

GRANDES RANDONNÉES (GR)

GR78 - CHEMIN DU PIÉMONT PYRÉNÉEN
De Montpellier à Saint-Jean-Pied-de-Port.
Etapes : Portet d'Aspet > Col des Ares
 36,9km

GR861 - VIA GARONA
De Toulouse à Saint-Bertrand-de-Comminges. Étapes : Boussens > Saint-Martory / Saint-Martory > Labarthe-Inard
 34,8km

GR DE PAYS - DES TROIS VALLÉES
5 étapes / 5 jours : Renseignements OT
 78km

LES CLASSIQUES DE MONTAGNE

PIC DE PALOMÈRE
HERRAN → Parking Fontaine de l'ours
 3h30 9km 400m *

CRÈTES DE CORNUDÈRE
HERRAN → Parking Fontaine de l'ours
 3h 7,1km 450 m *

PIC DU GAR
MONCAUP → Eglise, Place de la République
 6h 12km 1200m *

PIC DE CAGIRE
JUZET-D'IZAUT → Parking de la Couage
 4h30 9,1km 950m *

RANDOS CURIOSITÉS NATURELLES

SENTIER KARSTIQUE DE SAINT-PAUL
ASPET → Le Bois Perché
 1h30 5km 75m *

SENTIER DES CRÈTES
LAFITTE-TOUPIÈRE → Salle communale
 2h30 5,2km 134m *

CASCADE DE PLANQUE
ARBAS → Parking : Rue de Planque
 1h30 3,2km 200m *

MONT CALEM : SENTIER GÉOLOGIQUE
MONCAUP → Place de la République
 2h 4,4km 280m *

COL DE BURET - LE MOUNT
JUZET-D'IZAUT → Col de Buret
 2h15 4,3km 300m *

ROCHER DE PÈNE BLANCHE
HERRAN → Hameau de Labaderque
 3h 8,9km 420m

RANDOS PLEIN LES MIRETTES

PRARIERS DE GÈLES
ASPET → Stade du Cagire
 1h45 5,6km 240 m *

ARBON - CAMPELS
ARBON → Place de l'église
 2h 4,7km 220m

23 SENTIER DE MONTPEZAT
SAINT-MARTORY → Office de tourisme
 2h 5,2km 140m

04 COL DE PORTET D'ASPET - PIC DE PALOMÈRE
PORTEL D'ASPET → Col de Portet d'Aspet
 3h 6,7km 540m *

SALEICH CHAPELLE - PRÉ CARRÉ
SALEICH → Salle des fêtes
 4h30 12km 600m

DÉCOUVERTE COL DE LARRIEU
CHEIN-DESSUS → Col de Larrieu
 45mn 2,7km 84m

RANDOS PATRIMOINE & DÉCOUVERTES

20 CHEMIN DE NANKIN
PROUPIARY → Place de la Mairie
 3h30 9km 400m *

SENTIER NATURE ET PATRIMOINE
LE FRÉCHET → Espace Campanère
 1h30 4,5km 60m *

LE CHÂTEAU DU PLECH
ENCAUSSE-LES-THERMES → Pont sur le Job
 1h45 3,6km 150m *

SENTIER DE DÉCOUVERTE DE LA TOUR DU CHUCAOU
ASPET → Place du Général Barès
 1h45 3,2km 160m *

AUTOUR DE L'ABBAYE DE BONNEFONT (PR8)
PROUPIARY → Place de la Mairie
 4h 15km 371m

RANDOS 100% NATURE

27 SENTIER DES ORCHIDÉES
SEPX → Place du village
 2h 8,4km 210m

11 CAZANOUS - SAINTE-ANNE
CAZANOUS → Eglise
 2h30 7,6km 280m *

22 OMBRES ET LUMIÈRES AUTOUR DE GANTIES
GANTIES → Mairie
 1h45 16,2km 280m

23 LES HAMEAUX DE LA VALLÉE DE L'ARBAS
ARBAS → Place de la Mairie
 4h 10km 490m *

24 PROMENADE DANS LA PLaine DE SOUEICH
SOUEICH → Mairie
 1h15 12,9km 100m

25 DU JOB AU GER
ASPET → Le Bois Perché
 3h30 31,6km 600m

26 LE TOUR DU BOIS PERCHÉ
ASPET → Le Bois Perché
 50min 6km 50m

27 DÉCOUVERTE AUTOUR D'ASPET
ASPET → Le Bois Perché
 2h 17,5km 300m

BALADES "DU DIMANCHE"

