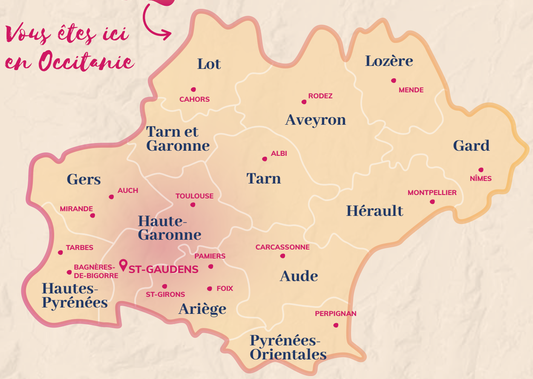
# Nos randonnées

## Destination Comminges Pyrénées

RETROUVEZ L'ENSEMBLE DE NOS RANDONNÉES
SUR **WWW.TOURISME-STGAUDENS.COM**

Vous êtes ici en Occitanie




## L'Isle-en-Dodon

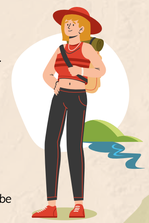
et ses alentours



16 **L'Isle-en-Dodon** • *Aux portes du Comminges*
17 **Agassac** • *Sur les traces de l'histoire*
18 **Mirambeau** • *La Fontaine*
19 **Fabas** • *Sentier de Saint-Pé-d'Arès*
20 **L'Isle-en-Dodon** • *VTT Vert*

## Boulogne-sur-Gesse

et ses alentours



06 **Boulogne-sur-Gesse** • *Côtes de Bieil et Montoussé*
07 **Castéra-Vignoles** • *Castéra-Vignoles à Escanecrabe*
08 **Blajan** • *La forêt*
09 **Montmarin** • *Sur les traces des Romains*
10 **Saint-Loup-en C.** • *Sentier de la Pagueres*

## Montréjeau

et ses alentours

11 **Montréjeau** • *Le lac*
12 **Cuguron** • *La tourbière*
13 **Les Toureilles** • *Pile funéraire de Clergue*
14 **Balesta** • *Lavoir des Béruts*
15 **Villeneuve-Lécussan** • *Les Landes court*

## Saint-Gaudens

et ses alentours

01 **Saint-Gaudens** • *Tour du lac de Sède*
02 **Villeneuve-de-Rivière** • *Sentier des Serres*
03 **Valentine** • *Sentier du Bout du Puy*
04 **Miramont de C.** • *Sentier de Garonne*
05 **Pontis-Inard** • *Sentier de Brouls*

## Aurignac

et ses alentours

21 **Aurignac** • *Sentier des 7 collines*
22 **Aurignac** • *Sentier de la Borie*
23 **Aurignac** • *Sentier de Martin*
24 **Aurignac** • *Sentier Botanique*
25 **Aurignac** • *Sentier de Friquet*

## Parcours d'orientation

**Jouer aux aventuriers** sur les parcours d'orientation, c'est avant tout marcher en pleine nature. Cette activité ludique est parfaite pour **apprendre à s'orienter en autonomie** dans la nature. Seul, en famille ou entre amis, partez à la recherche des balises !

**4 niveaux de pratique :**

- **VERT** (env. 2 km – dès 9 ans)
- **BLEU** (env. 3 km – dès 12ans)
- **ROUGE** (env. 5 km – dès 15 ans)
- **NOIR** réservé à ceux qui maîtrisent l'utilisation d'une carte et de la boussole

**6 sites de parcours d'orientation**

- *Cardeilhac*
- *Saint-Gaudens*
- *Boulogne-sur-Gesse*
- *L'Isle-en-Dodon*
- *Montréjeau*
- *Aurignac*



## Notre appli "Rando Comminges"

**Téléchargez l'application des randonnées en Comminges.** A 1h de Toulouse, face aux Pyrénées centrales, profitez d'un réseau de plus de 1000 km de boucles de randonnée balisées pédestre, équestre, VTT, cyclo et GR® autour de Saint-Gaudens, Aurignac, Boulogne-sur-Gesse, L'Isle-en-Dodon et Montréjeau.

