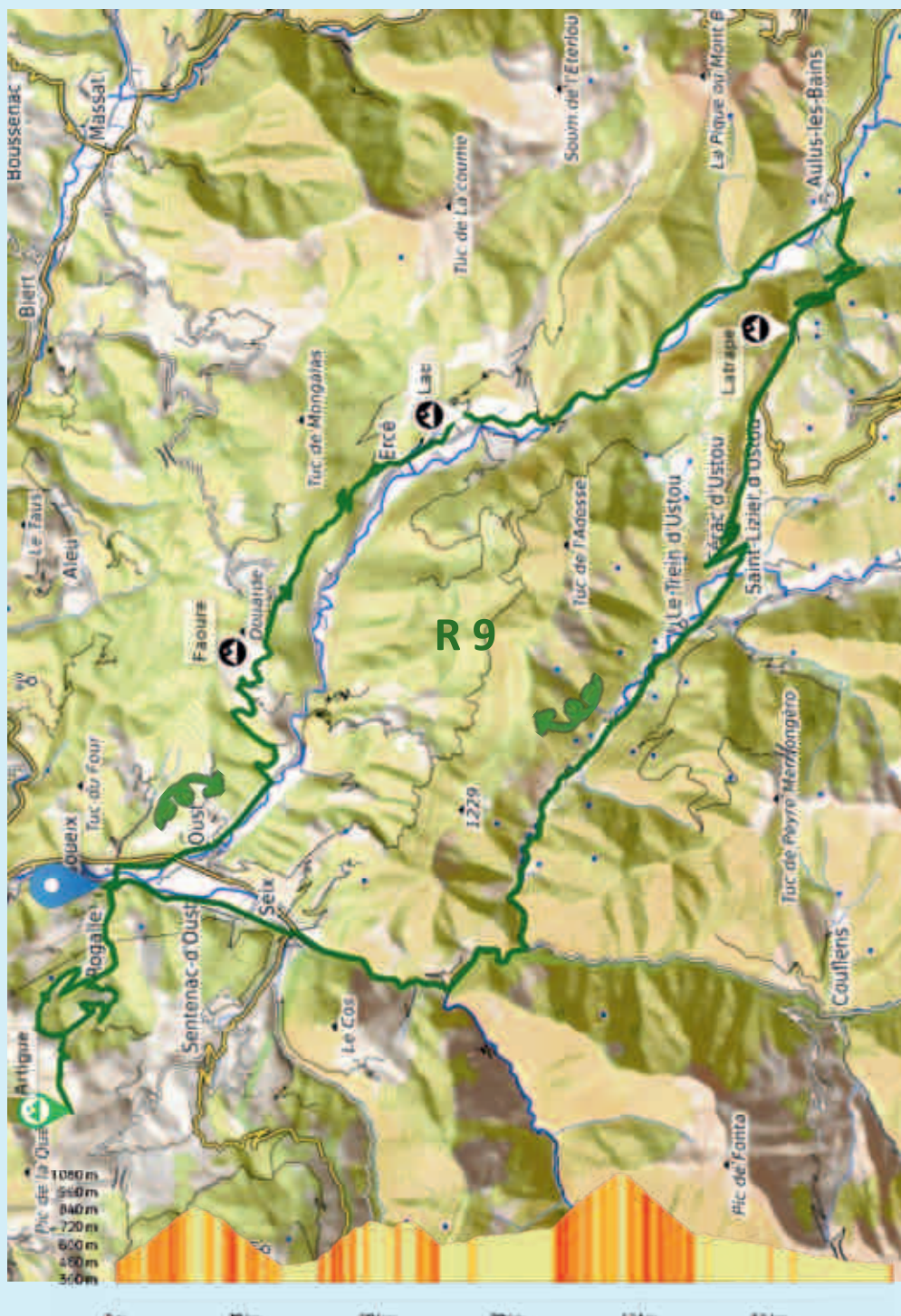
009 Col de Latrape

Le Rassemblement

Départ de Soueix pour : Court 47,17Km 936m de dénivelé et 3 cols

Long 59,45Km 1321m de dénivelé et 4 cols

Alt	Lieu	Route	Indication	Km Partie	Km Total	Ref Col
493	Village Vacances	Allée des 4 Ch.		0	0	
493	<i>Carrefour D32a</i>	<i>D32a</i>	<i>à droite</i>	<i>0,12</i>	<i>0,12</i>	
598	<i>Carrefour CV</i>	<i>D32a</i>	<i>à gauche</i>	<i>1,81</i>	<i>1,93</i>	
618	<i>Rogalle</i>	<i>D32a</i>	<i>à D puis G</i>	<i>0,37</i>	<i>2,3</i>	
801	<i>Carrefour CV</i>	<i>D32a</i>	<i>à gauche</i>	<i>2,36</i>	<i>4,66</i>	
854	<i>Fin CV</i>	<i>Piste R1</i>		<i>0,79</i>	<i>5,45</i>	
886	Col de l'Artigue	<i>Piste R1 D32a</i>	<i>Demi Tour</i>	<i>0,74</i>	<i>6,19</i>	FR-09-0885
801	<i>Carrefour CV</i>	<i>CV</i>	<i>à gauche</i>	<i>1,53</i>	<i>7,72</i>	
598	<i>Carrefour CV</i>	<i>D32a</i>	<i>à gauche</i>	<i>2,87</i>	<i>10,59</i>	
488	<i>Carrefour D32</i>	<i>D32</i>	<i>2ème à droite</i>	<i>1,87</i>	<i>12,46</i>	
487	<i>Eglise Vic d'Oust</i>	<i>D32</i>	<i>en face</i>	<i>0,76</i>	<i>13,22</i>	
492	<i>Rond Point</i>	<i>D32</i>	<i>2ème à droite</i>	<i>0,47</i>	<i>13,69</i>	
499	<i>Oust</i>	<i>D32</i>	<i>en face</i>	<i>0,65</i>	<i>14,34</i>	
528	Carrefour D17	D17	à gauche	1,31	15,65	
785	Cot de Faoure	D17		3,86	19,51	FR-09-0788
778	Rogalats Carrefour D132	D132	en face	0,64	20,15	
680	Carrefour CV	D132	en face	3,96	24,11	
618	Ercé	D32	à gauche	0,77	24,88	
632	Carrefour CV	CV	à gauche	0,72	25,6	
638	Carrefour CV	CV	en face	0,3	25,9	
649	Carrefour CV	CV	à droite	0,22	26,12	
653	Cot de Lac	CV		0,09	26,21	FR-09-0653
643	Parcoch	D32	à gauche	0,27	26,48	
742	Aulus Rond Point	D8f	1 ère à droite	6,97	33,45	
1110	Col de Latrape	D8f		5,07	38,52	FR-09-1111
1037	Carrefour D68	D8f	en face	1,2	39,72	
698	Carrefour D38	D8f	en face	5,33	45,05	
567	Pont de la Taule	D3	à droite	6,66	51,71	
509	Seix (Pont)	D17	à gauche	4,43	56,14	
512	Seix	D32b	en face	0,09	56,23	
507	Carrefour D32c	D32b	en face	0,68	56,91	
488	Carrefour D32	D32a	à G puis D	2,36	59,27	
493	Village Vacances	Allée des 4 Ch.		0,18	59,45	



COLS DES PARCOURS VTT

V01 Col de Latrape

Code Col	Nom du Col	Dif
FR-09-0788	Cot de Faoure	0
FR-09-0875a	Cot de Cominac	0
FR-09-1124	Col de Vièle Morte	2
FR-09-0653	Cot de Lac	0
FR-09-1111	Col de Latrape	0
FR-09-1122	La Porte	2

V02 Col d'Ayens

Code Col	Nom du Col	Dif
FR-09-0530a	Le Coch	0
FR-09-0802	Col du Clot du Pau	2
FR-09-0835	Col de Playmou	2
FR-09-0780	Cots d'Abères	0
FR-09-1298	Col de Calamane	2
FR-09-0926	Col de Sourrisque	2
FR-09-0956	Col d'Ayens	0
FR-09-0969	Col de Bès	2
FR-09-0776	Col d'Erp	0
FR-09-0620	Coch	2

V03 Col de Sarailié

Code Col	Nom du Col	Dif
FR-09-0680	Pas de Sausech	2
FR-09-0755a	Cots des Claous	2
FR-09-0788	Cot de Faoure	0
FR-09-0875a	Cot de Cominac	0
FR-09-0942	Col de Sarailié	0
FR-09-0744	Col d'Urbens	0
FR-09-0777	Col de Bidal	0
FR-09-0735	Col de Céré	0
FR-09-0745b	Col de Boulogne	0
FR-09-0811	Col de Bauch	0
FR-09-0760	Pas Faouriade	0
FR-09-0775	Le Couret	2
FR-09-0620	Coch	2

V04 Col de Sarailié

Code Col	Nom du Col	Dif
FR-09-0680	Pas de Sausech	2
FR-09-0755a	Cots des Claous	2
FR-09-0788	Cot de Faoure	0
FR-09-0875a	Cot de Cominac	0
FR-09-0942	Col de Sarailié	0
FR-09-0744	Col d'Urbens	0

