

Cette carte touristique ne peut vous guider aussi précisément qu'une carte IGN.



www.pyrenees31.com

+33 (0)5 61 79 45 98
Place Victor Cazès 31440 Saint-Béat
Renseignément à Saint-Béat :
+33 (0)5 69 79 21 21
18, Allées d'Étigny 31110 Luchon
Renseignément à Luchon :

de notre territoire. Les accompagnateurs en montagne de la région ont d'autres richesses à vous faire découvrir. N'hésitez pas à venir nous rencontrer à l'Office de Tourisme Pyrénées 31 et retrouvez toutes les autres activités

vous tendent les bras.

A proximité de l'un des plus beaux villages de France, à l'ombre des Frontignes, près de la traie d'un patrimoine culturel riche et de paysages chers de la Garonne, vous irez à la rencontre des points de vue à couper le souffle. Le site unique de Saint-Bertrand-de-Comminges, les lacs glaciaires de Barbazan et de Saint-Pé d'Ardet, la forêt de chênes verts des Frontignes

vous tendent les bras. Au sortir de l'autoroute A64, les yeux sont toujours attirés par les hauts sommets pyrénéens, pourtant au premier plan, apparaissent les premiers contreforts. C'est ici que nous vous proposons de partir à la découverte de ces 10 boucles,

suivant que vous soyez marcheur confirmé ou simple promeneur.

ITINÉRAIRES RANDO



LES GR

GR78 

le chemin du Piémont Pyrénéen

De Carcassonne à Saint-Jean-Pied-de-Port.
Tronçon Saint-Bertrand-De-Comminges - Col des Ares.

23 km
 Non
 Toute l'année

GR86 

A travers la Haute-Garonne

De Toulouse à Luchon.
Section « Frontignan de Comminges » à « Baren ».

31 km
 Non
 Toute l'année

PROMENADES & RANDOS

01 Autour de Malvezie

MALVEZIE Départ : Place du monument aux morts

2 h 30
 5,6 km
 250 m
 Oui
 Toute l'année

Cette randonnée vous immerge au cœur d’une nature sauvage et verdoyante. Le sentier traverse les buis et vous fait découvrir les vestiges de granges typiques dans le quartier de Bouves au-dessus du village. Ces granges « foraines » furent brûlées en 1945 par les troupes allemandes pour déloger les maquisards. Sur le bord du chemin, vous pourrez admirer un ancien sarcophage qui sert aujourd’hui d’abreuvoir. Au cœur du village, prenez le temps de vous arrêter au lavoir, rénové en 2011 par la Communauté de communes.

À voir : les « lubiots »

Si vous êtes très attentif, lors de la montée à Bouves, vous pourrez apercevoir les traces dans les pierres des « lubiots », sortes de luges qui servaient à descendre les foins de Bouves au village.

02 Chemin des Palombières

SAINT-PÉ-D'ARDET Départ : Pré commun

Environ 3 h
 10,0 km
 Positif cumulé : 550 m
 Oui
 Toute l'année

Au milieu des forêts et des hêtraies, partez à la découverte des palombières (abri des chasseurs de palombes) aux architectures si particulières, fruit d'un long travail de passionnés. Prenez soin de respecter les lieux et surtout ne vous aventurez pas à monter sur ces installations. Tout au long de cette randonnée, vous pourrez profiter de magnifiques points de vue et pensez à aller admirer le magnifique lavoir dans le centre du village de Saint-Pé d'Ardet et à monter jusqu'à la chapelle Sainte-Auraille en haut du village.

À voir : l'église Saint-Pierre

Ne manquez pas d'aller visiter le trésor de Saint-Pé d'Ardet : l'église Saint-Pierre, joyau de l'art roman. Adossée aux anciens remparts du village, l'église se situe sur le chemin jacquaire entre Saint-Lizier en Ariège et Saint-Bertrand-de-Comminges. Elle est implantée sur un ancien site antique et vous pourrez voir des fragments d'auges cinéraires (monuments funéraires) en marbre blanc de Saint-Béat