## À vélo

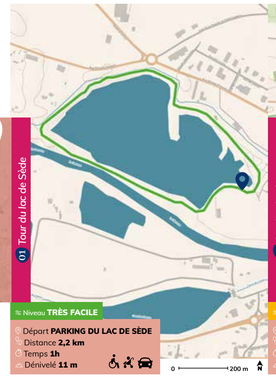
Vous préférez le deux-roues ? Pas de souci ! Sur les voies vertes, en mode croisière, ou sur les itinéraires VTT, en mode sportif, là aussi, vous avez le choix.

## À cheval

La région compte plusieurs centres équestres et écuries qui proposent des stages et des sorties entre amateurs ou en famille.

# Saint-Gaudens
## et ses alentours

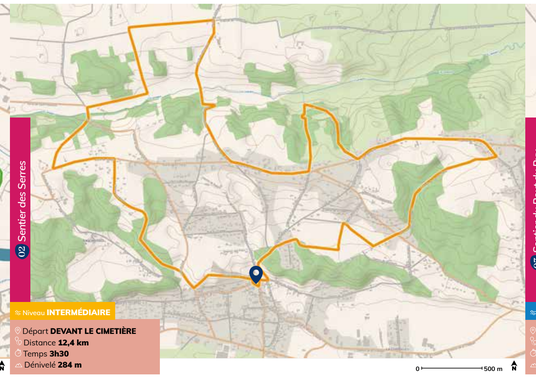
01 **Saint-Gaudens** • *Tour du lac de Sède*
02 **Villeneuve-de-Rivière** • *Sentier des Serres*
03 **Valentine** • *Sentier du Bout du Puy*
04 **Miramont de C.** • *Sentier de Garonne*
05 **Pontis-Inard** • *Sentier de Brouls*



01 Tour du lac de Sède

Niveau **TRÈS FACILE**

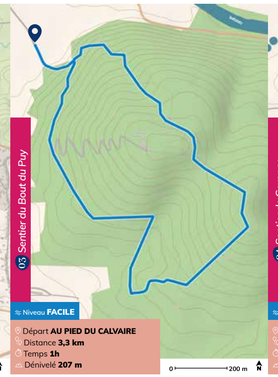
Départ **PARKING DU LAC DE SÈDE**
Distance **2,2 km**
Temps **1h**
Dénivelé **11 m**



02 Sentier des Serres

Niveau **INTERMÉDIAIRE**

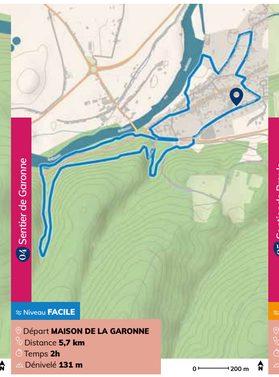
Départ **DEVANT LE CIMETIÈRE**
Distance **12,4 km**
Temps **3h30**
Dénivelé **284 m**



03 Sentier du Bout du Puy

Niveau **FACILE**

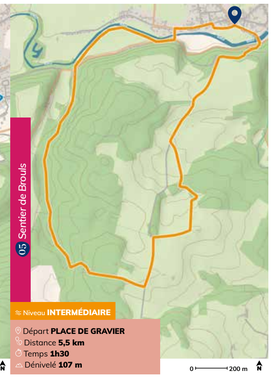
Départ **AU PIED DU CALVAIRE**
Distance **3,3 km**
Temps **1h**
Dénivelé **207 m**



04 Sentier de Garonne

Niveau **FACILE**

Départ **MAISON DE LA GARONNE**
Distance **5,7 km**
Temps **2h**
Dénivelé **131 m**



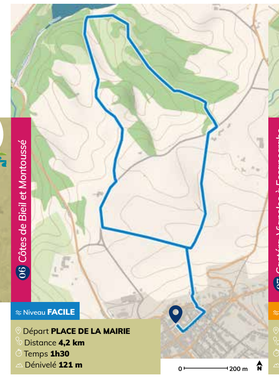
05 Sentier de Brouls

Niveau **INTERMÉDIAIRE**

Départ **PLACE DE GRAVIER**
Distance **5,5 km**
Temps **1h30**
Dénivelé **107 m**

# Boulogne-sur-Gesse
## et ses alentours

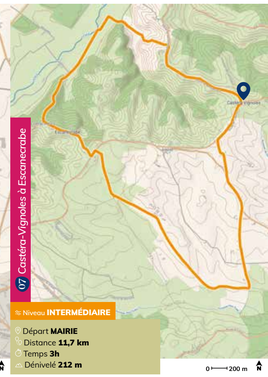
06 **Boulogne-sur-Gesse** • *Côtes de Bleil et Montoussé*
07 **Castéra-Vignoles** • *Castéra-Vignoles à Escanecrabe*
08 **Blajan** • *La forêt*
09 **Montmaurin** • *Sur les traces des Romains*
10 **Saint-Loup-en C.** • *Sentier de la Paguères*