V06 Col de Catchaudégue

Code Col	Nom du Col	Dif
FR-09-0725	Col d'Escots	0
FR-09-0795a	Col Magat	2
FR-09-0893	Col Catchaudégue	0
FR-09-0885	Col de l'Artigue	1
FR-09-1040	Coume de Jouga	3
FR-09-0973	Col de Plantach	1
FR-09-0750	Couret	0
FR-09-0915b	Col des Houègues	2
FR-09-0862	Col de Portech	0
FR-09-0620	Coch	2

V08 Col du Traucadou

Code Col	Nom du Col	Dif
FR-09-0794	Col d'Espies	0
FR-09-0823	Col du Four	0
FR-09-0947	Col des Cagnous	0
FR-09-1250	Col de Port	0
FR-09-0965a	Col de Cabus	0
FR-09-0985	Col de la Garde	2
FR-09-1325a	Col de Rouzeron	1
FR-09-1319b	Col du Traucadou	1
FR-09-1447	Col de Touron	1
FR-09-1457	Pas de Bazillac	1
FR-09-1643	Col de Fontanet	3
FR-09-1659	Col des Boutches	3
FR-09-1475b	Col Crouzette	3
FR-09-1375	Col de Péguère	0

V09 Col de Saët

Code Col	Nom du Col	Dif
FR-09-0637	Couret	0
FR-09-0720	Passage Maveret	2
FR-09-0816	Pas du Portillon	3
FR-09-0963	Passage la Terme	1
FR-09-1061	Col de la Passade	1
FR-09-1115a	Passade de Bouch	1
FR-09-0862	Col de Portech	0
FR-09-0915b	Col des Houègues	2
FR-09-1123	Col de Saët	1
FR-09-0595a	Col de Auech	0
FR-09-0755	Col d'Espiau	2
FR-09-0745a	Col d'Argein	0
FR-09-0845a	Col de Houga	2

V12 Col de la Core

Code Col	Nom du Col	Dif
FR-09-0795a	Col Magat	3
FR-09-1395	Port de la Core	0
FR-09-1418	Col de l'Arrech	1
FR-09-1537	Col de Bas	3
FR-09-1589	Col de la Serre	3
FR-09-1612	Pas de Tartet	3
FR-09-0893	Col Catchaudégue	0
FR-09-0885	Col de l'Artigue	1
FR-09-0725	Col d'Escots	1

V01 et V01a : Col de Latrape

V01 : 46 km, 1080m D+, 3 cols (variante courte)

V01a : 58 km, 1533m D+, 7 cols (variante longue)

Départ : Soueix

V01 : Petit circuit en grande partie routier. Depuis Soueix suivre la D32 qui remonte doucement la Vallée du Garbet en passant par Oust, puis Ercé. A la sortie du village, après la Chapelle, prendre à gauche un CV menant au **Cot de Lac FR-09-0653**. Continuer le CV qui rejoint vite la D32 à **Parcoch**.

Continuer la D32 en léger faux plat jusqu'à Aulus les Bains. Au rond point prendre la D8f qui débute la montée régulière du **Col de Latrape FR-09-1111** (5km env). Changer de vallée et moins d'un km après le carrefour avec la D68 montant à la Station de Guzet Neige quitter la D8f. Prendre à droite un bonne piste R1 (court R2 évent) aux pentes fortes (10% moy) pour rejoindre **La Porte FR-09-1122**.

Prendre une piste terreuse horizontale à droite puis tout de suite à gauche, médiocre R1 (ornières suite aux passages d'engins). En vue d'anciennes constructions au niveau d'un panneau de randonnée quitter la piste et prendre un sentier S2 à gauche, passer à gauche des deux ruines croulantes, poursuivre le sentier balisé parfois peu marqué, S1 pour les plus adroits, S2 pour les autres, qui débouche rapidement sur la fin d'une piste (Portail et Habitation).

Prendre cette piste R1 à gauche, après une courte descente rapide traverser une belle zone de pâturage (Estive d'Ajeou), continuer la piste (Route Forestière de Mirabat) en léger faux plat montant sur 3,2km environ avant une longue descente (4,8km env) qui laisse rapidement une piste à droite. La piste remonte ensuite sur une courte distance (500m env) jusqu'à la Fontaine de Rabé avant une dernière descente qui passe devant la Cabane de la belle Katherinet (privée ?), puis laisse une piste à droite vers Arrous (Panneau) et retrouve le goudron au niveau de l'embranchement vers Mounétou, peu avant le Hameau de Paloubard, pour plonger sur Oust. , à l'entrée du village laisser à droite la Chapelle du Puech, passer devant le facteur d'arcs (Archerie des brumes) et rejoindre les bords du Garbet, puis à la sortie du village au rond point prendre la petite route D32 vers Vic d'Oust et Soueix.

V01a : Même itinéraire que V01 jusqu'à Oust. Après environ 1km prendre la D17 à gauche. Après une pente soutenue (2,5km à 8%) la pente s'atténue nettement avant le **Cot de Faoure FR-09-0788** puis le Hameau de Rogalats. À voir : les Granges typiques avec pignons « à pas d'oiseau » et panorama sur les Montagnes d'Aulus et le Mont Valier (Table d'Orientation). Prendre à gauche la D17 en direction du Col du Saraillé. La route se redresse progressivement, traverse Benazet et rejoint le **Cot de Cominac FR-09-0875a** (belle vue, Aire de pique nique et Table d'Orientation originale). Juste après le col quitter la D17 pour la bonne piste de Montgalas, goudronnée jusqu'au carrefour d'Aros mais reste pratiquement cyclable R1 ensuite. Après une montée assez régulière (4%) jusqu'à un point haut qui franchit une ligne d'arête, la piste perd un peu d'altitude jusqu'à un col bien marqué. Continuer en aller retour la piste qui se dégrade (Ornières et peut être court R2) et de redresse (400m à 8% env) avant de plonger sur le **Col de Vièle Morte FR-09-1124**.

Revenir sur 600m jusqu'au col bien marqué. Prendre à gauche toute une bonne piste en herbe qui rejoint 100m plus bas (1023m) une bonne piste gravillonnée. La prendre en face (droite) et après une bonne descente et quelques épingles prendre en face (droite) le chemin goudronné qui redescend dans la vallée (épingles) et rejoint un hameau non panneauté. Au carrefour (Oratoire) prendre le CV à gauche, franchir le **Cot de Lac FR-09-0653** (point bas au milieu des maisons) puis arriver à **Parcoch** où l'on reprend à gauche la D32 et le parcours V01.



V02 et V02a : Col d'Ayens

V02 : 42 km, 1250m D+, 8cols (variante courte)

V02a : 61 km, 1800m D+, 10 cols (variante longue)

Départ : Parking du **Pont du Nert** sur la D33 100m après le carrefour D3/D33 sur la rive droite du Salat (Fontaine). À 12 km / 13 min de Soueix.

V02+V02a : Prendre la D3 sur 600 m vers le nord en longeant le Salat, et prendre à droite la D603. Montée soutenue en direction de **Le Coch FR-09-0530a** situé dans le hameau éponyme. Continuer la D3 à flanc jusqu'à **Aulussat**.

V02a : À **Aulussat** Poursuivre la D603 à flanc, traverser puis le Tournon et Arbosec et rejoindre la crête à un col topo bien marqué. Prendre un R1 qui ondule doucement sur la crête jusqu'au **FR-09-0802 Col du Clot du Pau** en pleine forêt et au pied d'un sérieux raidillon qu'on laissera à gauche pour prendre à droite la piste R1 terreuse qui devient une route étroite, qui rejoint la vallée au **Pont de Mesplès** où on retrouve le V02 sur la D33, à prendre à gauche.

V02 : À **Aulussat** prendre le CV à droite qui descend dans la vallée où l'on retrouve la D33 qui suit le **Nert**. Tourner à gauche, traverser Rivèrenert (Fontaine) et continuer sur la D33, passer Unglas et arriver peu après au **Pont de Mesplès**.