SAINT-BERTRAND-DE-COMMINGES Départ : Parking

4 h
 10,3 km
 450 m
 Oui
 Toute l'année

Point de départ et d'arrivée de cette randonnée, le site de Saint-Bertrand-de-Comminges présente une richesse historique incontestable. Partez à l'assaut d'un patrimoine foisonnant : la cathédrale Sainte-Marie, la basilique Saint-Just de Valcabrère et les vestiges des sites antiques et médiévaux. Classé Plus beau village de France et Grand Site Occitanie, ainsi qu'au Patrimoine mondial de l'Humanité à l'Unesco pour la situation de ses édifices sur les Chemins de Saint-Jacques de Compostelle, ce site est d'une grande richesse. Durant cette balade, la montée vers le Mail-Du-Hard se fait à travers bois et vous emmènera jusqu'à un promontoire offrant un magnifique panorama sur la chaîne des Pyrénées. Après le col de Galin, vous traverserez le ruisseau Rieurtort pour découvrir le Gouffre de Lespugue.

À voir : Le Gouffre de Lespugues

Il s'agit d'une cavité de 70 mètres de diamètre. A l'origine, il s'agissait d'une caverne dont le plafond s'est un jour effondré. D'ailleurs la toponymie de Lespugues signifie « caverne ». L'histoire raconte que la cathédrale Sainte-Marie pourrait être contenue à l'intérieur de cette cavité, tant sa taille est grande.

04 Col de Lauch

CIER DE RIVIÈRE Départ : Mairie

Environ 3 h 00
 10,3 km
 Positif cumulé : 300 m
 Oui
 Toute l'année

Tout au long de cette balade, vous aurez sûrement l'occasion d'apercevoir de nombreux vergers. En effet, dans la vallée de la Garonne et plus particulièrement dans le village de Cier de Rivière, le bassin de Sauveterre et les Frontignes, on trouvait partout des arbres fruitiers organisés en vergers de plein vent (de hautes tiges et en prairies). Ils étaient un atout majeur de l'économie locale.

À voir : le lavoir de Cier de Rivière

Construit en 1879, il était alimenté par les eaux du ruisseau Londariège, qui traverse le village. Le système d'arrivée et d'évacuation reste visible. Le bassin rectangulaire comporte deux parties respectivement destinées au lavage et au rinçage. Les bords du bassin sont en pierre de taille.

05 Les hameaux de Sauveterre

SAUVETERRE

2 h 30
 8,2 km
 205 m
 Oui
 Toute l'année

Au Moyen Age, onze hameaux se sont rassemblés sous le nom de Sauveterre afin de se protéger des envahisseurs. En 1936, Sauveterre ajoutait l'appellation de son ancien comté « de Comminges », pour des raisons d'identification. Cette balade vous fera découvrir une partie de ces 11 hameaux au cœur d'un cirque verdoyant en empruntant une partie du GR86.

A voir :

Dans le hameau du Barry, n'oubliez pas de monter en haut du promontoire. Un donjon du XIème siècle et une très jolie chapelle Notre-Dame vous y attendent. Vous trouverez aussi des tables de pique-nique et une table d'orientation. Un magnifique panorama sur le Gar et le Cagire vous se dévoile.

06 Promenade autour d'Ardiège et de Cier de Rivière

ARDIÈGE Départ : Église

1 h 15
 5,2 km
 107 m
 Oui
 Toute l'année

Cette promenade vous permettra de découvrir des maisons de construction traditionnelle. Dans ces bâtis d'époque, les pièces d'habitation ne représentent qu'une partie infime des constructions même si plusieurs générations vivaient sous le même toit. La place destinée aux activités agricoles : greniers à foin, à céréales, étables...est prédominante. Malgré les rénovations entreprises depuis quelques décennies, vous pourrez distinguer l'ancien espace d'habitation construit en « dur » et les dépendances faisant parfois apparatre des charpentes en bois très complexes.

À voir :

A Cier de Rivière, prenez un peu de temps pour vous arrêter au lavoir du village toujours très bien conservé. A la fin du XVIIIème siècle un besoin d'hygiène croissant se fait sentir et les premières constructions de lavoirs ont eu lieu. Cela s'est accentué avec la loi du 3 Février 1851 qui vote un crédit spécial pour subventionner à hauteur de 30 % la construction des lavoirs. Le lavoir de Cier de Rivière était comme tous les lavoirs, utilisé pour laver et rincer le linge mais il était aussi un des rares lieux où les femmes pouvaient se réunir et discuter de toutes les nouvelles du village.