06 Côtes de Bleil et Montoussé

Niveau **FACILE**

Départ **PLACE DE LA MAIRIE**
Distance **4,2 km**
Temps **1h30**
Dénivelé **121 m**



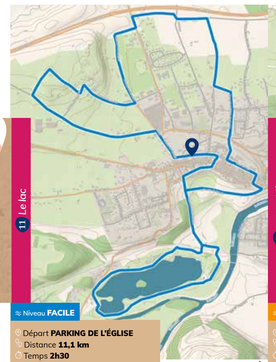
07 Castéra-Vignoles à Escanecrabe

Niveau **INTERMÉDIAIRE**

Départ **MAIRIE**
Distance **11,7 km**
Temps **3h**
Dénivelé **212 m**

# Montréjeau
## et ses alentours

11 **Montréjeau** • *Le lac*
12 **Cuguron** • *La tourbière*
13 **Les Tourreilles** • *Pile funéraire de Clergue*
14 **Balesta** • *Lavoir des Béruts*
15 **Villeneuve-Lécussan** • *Les Landes court*



11 Le lac

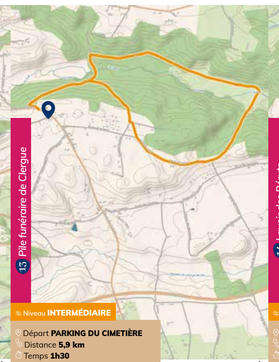
Niveau **FACILE**

Départ **PARKING DE L'ÉGLISE**
Distance **11,1 km**
Temps **2h30**
Dénivelé **156 m**

12 La tourbière

Niveau **INTERMÉDIAIRE**

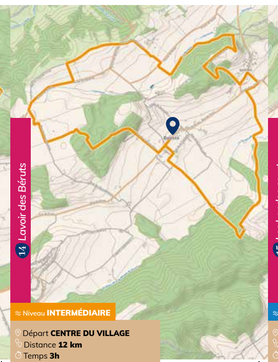
Départ **MAIRIE**
Distance **10,1 km**
Temps **2h30**
Dénivelé **215 m**



13 Pile funéraire de Clergue

Niveau **INTERMÉDIAIRE**

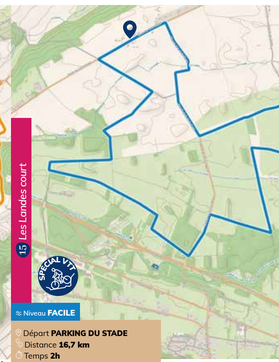
Départ **PARKING DU CIMETIÈRE**
Distance **5,9 km**
Temps **1h30**
Dénivelé **163 m**



14 Lavoir des Béruts

Niveau **INTERMÉDIAIRE**

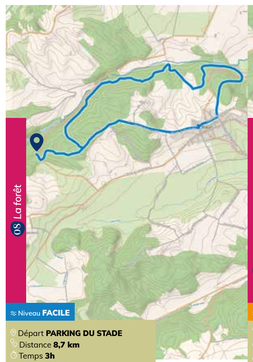
Départ **CENTRE DU VILLAGE**
Distance **12 km**
Temps **3h**
Dénivelé **290 m**



15 Les Landes court

Niveau **FACILE**

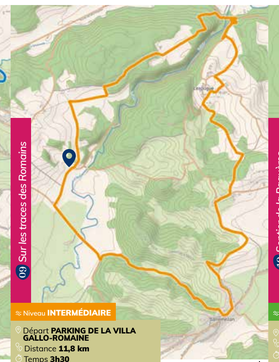
Départ **PARKING DU STADE**
Distance **16,7 km**
Temps **2h**
Dénivelé **97 m**



08 La forêt

Niveau **FACILE**

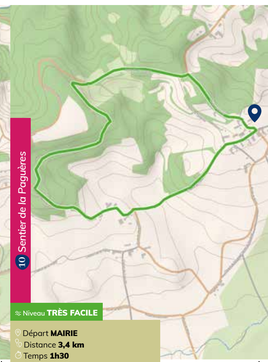
Départ **PARKING DU STADE**
Distance **8,7 km**
Temps **3h**
Dénivelé **279 m**