V02+V02a : 200m après le **Pont de Mesplès** prendre à droite la route forestière en direction des Abères pour une longue montée. 1km après le hameau des Forgues d'en haut, juste après une boîte aux lettres, prendre le chemin (barré par un rocher entre deux rangées d'arbres) qui dessert plusieurs granges et s'arrête au **FR-09-0835 Col de Playmou** (peu collesque). Revenir sur la route et reprendre la route goudronnée jusqu'aux Abères et le **FR-09-0780 Cots d'Abères** situé à l'entrée du hameau. Faire demi-tour puis au bout de 1,5km prendre à gauche la Piste Forestière du Col de la Courate (R1-2) pour une longue ascension. Peu après le point coté 1268 (sur IGN25), prendre à gauche en A/R une piste en herbe qui s'élève jusqu'à la crête (R1-2) que l'on rejoint. Un semblant de piste permet d'atteindre en descente le **FR- 09-1298 Col de Calamane** (attention à la végétation, présence de ronces). Reprendre la piste principale R1 qui perd une centaine de mètres puis remonte légèrement jusqu'à l'aplomb du Pic de Calamane puis plonge en 2 lacets vers le prochain col. À un replat, à la cote 950, avec un carrefour panneauté, aller chercher en A/R (R1-2)

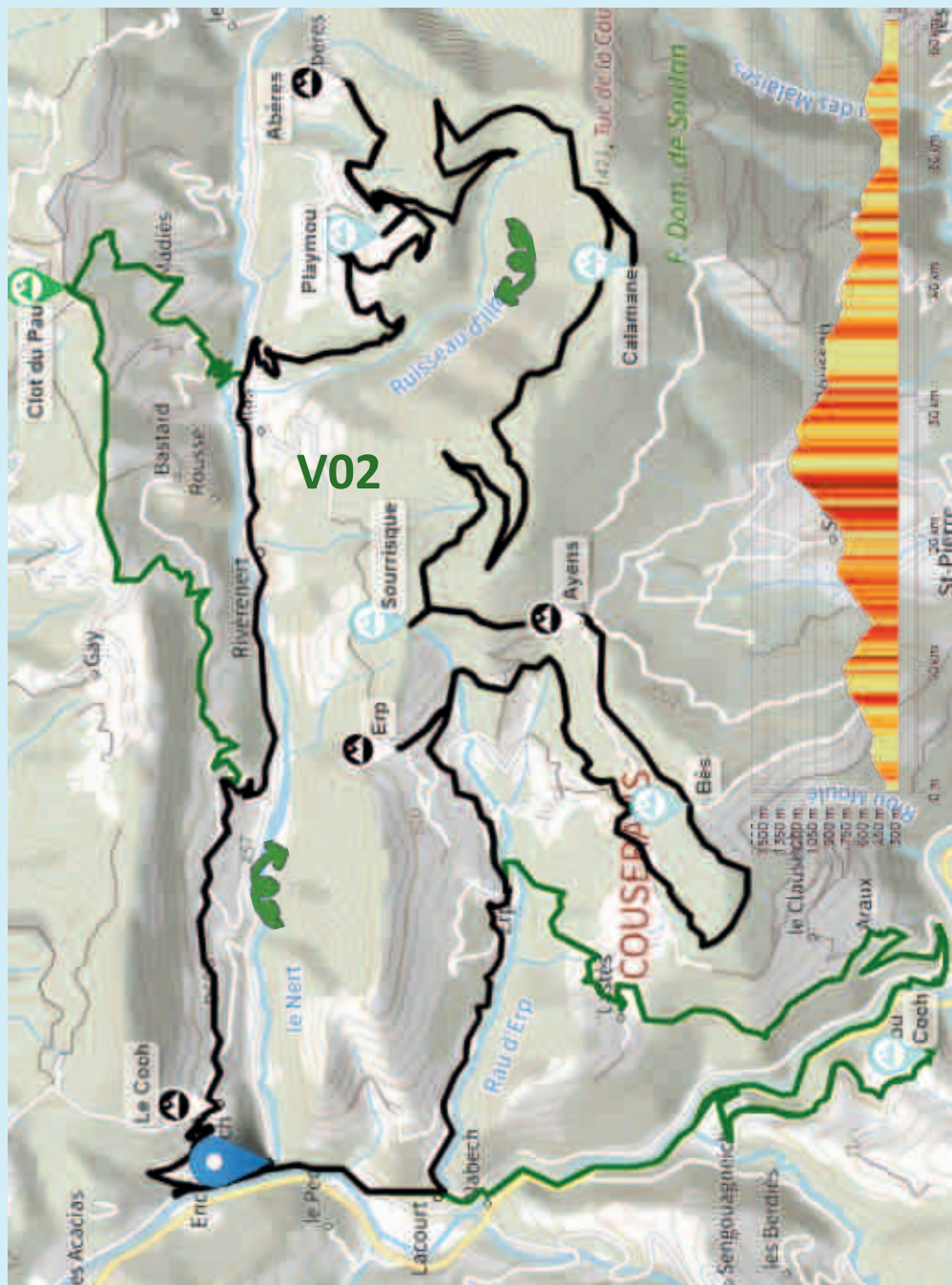
le **FR-09-0926 Col de Sourrisque** (belle vue au sud ouest vers le Valier). Poursuivre sur la bonne piste R1 qui après une courte montée redescend sur le **FR-09- 0956 Col d'Ayens**. Très beau col avec une vue magnifique sur les Pyrénées, aire de pique nique, table d'orientation et arboretum. Au col, quitter la piste pour suivre, en amont de la piste, le sentier balisé (S1) qui mène au **FR-09-0969 Col de Bès**. Prendre la bonne piste R1 à droite qui monte rapidement aux antennes avant une longue descente rapide (10%) jusqu'au carrefour coté 828, laisser la piste de droite (qui remonte au Col d'Ayens par la route Forestière des Clots) et prendre celle de gauche (R1) qui court à flanc de montagne en légère descente puis remonte légèrement avant rejoindre le goudron, prendre la Route d'Erp en face qui continue à descendre, arrivé au carrefour suivant faire en A/R, par le CV à droite, le **FR-09-0776 Col d'Erp** très proche. Reprendre la route, qui descend sur **Serrelongue**. (juste avant Erp).

V02a : À **Serrelongue** prendre l'épingle à gauche et monter (raidement) jusqu'à l'entrée du hameau de Lastès où on prend à gauche un bonne piste R1 (Balisage randonnée) d'abord relativement plate puis

*descendante, se transformant en un bon sentier S1. Passer devant la croix (métallique) de la Quère puis retrouver au hameau d'Araux la route goudronnée qui redescend dans la Vallée du Salat. Traverser le Salat et prendre la D618 à droite. Au bout de 1,5 km prendre rapidement le premier CV à gauche en direction d'Espou (panneau). Traverser ce hameau et continuer sur une piste R1, la quitter très vite peu avant le virage à droite pour suivre le sentier qui part sur la gauche, longe la rangée d'arbres, entre dans le pré et se termine au niveau de la grange (S1-2) : le **FR-09-0620 Coch** se trouve à peu près là. Attention aux chiens. Revenir à la D618, tourner à gauche, à Lacourt prendre à droite, franchir le pont sur le Salat et rejoindre le point de départ par la D3.*

V02 : Après **Serrelongue**, longue descente vers Erp puis Lacourt où on rejoint la D3 qui suit le Salat et rejoint rapidement le point de départ.

NB: Au niveau du Coch et un peu plus loin sur la D603 faire attention aux chiens qui sont très souvent en liberté et assez imprévisibles.



V03 et V03a : Col de Saraillé

V03 : 35 km, 1150m D+, 11 cols(variante courte)

V03a : 56 km, 1300m D+, 13 cols (variante longue)

Départ:Soueix.

Circuit en grande partie routier sur sa partie intermédiaire. Départ du village vacances où l'on rejoint la petite route de Saussole qui monte légèrement dans le vallon de la Tire puis se redresse nettement avant les habitations de Saussole. Juste avant l'antenne prendre à droite la piste R1 dans le pré qui se transforme ensuite en un large sentier S1-2 médiocre (roches, ornières) qui devient encaissé avant de rejoindre la crête au **FR-09-0680 Pas de Sausech** (prononcer Saouzetch).

Ici poursuivre la Piste R1-2 qui suit la crête passer l'Extrémité sud est de la Serre de Rapheu (Vieux Panneau), continuer sur 200m (S1) puis au niveau de la Grange prendre la Piste R1 qui descend rapidement sur **FR-09-0755a Cots des Claous** (qui ne ressemble pas à un col) puis sur la D17. Passer **FR-09-0788 Cot de Faoure** avant d'arriver au hameau de Cominac qui mérite un petit arrêt (Table d'Orientation originale et en bon état mais difficile à lire) et qui est le début de la dernière montée vers le Saraillé. Celle-ci est plutôt soutenue jusqu'au **FR-09-0875a Cot de Cominac** (belle vue, Aire de pique nique et Table d'Orientation), puis plus douce et enfin plate jusqu'au **FR-09-0942 Col de Saraillé**.

2 options ici. VTT: prendre 500m de sentier descendant, encaissé et en mauvais état S1-2-3, puis la piste R1 sur Brozi puis Mourès.

Routier : D17 jusqu'à Saraillé puis D118 jusqu'au pied de Mourès. Après Mourès suivre la D118 jusqu'à **Bagen**.

V03a : l'option plus longue est de suivre depuis le col la D17 qui descend tout doucement jusqu'à Urbens et au **FR-09-0744 Col d'Urbens**. Ici un assez bon sentier S1 (courts passage S2) permet de rejoindre la D118 en contrebas à **Bagen**.

À Bagen prendre à gauche un sentier balisé en grande partie cyclable (S1-2) qui franchit un gué puis mène au hameau de Jambes. Ici prendre sur quelques centaines de mètres le CV jusqu'à Ferrères. Ici il faudra rester vigilant pour ne pas manquer le sentier balisé à gauche juste après le virage à gauche (maison) qui permet de rejoindre **FR-09-0735 Col de Céré** et le goudron (S2-3 jusqu'au point haut puis S1).