07 Tour de Barbazan

BARBAZAN Départ : Lac

2 h 00
 6,7 km
 7m
 Oui
 Toute l'année

Point de départ et d'arrivée de cette balade, le lac de Barbazan intrigue et donne lieu à de nombreuses légendes. De plus, son origine glaciaire rare à cette altitude (450m) et sa profondeur reste un véritable mystère. Durant cette balade, vous passerez également devant la Chapelle Inachevée, commencée par un prêtre en 1885 et dont les travaux se sont arrêtés à sa mort. Vous arriverez dans le parc des Thermes du village et pourrez découvrir la jolie buvette style Art Déco rénovée en 2010.

Pour la petite histoire :

On raconte qu'Hérode, Hérodiade et Salomé auraient été exilés à Lugdunum (Saint-Bertrand de Comminges). Salomé errait souvent dans les environs, afin d'oublier le crime qu'elle avait commis en trahissant Jean le Baptiste pour qu'il soit mis à mort. Elle avait souhaité, à la demande de sa mère Hérodiade, que sa tête lui fut apportée sur un plateau d'argent. Un jour d'hiver particulièrement froid, elle voulut traverser le lac gelé mais la glace céda et elle tomba à l'eau. La glace se referma aussitôt autour d'elle et elle mourut ainsi, la tête dépassant de la surface brillante comme un plateau d'argent.

08 Tour de Seilhan

SEILHAN Départ : Mairie

2 h 00
 5,3 km
 150 m
 Oui
 Toute l'année

Cette balade familiale est très agréable et longe la Garonne. Des panoramas sur des sites remarquables comme Saint-Bertrand-de-Comminges et le château de Valmirande à Montréjeau s'offriront à vous. Vous passerez sous des voûtes rocheuses et marcherez dans un environnement ombragé grâce à une végétation dense. Prenez le temps de vous promener au cœur du village de Seilhan et d'admirer l'église et son clocher octogonal à terrasse.

À savoir :

La Garonne a toujours pris une grande place dans la vie des habitants de ces rives. Ancien axe de navigation pour le transport de marchandise et plus particulièrement le bois des forêts et le marbre de Saint-Béat, il est aujourd'hui délaissé. Aujourd'hui, il permet la pratique des sports en eaux vives et la pêche. De plus, par ses caractères paysagers, floristiques et faunistiques, le fleuve, contribue à faire de la vallée de la Garonne un site remarquable classé Natura 2000.

09 Tour des Frontignes

SAINT-PÉ D'ARDET Départ : Pré commun

2 h 30
 9,1 km
 200 m
 Oui
 Toute l'année

Cette randonnée vous fera découvrir un site vallonné du piémont pyrénéen, dominé par la forêt avec une déclinaison de feuillus, de chênes verts jusqu'à la hêtraie. A la bonne saison, vous pourrez admirer des orchidées sauvages dans les prairies naturelles. De nombreux gouffres, grottes et falaises offrent également un habitat remarquable pour une faune et flore rare.

Les Frontignes sont un balcon sur les Pyrénées qui réserve d'étonnantes découvertes. Ces petits villages et leurs nombreuses demeures à l'architecture typique du XIXème siècle donnent un caractère tout particulier au piémont pyrénéen. Saviez-vous que les propriétaires de ces bâtisses étaient des colporteurs qui ont eu la chance de faire fortune en Amérique ?

À voir :

Tout au long de votre balade, arrêtez-vous admirer le patrimoine de ces villages :

- L'église romane Saint-Pierre bâtie sur un ancien site antique ainsi que la chapelle Sainte Auraille et son chemin de croix à Saint Pé d'Ardet
- Le magnifique lavoir situé en dessous de la mairie de Saint Pé
- La table d'orientation et le point de vue du bastion des Frontignes d'Antichan
- Les peintures murales romanes de l'église de Ore
- Le lavoir rénové en 2002 de Frontignan de Comminges

10 Refuge Saint-Martin

BARBAZAN Départ : Sortie village

5 h 00
 15,3 km
 600 m
 Oui
 Toute l'année

Cette randonnée est parfaite lors des chaudes journées d'été, elle se fait essentiellement à travers bois. Quelques trouées le long du parcours vous permettront d'avoir une vue sur les paysages environnants. Prenez le temps de vous arrêter au pré de Gès au-dessus de Barbazan. Vous trouverez une grange ouverte et c'est un lieu important de rassemblement pour les habitants du village. Vous pourrez aussi faire une pause au refuge Saint-Martin. Ce lieu est très agréable pour pique-niquer.