09 Sur les traces des Romains

Niveau **INTERMÉDIAIRE**

Départ **PARKING DE LA VILLA GALLO-ROMAINE**
Distance **11,8 km**
Temps **3h30**
Dénivelé **263 m**



10 Sentier de la Paguères

Niveau **TRÈS FACILE**

Départ **MAIRIE**
Distance **3,4 km**
Temps **1h30**
Dénivelé **103 m**

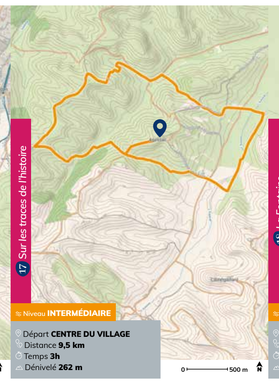
# L'Isle-en-Dodon
## et ses alentours

16 **L'Isle-en-Dodon** • *Aux portes du Comminges*
17 **Agassac** • *Sur les traces de l'histoire*
18 **Mirambeau** • *La Fontaine*
19 **Fabas** • *Sentier de Saint-Pé-d'Arès*
20 **L'Isle-en-Dodon** • *VTT Vert*

16 Aux portes du Comminges

Niveau **INTERMÉDIAIRE**

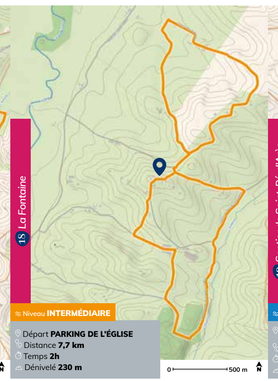
Départ **PARKING DE LA MAIRIE**
Distance **17,8 km**
Temps **4h30**
Dénivelé **324 m**



17 Sur les traces de l'histoire

Niveau **INTERMÉDIAIRE**

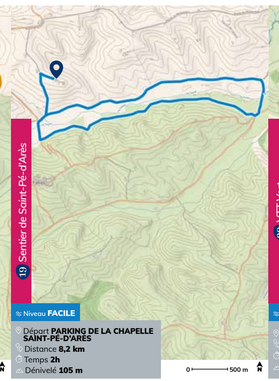
Départ **CENTRE DU VILLAGE**
Distance **9,5 km**
Temps **3h**
Dénivelé **262 m**



18 La Fontaine

Niveau **INTERMÉDIAIRE**

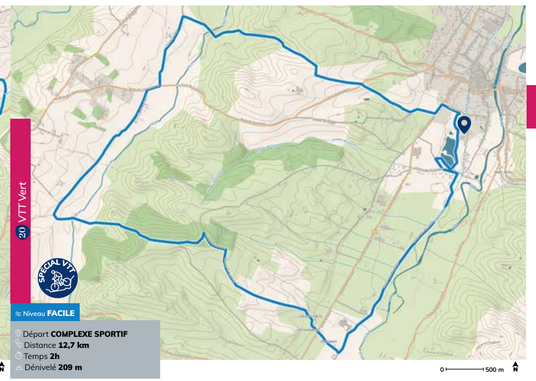
Départ **PARKING DE L'ÉGLISE**
Distance **7,7 km**
Temps **2h**
Dénivelé **230 m**



19 Sentier de Saint-Pé-d'Arès

Niveau **FACILE**

Départ **PARKING DE LA CHAPELLE SAINT-PÉ-D'ARÈS**
Distance **8,2 km**
Temps **2h**
Dénivelé **105 m**



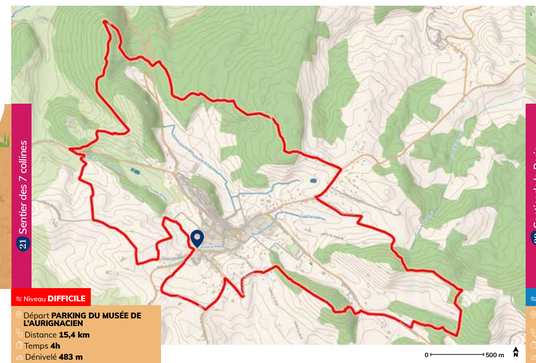
20 VTT Vert

Niveau **FACILE**

Départ **COMPLEXE SPORTIF**
Distance **12,7 km**
Temps **2h**
Dénivelé **209 m**

# Aurignac
## et ses alentours

21 **Aurignac** • *Sentier des 7 collines*
22 **Aurignac** • *Sentier de la Borie*
23 **Aurignac** • *Sentier de Martin*
24 **Aurignac** • *Sentier Botanique*
25 **Aurignac** • *Sentier de Friquet*