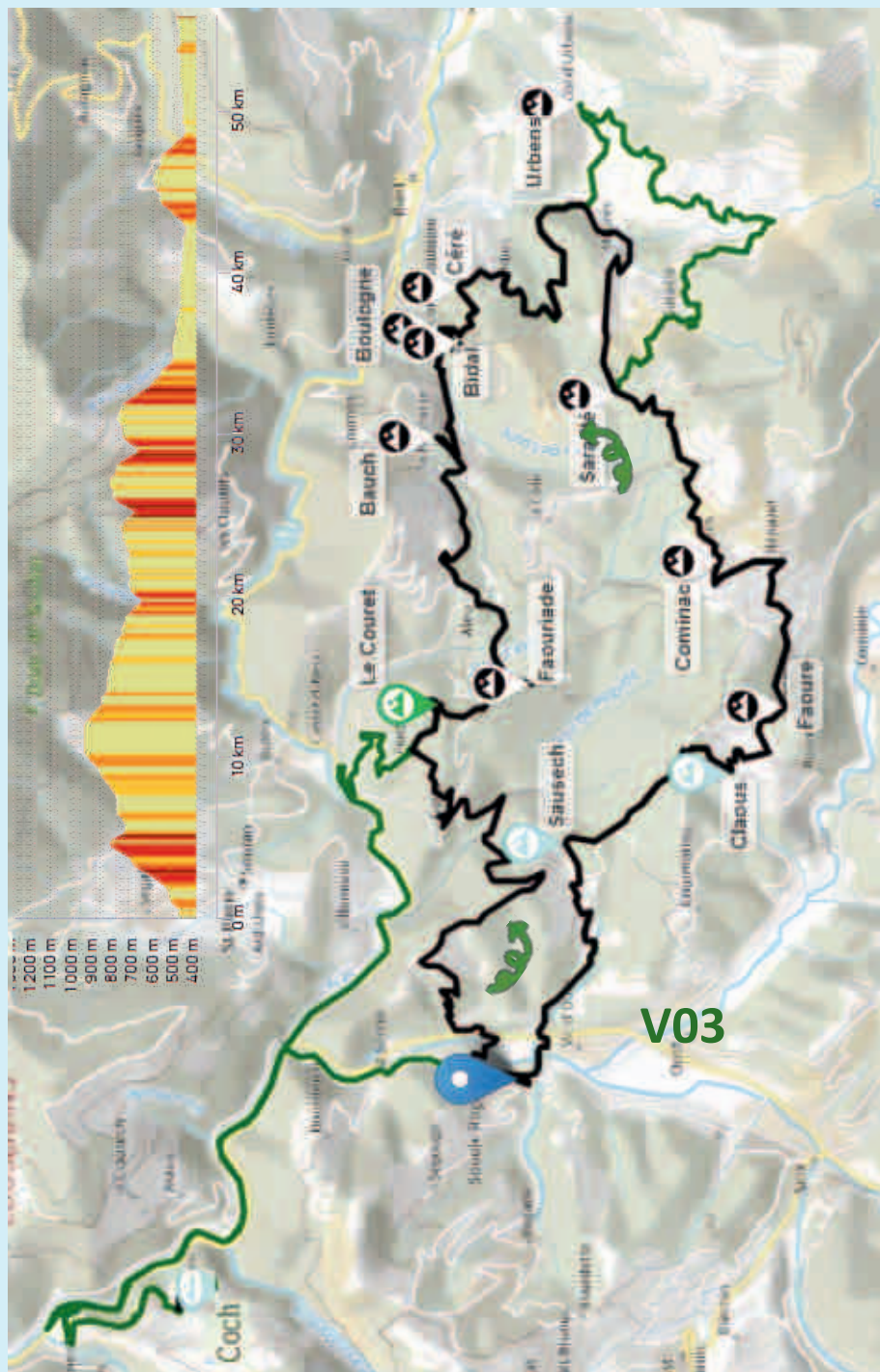
Après un court aller-retour au **FR-09-0777 Col de Bidal** puis avoir rejoint **FR-09-0745b Col de Boulogne**, prendre à gauche une bonne piste R1 qui franchit le gué du Ruisseau de Loulé, de là une piste en herbe (R-2) permet de rejoindre le goudron entre Biech et le Trape. Après un court aller-retour au **FR-09-0811 Col de Bauch** prendre le CV vers Coumelary (Fontaine) puis Aleu. De là une courte piste caillouteuse R1 qui se dégrade permet de franchir grâce à un pont le Ruisseau d'Aleu. La qualité s'améliore nettement par la suite (R1-2) jusqu'au CV en bon état qui permet de rallier le **FR-09-0760 Pas de la Faouriade**.

Faire demi-tour sur quelques centaines de mètres avant de prendre le CV à gauche qu'il faut quitter rapidement au niveau de Picarets pour prendre une bonne piste R1 jusqu'au **FR-09-0775 Le Couret**, poursuivre ensuite cette piste jusqu'en amont de **Fontale** où l'on retrouve le CV jusqu'au croisement du chemin (goudronné) de Galas d'en bas (croix) que l'on prend à gauche pour rejoindre Galas d'en haut. Peu après prendre un sentier qui se dégrade (S1-2), et franchit un gué. Prendre à droite une bonne piste (attention : 2 arbres en travers), passer deux portails puis suivre à gauche un sentier balisé (vieille peinture jaune-rouge) à la pente soutenue. Le sentier devient peu marqué mais reste assez évident, quelques marques de peintures anciennes permettent de confirmer l'itinéraire jusqu'à la crête où se trouve un portillon. Prendre la piste de crête R1 à droite avant d'entamer une belle descente (balisage VTT) qui permet de rejoindre Soueix. Depuis **Fontale**, ce dernier tronçon qui ajoute un peu de dénivelé (170m env) peut être évité et suivant le parcours long :

V03a : *Au lieu d'éviter le hameau de **Fontale**, y descendre et le traverser*

jusqu'à la fin du goudron puis prendre le sentier balisé encaissé S1-2 entre les deux maisons (au départ la prairie parallèle à droite non testée semble préférable). Suivre le balisage (sentier ensuite peu marqué mais évident) qui permet de retrouver le goudron, pour rejoindre la D618. La Suivre jusqu'à Quercabannac où on traverse le Salat, sur environ 5 km puis la quitter juste avant l'entrée du pont d'Anat (Marrassé) où on prend à gauche pour aller faire en A/R le **FR-09-0620 Coch** déjà décrit en fin du parcours V02a, puis on revient à Quercabannac sans franchir le Salat.

Tronc commun final : du pont de **Quercabannac**, rentrer à Soueix par la D32.





Col d'Erp

V04 et V04a : Portd'Aula

V04 : 37 à 63 km, 1560à1860 m D+,5cols (variantes « courtes »)

V04a : 38 km, 1690m D+, 6 cols (variante longue)

- Départs :
1. de Soueix pour 63 km et 1860m de D+
 2. de Moulin Lauga pour 50 km et 1760 m D+ (à 8 min)
 3. de Couflens pour 37 km et 1562 m D+ (à 17 min) pour **V04**
 4. de Couflens pour 38 km et 1690m D+ pour **V04a**

Vu le peu de places à Couflens : privilégier un départ de Soueix ou de Moulin Lauga pour laisser les places de Couflens à ceux qui feront le circuit long, qui demande beaucoup plus de temps.

Au Départ des quatre Chemins prendre la D32b à droite jusqu'à l'entrée de Seix puis la D32c à gauche et de suite la D3 à droite qui remonte la Vallée du Salat. Traverser Moulin Lauga (Parking de 10 places environ qui peut permettre une avancée en voiture), arrivé au Pont de la Taule laisser la D8f vers le Col de Latrape (Vallée d'Ustou) et continuer la D3 en léger faux plat et la Vallée du Salat jusqu'à Couflens.

La D703 à droite débute la longue et rude montée (pentes entre 7 et 11%). Dans la montée après plusieurs séries d'épingles arriver au carrefour des hameaux de Faup et Raufaste que l'on laisse de part et d'autre (début des belles vues), continuer la D703 sur environ 2km jusqu'au Ruisseau des Campets peu après le Panneau de la Forêt Domaniale de Seix (fin du goudron), puis poursuivre sur une bonne piste jusqu'au parking maintenant interdit de l'Aire de Pause.

Juste avant prendre une Piste en Herbe R1 en légère descente jusqu'au **FR-09-1527 Col de Pause** (Panneau). Prendre le Sentier à gauche S1 (S2 court) qui fait le tour du mamelon et rejoint la Piste à l'Aire de Pause (Panneau) qui s'élève à flanc puis en deux séries d'épingles jusqu'à l'Etang d'Areau (prononcer "Aréou"). Au niveau du Refuge Forestier prendre le sentier assez bien marqué S23 à gauche, la pente importante mais raisonnable au départ se redresse nettement ensuite, on arrive toutefois rapidement au **FR-09-1960 Col de Courbe** (belle vue).

Suivre sur la droite la ligne de crête HS1-2, au bout de quelques dizaines de mètres on retrouve un sentier peu marqué S1-2 qui contourne l'Etang et retrouve rapidement la piste dans les épingles.

Continuer jusqu'au prochaines épingles, au niveau de la cabane prendre à droite le sentier S1-2 en direction de **FR-09-1995 Couret des Etangs** puis à gauche le sentier bien marqué S1-2 qui rejoint la **FR-09-1998a Bouche d'Aula**, prendre alors la sente à gauche S2-3 qui permet de rejoindre peu avant une épingle la piste qui passe à l'Etang de Prat Matau avant de rejoindre le **FR-09-2260a Port d'Aula** (Borne Frontière). Retour par le même chemin hormis les cols en plus : c'est la piste R1 puis le goudron.