28 SENTIER DES BORDS DE GARONNE
BEAUCHALOT → Mairie
 1h30 4km 10m *

25 SALIES DU SALAT - MONTSAUNÈS
SALIES-DU-SALAT → Office de tourisme
 2h 6,5km 83m

22 SENTIER DES PIERRES SÈCHES
AUZAS → Parking du lac
 2h30 7,6km 170m

29 SENTIER DES LAVOIRS
SAINT-MÉDARD → Place du village
 2h 4km 100m

PARCOURS TRAIL

21 TRAIL DU CAGIRE
JUZET-D'IZAUT → Aire Rando du col de Buret
 2h 6km 80m *

44 CIRCUIT AUTOUR DE GANTIES
GANTIES → Anciens bains
 1h 6,9km 130m *

45 CIRCUIT SALEICH-URAU-ARTIHAGUÈRES
SALEICH → Qu'es Aquo
 2h 15,5km 360m *

46 CIRCUIT SALEICH-URAU-BORNE 110
SALEICH → Qu'es Aquo
 3h30 28km 778m *

MARCHE NORDIQUE

31 CANAL
TOUILLE → Lac de Touille
 1h 3km 21m

32 TOUR DU LAC
TOUILLE → Lac de Touille
 30mn 2km 34m

33 CASSAGNE
CASSAGNE → Chemin de Carraou
 2,5h 9,74km 252m

PISTES VTT CROSS COUNTRY

48 PLANOT DE LOUBAT - VARIANTE 1 : LE PIERRIER CHAHUTANT
HERRAN → Parking de la fontaine de l'ours
 30min 6km 790m

49 PLANOT DE LOUBAT - VARIANTE 2 : LE CHEMIN DES ÂNES
HERRAN → Parking de la fontaine de l'ours
 30min 6km 790m

50 LA CROIX DE GUÉRET
HERRAN → Parking de la fontaine de l'ours
 2h 12km 1107m

51 MT-ARAGNOUE BLEUE
ARBAS → Place de la Mairie
 2h30 9km 406m

52 MT-ARAGNOUE ROUGE
ARBAS → Place de la Mairie
 2h30 11,2km 543m

53 LA PALOMBIÈRE
CHEIN-DESSUS → Col de Larrieu
 30mn 3km 420m

54 FLOW TRAIL D'INITIATION DU COL DE LARRIEU
ESTADENS → Col de Larrieu
 10mn 0,96km 26m

01 ROUTE ÉQUESTRE - LES PYRÉNÉES SAUVAGES
SALEICH → Qu'es Aquo
 5 jours / 4 nuits 95km 3381m

02 ARBAS - CHEIN-DESSUS - ARBAS
ARBAS → Parking Pumptrack
 3h30 20,3km 475m

03 ASPET - SENGOUAGNET - ASPET
ASPET → Stade du Cagire
 3h30 20,7km 716m

04 ASPET - SOUEICH - ASPET
ASPET → Stade du Cagire
 3h 17,9km 505m

LES MONTAGNES ASPÉTOISES

ASPET → Le Bois Perché
 5h 53km 1140m

29 LE BALCON DU CAGIRE
MILHAS → Mairie
 1h45 12,7km 400m

32 LE TOUR DU HAUT ARBAS
ARBAS → Place de la Mairie
 3h 23,6km 835m

34 LE BOIS DE THOUAS
ESTADENS → Place de la Mairie
 1h30 9,7km 320m

35 CIRCUIT DES PETITES PYRÉNÉES
ARNAUD-GUILHEM → Aire des randonneurs
 2h 13km 310m *

36 DE SALIES-DU-SALAT À ARBAS
SALIES-DU-SALAT → Office de tourisme
 3h 30km 244m

37 DE SALEICH À SALEICH VIA MANE
SALEICH → Qu'es Aquo
 3h 22km 262m

38 DE MAZERES À MAZERES VIA ESCOULIS
MAZÈRES-SUR-SALAT → Rue de la Gare
 2h30 18km 338m

39 D'ARNAUD-GUILHEM À ARNAUD-GUILHEM VIA BEAUCHALOT
ARNAUD-GUILHEM → Aire de randonneurs
 3h 26km 381m

40 DE SALEICH À SALEICH VIA HIS
SALEICH → Qu'es Aquo
 2h30 19km 233m

41 DE MAZÈRES À MAZÈRES VIA MONTSAUNÈS
MAZÈRES-SUR-SALAT → Rue de la Gare
 1h30 7km 180m

42 DE SALIES À SALIES VIA MONTESPAN
SALIES-DU-SALAT → Office de tourisme
 4h30 46km 504m

43 DE SALEICH À SALEICH VIA MONTASTRUC
SALEICH → Qu'es Aquo
 3h30 30 km 480m

PISTES VTT ENDURO

48 PLANOT DE LOUBAT - VARIANTE 1 : LE PIERRIER CHAHUTANT
HERRAN → Parking de la fontaine de l'ours
 30min 6km 790m

49 PLANOT DE LOUBAT - VARIANTE 2 : LE CHEMIN DES ÂNES
HERRAN → Parking de la fontaine de l'ours
 30min 6km 790m

50 LA CROIX DE GUÉRET
HERRAN → Parking de la fontaine de l'ours
 2h 12km 1107m

51 MT-ARAGNOUE BLEUE
ARBAS → Place de la Mairie
 2h30 9km 406m

52 MT-ARAGNOUE ROUGE
ARBAS → Place de la Mairie
 2h30 11,2km 543m

53 LA PALOMBIÈRE
CHEIN-DESSUS → Col de Larrieu
 30mn 3km 420m

54 FLOW TRAIL D'INITIATION DU COL DE LARRIEU
ESTADENS → Col de Larrieu
 10mn 0,96km 26m

01 ROUTE ÉQUESTRE - LES PYRÉNÉES SAUVAGES
SALEICH → Qu'es Aquo
 5 jours / 4 nuits 95km 3381m

02 ARBAS - CHEIN-DESSUS - ARBAS
ARBAS → Parking Pumptrack
 3h30 20,3km 475m

03 ASPET - SENGOUAGNET - ASPET
ASPET → Stade du Cagire
 3h30 20,7km 716m

04 ASPET - SOUEICH - ASPET
ASPET → Stade du Cagire
 3h 17,9km 505m

CIRCUITS GRAVEL BIKE

ESPACE GRAVEL FFC COMMINGES PYRÉNÉES
Circuits Gravel et VTC à assistance électrique

36 DE SALIES-DU-SALAT À ARBAS
SALIES-DU-SALAT → Office de tourisme
 3h 30km 244m

37 DE SALEICH À SALEICH VIA MANE
SALEICH → Qu'es Aquo
 3h 22km 262m