21 Sentier des 7 collines

Niveau **DIFFICILE**

Départ **PARKING DU MUSÉE DE L'AURIGNACIEN**
Distance **15,4 km**
Temps **4h**
Dénivelé **483 m**

22 Sentier de la Borie

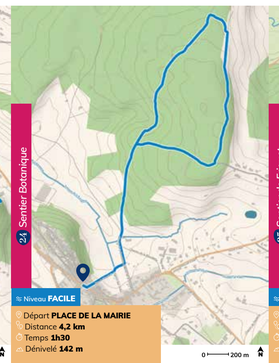
Niveau **FACILE**

Départ **PARKING DU MUSÉE DE L'AURIGNACIEN**
Distance **4 km**
Temps **1h30**
Dénivelé **130 m**

23 Sentier de Martin

Niveau **FACILE**

Départ **PARKING DE LA MAIRIE**
Distance **3,7 km**
Temps **1h**
Dénivelé **128 m**



24 Sentier Botanique

Niveau **FACILE**

Départ **PLACE DE LA MAIRIE**
Distance **4,2 km**
Temps **1h30**
Dénivelé **142 m**

25 Sentier de Friquet

Niveau **FACILE**

Départ **PLACE DE LA MAIRIE**
Distance **7,9 km**
Temps **2h**
Dénivelé **269 m**

# Les niveaux de difficulté

**Sur chaque carte de ce guide, quel que soit le mode de randonnée utilisé, le tracé du parcours revêt une couleur propre à sa difficulté.**

**Très facile**
Pour personnes aimant les promenades. Le parcours est sans difficulté physique. Ce niveau correspond aux petites promenades et aux balades urbaines. Idéal pour les familles.

**Facile**
Pour personnes adeptes des sorties en loisir. Itinéraires avec peu de difficulté physique qui laissent du temps à la découverte.

**Intermédiaire**
Parcours sur des sentiers avec un léger dénivelé positif.
Idéal pour les débutants avec une bonne condition physique.

**Difficile**
Quelques passages hors sentiers avec un dénivelé positif moyen.
Pour confirmés et pratiquants réguliers.

# Informations & Conseils

## Les 4 règles du parfait randonneur !

**Après ces quelques conseils et précieuses informations, les sentiers de Comminges n'auront plus de secrets pour vous !**

### Prévoir
Consultez la météo avant de partir en randonnée.

### S'équiper
Équipez-vous de chaussures et vêtements adaptés au parcours. L'été, pensez à porter une casquette ou un chapeau contre les rayons du soleil et à prendre de la crème solaire.

### S'alimenter
Emportez au minimum 1 litre d'eau par personne. Prenez dans vos poches quelques aliments énergétiques (barres de céréales, fruits secs, ...).

### Respecter
Protégez le patrimoine rural en prenant soin des espaces naturels.
Veillez à emprunter les chemins ruraux et à laisser en l'état les circuits empruntés.

## Balisage et signalisation

**Le balisage et la signalisation des itinéraires de randonnée pédestre sont régis par une charte unique, officielle sur tout le territoire.**

**GR® : grande randonnée,** linéaire ou en boucle homologué par la FFRandonnée.

**PR® : promenade** et **randonnée,** linéaire ou en boucle, de 8h max.

| Itinéraire GR® | | Itinéraire PR® |
|---|---|---|
| | Bonne direction | |
| | Tourner à gauche | |
| | Tourner à droite | |
| | Mauvaise direction | |


Comminges Pyrénées
Tourisme
Office de tourisme
Bureau d'accueil
2 Rue Thiers, 31500 Saint-Gaudens
05 61 94 77 61
info@tourisme-saintgaudens.com
tourisme-saintgaudens.com



Conception-réalisation : Comminges Pyrénées


# Destination Comminges Pyrénées

## Carte des randonnées

Comminges Pyrénées
Rédaction, iconographie : Office de tourisme Saint-Gaudens Comminges Pyrénées
Impression