Variante longue V04a : retour par le Port de Salau

Départ de Couflens pour ne pas trop allonger le temps de parcours.

Au Port d'Aula basculer coté Espagne et suivre à flanc le sentier peu cyclable qui rejoint **FR-09-2087 Port de Salau** (Ruines de l'ancienne station du téléphérique qui transportait du bois coupé de la forêt de Bonabé pour la râperie de Salau). Repasser en France et suivre le Sentier Balisé GRT57. La descente est assez technique plutôt S2 (Passages S1 en fonction du niveau et des zones). Après avoir traversé le Salat (gué) on retrouve la piste de l'Artigue vers 1240m, puis au niveau du Parking des Peyrots on retrouve la route goudronnée. Suivre alors le cours du Salat, traverser le village de Salau puis Couflens.



Sentier Col de Courbe



V06 : Col de Catchaudégué

V06 : 52km,1500mD+,10cols

Départ : Soueix.

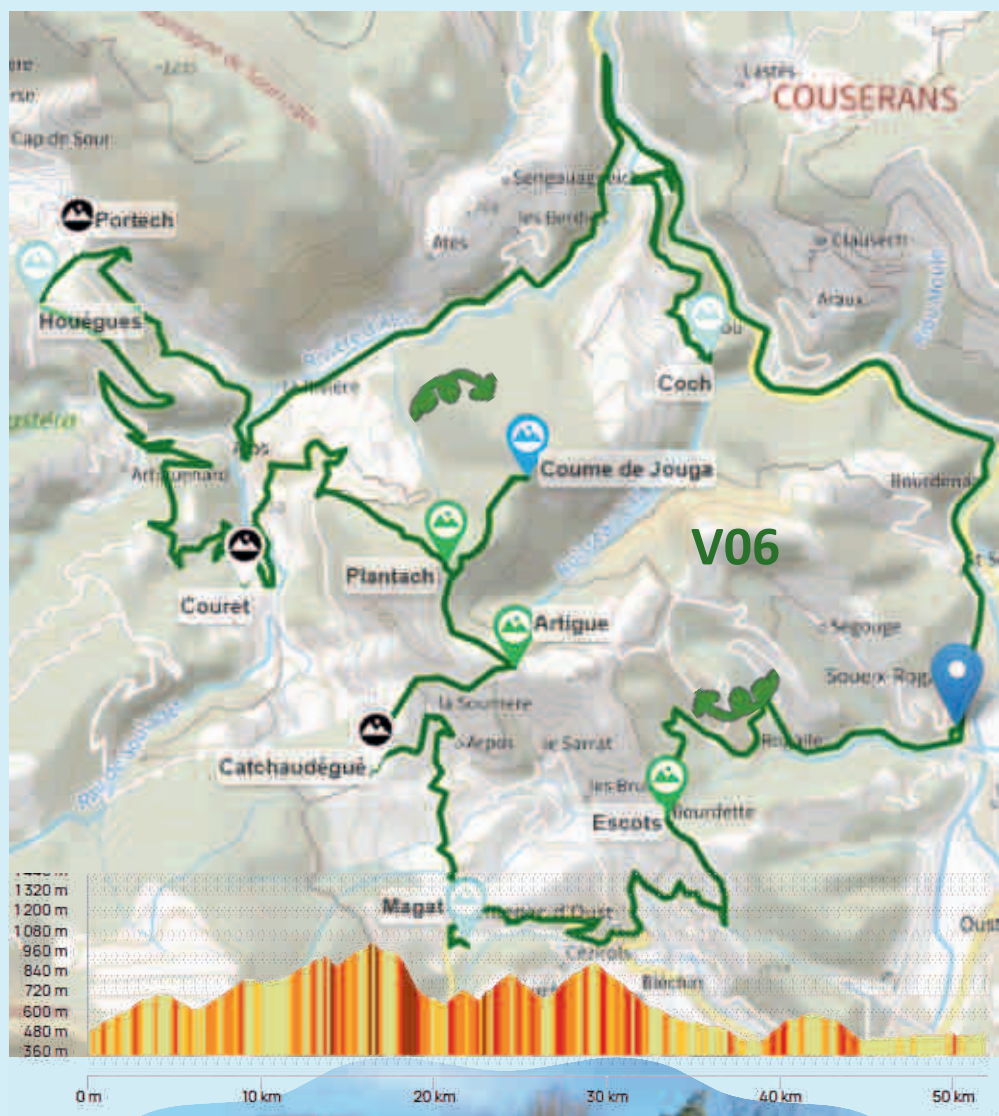
Au départ du village vacances prendre la D32a qui s'élève de manière soutenue parfois irrégulièrement vers Rogalle. La pente ne faiblit pas après le village jusqu'à une épingle où l'on quitte le goudron pour prendre une très bonne piste R1 qui se redresse à l'approche du **FR-09- 0725 Col d'Escots** où l'on rejoint la ligne de crête que l'on suit vers le sud-est par une bonne piste R1, puis un plaisant sentier S1 qui permet de rallier une large piste R1 qui redescend rapidement dans la vallée. Ne pas manquer, au niveau de caravanes juste avant un bâtiment ("Cherry" buvette en activité ?) la bonne piste R1 qui part en épingle à droite et qui permet de rejoindre la D17 à Sentenac d'Oust. Suivre le goudron, passer le croisement du CV allant à La Soumère et Alos (panneaux) et aller chercher en aller- retour le col suivant. Peu après le pk 54 au niveau d'une grange prendre sur quelques dizaines de mètres une discrète piste R1 que l'on abandonne au niveau d'une vieille caravane pour rejoindre par le pré (présence d' une clôture électrique) **FR-09-0795a Col Magat** situé au niveau de la Grange. Faire demi tour jusqu'au Carrefour de la Soumère (panneaux Alos, La Soumère), prendre à gauche le CV qui rejoint la D37 à la Soumère, la prendre à gauche pour arriver rapidement au **FR-09-0893 Col de Catchaudégué**. Prendre à droite une bonne piste R2 (la Table d'Orientation du Tuc de la Perdrix est proche) qui se transforme rapidement en un bon sentier S1 globalement montant avant de plonger sur **FR-09-0885 Col de l'Artigue**. De là prendre à gauche une piste R1-2 jusqu'aux Granges du **FR-09-0973 Col de Plantach**.

En option (pur VTT) : quelques dizaines de mètres avant ce col prendre à droite une piste peu marquée R1-2, la quitter rapidement pour suivre un sentier S1 (S2 rare) peu marqué à flanc qui suit en gros une courbe de niveau juste sous le col que l'on rejoint facilement à vue dans la forêt dégagée (HS3) **FR-09-1040 Col de la Coume de Jouga**. La redescente se fait en très grande partie sur le vélo.

Continuer un très bon sentier S1 (Un peu de vigilance à l'approche du goudron à cause de la pente) qui retombe sur la D37 à proximité du Village d'Alos. Prendre à droite, traverser le village, puis en contrebas dans l'épingle du Cimetière prendre le CV à gauche qui suit le Ruisseau

d'Alos. La pente se redresse nettement après le Pont, poursuivre jusqu'au deuxième carrefour, là prendre à gauche vers Coudounau (panneau), passer le panneau "Couret" gardé par un petit Hérisson sympathique et atteindre **FR-09-075 Couret** au niveau des constructions suivantes (***). Faire demi-tour jusqu'au pont, prendre juste avant le CV à gauche. La pente est soutenue jusqu'au hameau de Nastri où une belle piste R1 permet de franchir un col sans nom (843) puis de rejoindre en contrebas le CV menant au prochain col. La pente est soutenue jusqu'au hameau de la Lauzère (10%), puis une très courte dernière rampe (20%) après le croisement menant au col de Portech (Panneau Chemin des Houègues) marque la fin de la pente et le début d'une bonne piste plate (R1) qui permet d'arriver au **FR-09-0915b Col des Houègues**. De là une bonne piste bien pentue (en descente) permet de rallier le très beau **FR-09-0862 Col de Portech** (Table de Pique-nique). Prendre à droite la D137 (descente très rapide) jusqu'au Pont de la Rivière puis la D37 à gauche qui suit la Rivière d'Alos et rejoint la D618 au niveau de l'Usine électrique de Lacourt. La prendre à droite pour le retour (Vallée du Salat) sans oublier le dernier col : « Coch », *si on ne l'a pas déjà fait dans le V02a ou le V03a*. Pour cela continuer la D618 et la Vallée jusqu'aux maisons de Marrassé (Panneau Pont d' Anat à la sortie), prendre à droite en Aller-Retour. Un étroit CV à la pente soutenue (8%env) puis qui s'adoucit de plus en plus permet de rejoindre le Hameau d'Espou, le traverser continuer sur une piste R1 bien marquée qui tourne rapidement à droite, l'abandonner peu avant le virage et suivre un sentier qui part sur la gauche, longe la rangée d'arbres, entre dans le pré et se termine au niveau de la grange (S1-2) (L'ancien chemin moins praticable se trouve sur la droite entre deux rangées d'arbres). **FR-09-0620 Coch** se trouve à proximité immédiate pas loin de la grange. Faire demi-tour jusqu'à la D618, tourner à droite et remonter la vallée du Salat jusqu'à Quercabanac où la D32 à droite avant le pont traverse le mini tunnel et permet de rallier Saint Sernin puis Soueix par une route très tranquille (en fait c'est l'ancienne route de Seix).

*** Depuis le Couret on peut rejoindre les Cols de Portech et des Houègues par la D37 et la D137 on gagne 120m de dénivelé mais c'est en partie un aller-retour



Col de Catchaudégue

V08 et V08a : Col du Traucadou

V08 : 43 km, 1330m D+, 11 cols(variante courte)

V08a : 56 km, 2000m D+, 14 cols (variante longue)

Départ :V08 ducol de Cagnous (25 km, 31min)

V08a de Massat (18km, 22 min)

V08 : Segareràl'entréedeMassatsurl'Allée des Ecoles (àdroitedela Chapelle de l'Ave Maria). Prendre à droite la D618 pour une longue ascension qui commence après avoir tourné à gauche au niveau de l'ÉglisedelaNativité-de-la-ViergeetfranchilePontsurl'Arac. Lapente est modérée(entre4%et6%),onarriverapidementauhameau d'Espiès et au **FR-09-0794 Col d'Espiès**. Continuer la D618 et atteindre rapidementle hameau du Coldu Fouret**FR-09-0823 Coldu Four** quise trouve sur la droite à 150m sur la Route de Pissou au niveau du croisementavec le chemin de Soualeou (Croix et Panneau Soualeou).

Continuer la D618 jusqu'au **FR-09-0947 Col des Cagnous** d'où l'on pourra partir si on souhaite raccourcir le circuit (Parking sur la droite), à partir de là la pente s'adoucit (3% à 5%) jusqu'au **FR-09-1250 Col de Port**. Basculer versant languedocien puis prendre rapidement un CV à gauche (deuxième chemin) qui ondule à flanc de montagne, il se transforme ensuite en D323 au niveau du hameau de Cabus, la laisser sur lagauche et continuer le CV en face qui arrive tout de suite au **FR-09-0965a Col de Cabus**. Prendre à droite un sentier un peu raide au départ S1-2, arrivé au sommet d'une petite butte (998) laisser le sentier de droite fermé par une chaîne (panneau propriété privée) et prendre celui de droite qui rejoint rapidement le **FR-09-0985 Col de la Garde** perdu dans les bois. Revenir au Col de Cabus et prendre le CV à droite, après un virage prononcé à droite prendre à gauche la route goudronnée du relais (panneau) début d'une montée soutenue (8,5% puis 7,5%), une fois passé les dernières maisons de Ramon la route se dégrade, il n'en reste plus que quelques plaques de goudron mais la piste reste cyclable, à l'approche de la crête la laisser à droite une piste en terre qui dessert le Col de Belveze et continuer la piste jusqu'à la LPE, là prendre à droite la piste R1 qui mène aux antennes du Traucacou et au **FR-09-1325a Col de Rouzeron** tout proche du carrefour, revenir à la bifurcation et prendre à droite la piste en terre très peu pentue jusqu'au **FR-09-1319b Col du Traucadou** (Panneau).

Continuer la piste en terre qui se dégrade et se redresse (7%) tout en restant globalement cyclable, puis la quitter pour un sentier peu marqué S1 à gauche qui se dirige vers **FR-09-1447 Col de Touron** tout proche (cairn). Continuer le sentier de crête S1-2 plus ou moins marqué qui franchit deux mamelons avant de plonger sur **FR-09-1457 Pas de Bazillac**, continuer le sentier S1-2 qui passe au sud du Sommet de Bazillac puis se redresse S2-3 pour atteindre la jonction des arêtes nord et est du Roc Mouché, continuer le sentier S2-3 jusqu'au Roc Mouché puis le sentier se bonifie plutôt S1 (passage S2 pour les moins habiles), franchit le Rocher de Batail et plonge sur le col **FR-09-1643 Col de Fontanet** (Panneau) avant de rejoindre le **FR-09-1659 Col des Boutches**, après avoir franchi le Rocher de Fontanet (S1-2). Ensuite le sentier se redresse pour atteindre le Sarrat de la Pelade (S2-3) avant d'arriver à un col proche du pc 1607 (S1), de là suivre un sentier S2-3 (au nord de celui qui est balisé mais semble plus compliqué) qui suit l'arête est du Pech de Terme avant de passer ensuite plus au sud et de redescendre au col coté 1536 (Panneau) en ayant retrouvé le sentier balisé (S1-2). Le prochain col se fait en A/R en continuant la ligne de crête qui atteint rapidement le Roc Blanc (court S2) avant de descendre le sentier S1 du « Sarrat du Col de l'Abet » sur le **FR-09-1475b Col de la Crouzette** (S1). Remonter Col 1536 (S1-2), au niveau du panneau de randonnée prendre à droite le Sentier balisé vers le Col de Port, au départ le sentier est pentu et pas très bon (roches qui sont autant d'obstacles) donc beaucoup de S2, par la suite cela peut passer pratiquement tout sur le vélo, attention au fort dévers. Arrivé au Col de Port prendre à droite la D618 jusqu'au point de départ du matin.

V08a : Au lieu de faire demi-tour à la Crouzette, continuer sur le sentier de crête balisé, sorte de montagne russe, sur 3,5 km jusqu'au Cap de Carmil (**Passages S1, S2, S3, parfois rocheux**). Ensuite le discret balisage devient jaune, descente en suivant la ligne de crête roulante au départ puis S1-2 sur la fin avec encore quelques zones rocheuses moins cyclables jusqu'au **FR-09-1375 Col de Péguère**. Prendre à gauche la descente étroite et vertigineuse qui suit (attention au 18% de pente ponctuellement), menant **FR-09-0947 Col des Caugnous** d'où l'on redescend sur Massat le cas échéant.

V09 et V09a : Col de Saët

V09 : 36 km, 1400m D+, 10 cols (variante courte)

V09a : 49 km, 1900m D+, 13 cols (variante longue)

Départ : Moulis, Parking place de l'Anglade, à 22 km / 28 min de Soueix.

Autres possibilités : entrée du village ou parking de l'Ecole.

Partir par la route de Montfaucon (Ruelle très étroite au départ). On arrive rapidement au hameau de Montfaucon d'en Bas et au **FR-09-0637 Couret**. Au col prendre à droite une piste R1 à la pente sévère.

V09a : 100 m après la 3ème épingle (à la cote 750) prendre à droite un sentier balisé (Panneau d'information Site Natura 2000) très raide, avec en surplomb la falaise du Cap de Pène. La pente est souvent très raide >30% S3-4(évent) mais l'effort est de courte durée (200m) et on rejoint rapidement la crête et la piste au niveau d'un petit col 845m. La piste se termine rapidement (Aire d'envol des parapentistes). Suivre ensuite le sentier balisé rocailleux, sur la crête, qui plonge sur le **FR-09-0720 Passage du Maveret** et qui demande un peu de vigilance. Revenir à la bonne piste et la prendre jusqu'à l'épingle à gauche. Suite sur le V09.

V09+V09a : Quitter la piste, qui arrive à la crête à une épingle, pour descendre le sentier S1 en face jusqu'au **FR-09-0816 Pas du Portillon**. Continuer en face le raide sentier de crête (S2-3), ensuite la pente s'atténue (S2) et on rejoint une bonne piste au **FR-09-0963 Passage de la Terme** (Panneau). Traverser la piste et prendre en face le bon sentier de Crête S2- 3 puis S1-2 qui rejoint la **FR-09-1061 Col de la Passade**.

Continuer le Sentier S1-2 tangente une bonne piste R1 que l'on emprunte jusqu'à la **FR-09-1115a Passade de Bouch** (très proche sur le sentier en contrebas de la piste). Reprendre la bonne piste vers le sud-est, rester attentif pour ne pas manquer la descente sur le prochain col, à un peu plus d'un kilomètre car le départ est peu visible. Suivre au mieux la trace (cyclable, en

forêt

propre et aérée) avant de trouver le sentier S1 bien marqué et balisé qui suit la ligne d'arête avant une épingle à droite, puis à gauche (attention à un passage en dévers). Le sentier suit ensuite la ligne de crête avant deux nouvelles épingles (sentier en dévers entre les deux) puis une très longue descente sur la ligne de crête qui permet de rejoindre le **FR-09-0862 Col de Portech**. Poursuivre par un petit aller-retour en piste (R1) au **FR-09-0915b Col des Houègues**.

De retour au Col de Portech prendre à gauche la D137, au bout de 500 m prendre à gauche la route forestière du Castéra : longue montée R1 Jusqu'au **FR-09-1123 Col de Saët**. Poursuivre la route forestière qui rejoint Castillon après une longue descente bien pentue, goudronnée sur la fin.

V09 : À l'entrée de Castillon-en-Couserans, toujours dans la descente, après les premières maisons prendre à droite la petite route de Cescau qui franchit rapidement le bien modeste **FR-09-0595a Col de Auech** puis le petit village de Cescau. Prendre la première rue à droite (Rue de Tapech) au niveau d'une fontaine (+ bassin) qui devient une bonne piste R1-2 qui mène au dernier col du parcours **FR-09-0755 Col d'Espiau**.

Un sentier de randonnée S1 très ludique (peu marqué et en dévers au début) est suivi par une bonne piste qui mène au Hameau de Loutrein où l'on retrouve le goudron. À Engomer tourner à droite sur la D618 puis, à Arguilla, prendre à droite une rue qui devient une piste R1 puis retrouve le bitume au pont qui franchit le Lez. On rejoint Moulis par la rive droite qui permet d'éviter la D618. Cette petite route passe devant le Laboratoire Souterrain du CNRS destiné à l'étude des animaux cavernicoles, en particulier les protées.

V09a : Traverser Castillon-en-Couserans pour une boucle dans le sens anti-horaire. Continuer jusqu'au centre du village au niveau de la D4, au carrefour prendre en face (court G-D) la Route d'Audressein (D804). Après le pont d'Audressein prendre la route de Sor à gauche (D804), la à la sortie de Sor prendre le CV à gauche qui rejoint le **FR-09-0745a Col d'Argein** (pentes 7 à 8%). Prendre en face une bonne piste R1-2 menant au **FR-09-0845a Col de Houga**. Au, col une bonne piste R1 permet de redescendre sur Salsein d'en Haut où l'on retrouve le goudron qui plonge dans le vallon du ruisseau de Cazalus jusqu'à la D4 à l'entrée de Castillon. Au niveau de la boulangerie prendre la petite rue en sens unique et en légère montée vers l'Eglise après laquelle on prend en face la route de Cescau et le V09.



Col d'Argein



V12 et V12a : Col dela Core

V12 : 36 km, 1230m D+, 7 cols(variante courte)

V12a : 46 km, 1475m D+, 9 cols (variante longue)

V12 : départ de Sentenac d'Oust (église),à6,5 km / 10 mindeSoueix.
ou de Soueix (13 km de plus).

V12a : départ de Soueix

Itinéraire :

V12a (ou V12 si départ de Soueix) : du Centre, prendre à droite la D32b (Rive gauche du Salat), à l'entrée de Seix continuer en face sur la D32b (les panneaux de sens interdit mentionnent "sauf vélo"), au bout de la rue prendre la D17 à droite en direction de Sentenac d'Oust et du Col de la Core. Longue ascension assez régulière, aux pentes soutenues sur une bonne route.

V12+V12a : À Sentenac d'Oust laisser la D37 à droite et poursuivre sur la D17, passer le croisement du CV allant à La Soumère et Alos (panneaux) et peu après le pk 54 au niveau d'une grange prendre sur quelques dizaines de mètres une discrète piste R1 que l'on abandonne au niveau d'une vieille caravane pour rejoindre par le pré (présence d'une clôture électrique) **FR-09-0795a Col Magat** situé au niveau de la grange. Faire demi tour, reprendre à gauche la D17 jusqu'au beau col **FR-09-1395 Port de la Core** (Stèle des Chemins de la Liberté, Plateau de découverte).

Basculer versant ouest et dans la première épingle prendre à droite la route forestière de la Grande Rédille. Après une courte descente (1km) la piste remonte (3,5km), puis une courte descente de 500m mène au joli **FR-09-1418 Col de l'Arrech** et ses granges. Prendre à droite une piste en herbe (R1-2) qui suit la ligne de crête que l'on va suivre un bon moment, atteindre le Tuc des Pelades (petite construction avec des sortes d'antennes) et la fin de la piste.

Suivre la crête (S2) qui tourne à droite, et longer la clôture jusqu'à l'antécime (300m), là franchir la clôture et suivre la crête qui part sur la gauche (en restant à droite de la clôture), une vague sente (S2) permet de rejoindre le **FR-09-1537 Col de Bas** (vieux panneau). Profiter d'un trou dans la clôture pour passer sur la gauche, puis repasser définitivement sur la droite avant les rochers (150m), passer le Cap des

Oumateix avant une courte descente sur le **FR-09-1589 Col de la Serre** (S2-3). Continuer la crête, passer au Cap de Palus avant de rejoindre le **FR-09-1612 Pas de Tartet** (S2-3) (Cabane).

Prendre à gauche le sentier peu marqué qui part sur le flanc est du Cap de Palus puis rejoint la crête au bout de 200m environ, la suivre sur environ 150m, le sentier se perd un peu, partir alors sur la gauche plus ou moins à vue pour rejoindre une piste forestière bien marquée mais en passe d'être envahie par la végétation (arbustes), et bien dégradée et peu cyclable.

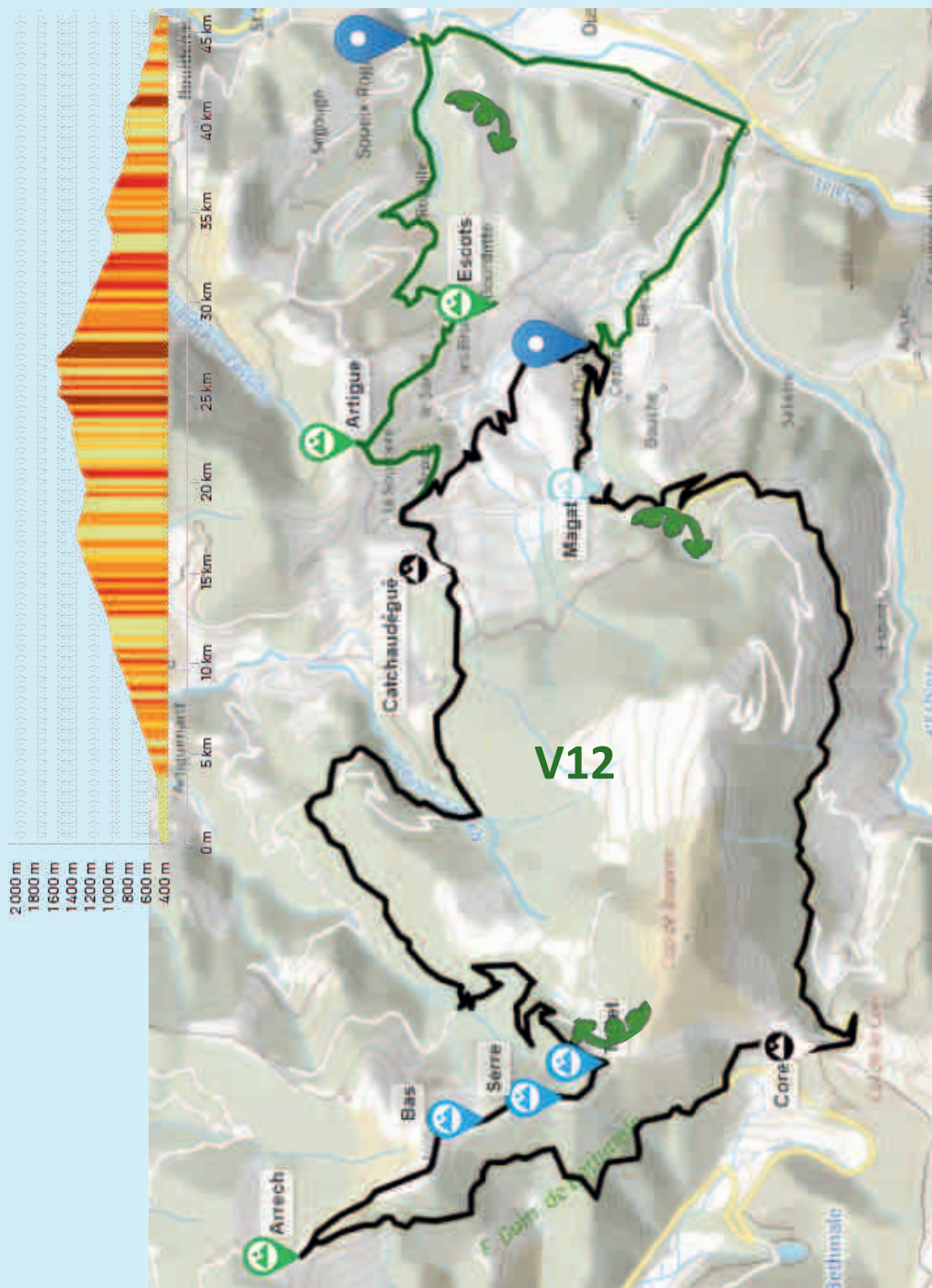
Cette piste (R2 donc) atteint rapidement la route forestière de Peyres Blanques (R1) que l'on prend à gauche, piste au revêtement caillouteux mais acceptable. **Attention** : à environ 1,7km, un gros câble métallique barre la route. Continuer la piste qui s'améliore légèrement jusqu'à une épingle à droite (1220m) et le carrefour avec la route forestière du Pré d'Argan. Prendre à droite cette piste qui fait le tour de la montagne. Certaines portions sont dégradées (ornières au milieu de la route).

Attention : au bout de 2,5km à un carrefour de bien prendre la piste en face beaucoup moins intuitive que la piste à gauche partant en épingle. Peu après commence une montée soutenue de 100m D+ environ jusqu'au Ruisseau de Souladet. La piste plonge enfin sur le **FR-09-0893 Col de Catchaudégué** (belle croix en pierre).

V12 : prendre la D37 pour revenir à Sentenac d'Oust, et rentrer à Soueix par l'itinéraire de l'aller (soit à vélo, soit en voiture !)

V12a : Sur la D37, puis juste après de la Soumère la quitter pour prendre à gauche le CV goudronné qui monte au **FR-09-0885 Col de l'Artigue** dont les derniers mètres ne sont pas revêtus, revenir quelques mètres en arrière pour prendre la piste R1 à gauche. La piste devient un très beau monotrace (S1), **attention** à un imposant arbre déraciné en travers du chemin. On retombe bientôt sur une bonne piste venant des granges de Tachouères menant au **FR-09-0725 Col d'Escots**. Au col prendre la piste à gauche qui mène à la D32a, qui ramène à Rogalle puis à Soueix.

NB: pour celles et ceux qui le souhaitent les autres parcours VTT sont sur le site à la page du séjour.



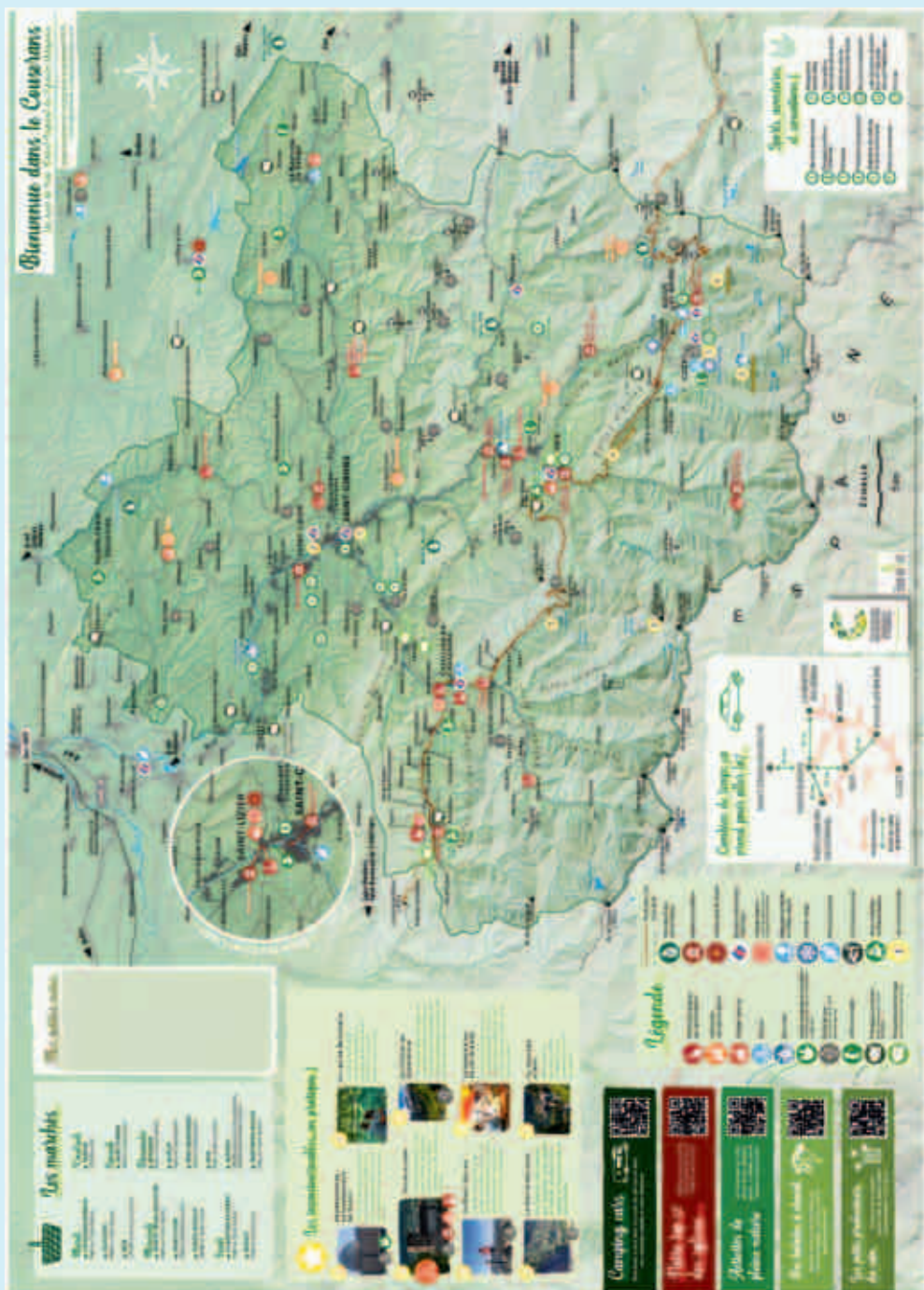


Port de la Corte



Entre Cap Oumateix et Col de la Serre

Côté tourisme local



Quelques idées en détail...

Chapelle Saint-Sernin, située au hameau de Saint-Sernin sur la commune de Soueix-Rogalle, au cœur du Couserans (Ariège).

C'est un magnifique témoin de l'architecture romane rurale du XII^e siècle.

Son abside semi-circulaire ornée d'une élégante arcature et de modillons sculptés typiques des Pyrénées romanes. Son clocher-mur (ou clocher-pignon) percé de deux baies.



Classée au titre des Monuments Historiques, elle s'intègre superbement dans le paysage de la vallée du Salat.

Saint-Lizier, ville d'art et d'histoire

Laissez-vous surprendre par cette cité qui, sous ses airs discrets, recèle de véritables trésors ! Ancienne cité gallo-romaine, puis siège de l'évêché du Couserans, la cité de Saint-Lizier s'inscrit dans la collection « Grands Sites Occitanie », ainsi qu'au Patrimoine Mondial de l'Unesco au titre des chemins de Saint-Jacques de Compostelle.

Une promenade dans les venelles de la cité permet de découvrir les couverts, les maisons à colombages, les anciennes maisons de chanoines, les ruelles pavées, la tour de l'horloge et le rempart antique.

La cathédrale Notre-Dame de la Sède à Saint-Lizier

La cathédrale romane dédiée à Saint-Lizier est remarquable par son chevet constitué d'une multitude de réemplois gallo-romain. Elle doit surtout sa notoriété à son ensemble exceptionnel de fresques romanes datées entre 1060 et 1080. Ce sont les premières grandes peintures romanes à nous être parvenues pour la région pyrénéenne, avec l'unique cloître roman de l'Ariège.

Le Palais des Évêques

Surplombant la cité de Saint-Lizier, le palais, ancienne résidence des évêques du Couserans, abrite le musée départemental, présentant plus de 2000 ans d'histoire locale.

La pharmacie du XVIII^e

Située dans l'ancien Hôtel-Dieu de Saint-Lizier, l'apothicairerie de 1764 est parfaitement conservée : boiseries, faïences, bouteilles en verre soufflé à la bouche, trousse du chirurgien et nombreux remèdes du XVIII^e siècle au nom curieux comme « le vinaigre des 4 voleurs », « l'élixir de longue vie » ou « l'huile de chiens ».

Visite guidée uniquement

De la cité de Saint-Lizier à la vallée de Bethmale, célèbre pour son fromage et dernier sabotier de Bethmale

Dans le village typique d'Aret, travaille le dernier sabotier de Bethmale dans son atelier avec vue sur la vallée.

Pascal Jusot, artisan sabotier, fabrique ses sabots entièrement à la main, à la recherche de l'arbre idéal pour y sculpter son œuvre à la décoration typique de la vallée.



Découvrez ce savoir-faire unique et la légende très ancienne qui explique leur forme si particulière.



	Adresse	Ville	Téléphone	Horaires
Sport 2000 Saint Lizier	Route de Toulouse	09190 Saint-Lizier	534 140 112	10:00 - 12:30 14:00 - 19:00 Lun à Sam
Cycle et Vous	28 Rue Villefranche	09200 Saint-Girons	561 015 472	09:00 - 12:00 14:00 - 19:00 Lun à Sam
Le Zon's vélos	9 rue Doct Pierre Mazaud	09200 Saint-Girons	534 141 635	08:30 - 12:30 Mar à Sam
L'Atelier Roue Libre	5bis Rue Maurice Ravel	09200 Saint-Girons	645 857 5115	Téléphoner
	14 Rue Carrère du Moultseau	09800 Argem	074 299 432	Téléphoner
Pignon sur Roue	5bis Rue des Jardins	09200 Saint-Girons	652 144 559	Téléphoner RDV
La Bicyclette-rit	A côté de la Halle	09140 Soueix-Rogalle	782 096 942	Téléphoner

Au Livret ce soir...

Design et mise en scène

Corinne, magicienne des pixels, a imaginé et mis en scène l'habillage graphique de ce livret.

Plumes de génie

Les textes, tracés, cartes et photos ont pris leur envol grâce à Guy et Adrien Ruffié

Vigies de la langue

Merci à Jean-Michel et Roland, infatigables chasseurs de coquilles, qui nous ont évité quelques beaux faux pas.

À tous ceux qui ont participé à cette aventure, un immense merci.
« Le rideau s'est levé... » Nous espérons que la lecture vous a plu.

La troupe



Éditions Club des Cent Cols