À voir :

Admirer les hêtres tout au long du parcours. Cet arbre dont le faible enracinement peut mesurer jusqu'à 40 mètres, a une durée de vie d'environ 300 ans. Ses fruits appelés faines étaient un des mets préférés de Louis XIV. Attention à forte dose, ils sont indigestes...

LÉGENDE DES ITINÉRAIRES

Difficulté

Promenade facile pour tout public, aucune difficulté technique.

Randonnée plus sportive pour tout bon marcheur. Peu de difficultés techniques.

Itinéraire pour les randonneurs confirmés. Peu comprendre de forts dénivelés, des passages vertigineux, un linéaire très important.

Points de départ

SAINT-BERTRAND-DE-COMMINGES

Infos diverses

Durée
 Distance
 Dénivelé positif
 Boucle possible
 Accessibilité conseillée

 Sentiers de Grande Randonnées

BALISAGE	GR	GRP	PR
Bonne direction	=	=	-
Tourner	F	F	F
Mauvaise direction	X	X	X

POUR VOTRE SÉCURITÉ

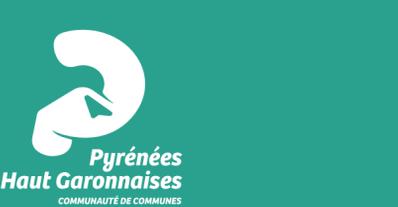
- Nous évoluons sur un itinéraire de montagne**, ces sentiers peuvent représenter un danger, soyez prudents. Rebroussons chemin par temps de brouillard.
- Prévoyons des chaussures adaptées, un ravitaillement, de l'eau et une trousse de secours.**
- Suivons le balisage.**
- Faisons part, au point d'information touristique, de la moindre anomalie.**

NUMÉRO DE SECOURS EUROPÉEN : 112

CODE DU RANDONNEUR

Nous évoluons dans un espace partagé entre les exploitants forestiers, les éleveurs, les riverains, les chasseurs et autres utilisateurs... sur des propriétés communales ou privées pour lesquelles des autorisations de passage ont été accordées, il convient donc de respecter ce milieu qui nous accueille :

- Suivons le tracé des sentiers**, n'utilisons pas de raccourcis pour limiter le piétinement de la végétation et l'érosion.
- Pensons aux autres**, à la sérénité de la nature. Nous ne sommes pas les seuls à fréquenter les chemins. Respectons tous les utilisateurs du milieu montagnard.
- Apprenons à connaître et à respecter la faune et la flore**, surtout dans les espaces sensibles, nous comprendrons ainsi pourquoi il convient de les préserver. Évitions donc la cueillette de fleurs, de champignons.
- Ne laissons ni trace de notre passage, ni déchets**. Emportons-les jusqu'à la prochaine poubelle.
- Ne fumons pas, ne faisons pas de feu** dans la nature (forêts et zones broussailleuses).
- Ne dégradons ni les cultures, ni les plantations et ne dérangeons pas les animaux domestiques ou troupeaux**. N'oublions jamais de toujours refermer derrière nous clôtures et barrières.
- Tenons les chiens en laisse**, ils pourraient malencontreusement provoquer des dommages ou être victimes d'accidents.
- Renseignons nous en période de chasse auprès des communes**. Certains itinéraires peuvent présenter des risques.
- Informons-nous des règlements d'accès aux réserves naturelles et aux parcs nationaux** (les chiens, l'utilisation d'engins sonores ... peuvent, dans certains cas, être proscrits).



Bienvenue sur le réseau de sentiers de randonnée de la communauté de communes Pyrénées Haut Garonnaises, secteur Saint-Bertrand-de-Comminges. Riche de **10 boucles**, ce territoire de piémont vous offre une expérience unique. Au cœur des Pyrénées, ces circuits entretenus et balisés vous mèneront à la découverte d'une nature préservée et d'un patrimoine riche et varié. Randonneur confirmé ou en famille, chacun trouvera le sentier idéal. Sport et découvertes ! La communauté de communes Pyrénées Haut Garonnaises s'engage à vous proposer sur tout son territoire des circuits à pratiquer avec plaisir.

Bonnes découvertes !

Si lors de votre balade, vous rencontrez des difficultés liées à l'entretien ou au balisage, n'hésitez pas à nous contacter au 06 61 94 79 50 ou à l'adresse mail secretariat@ccphg.fr.



Saint-Bertrand-De-Comminges



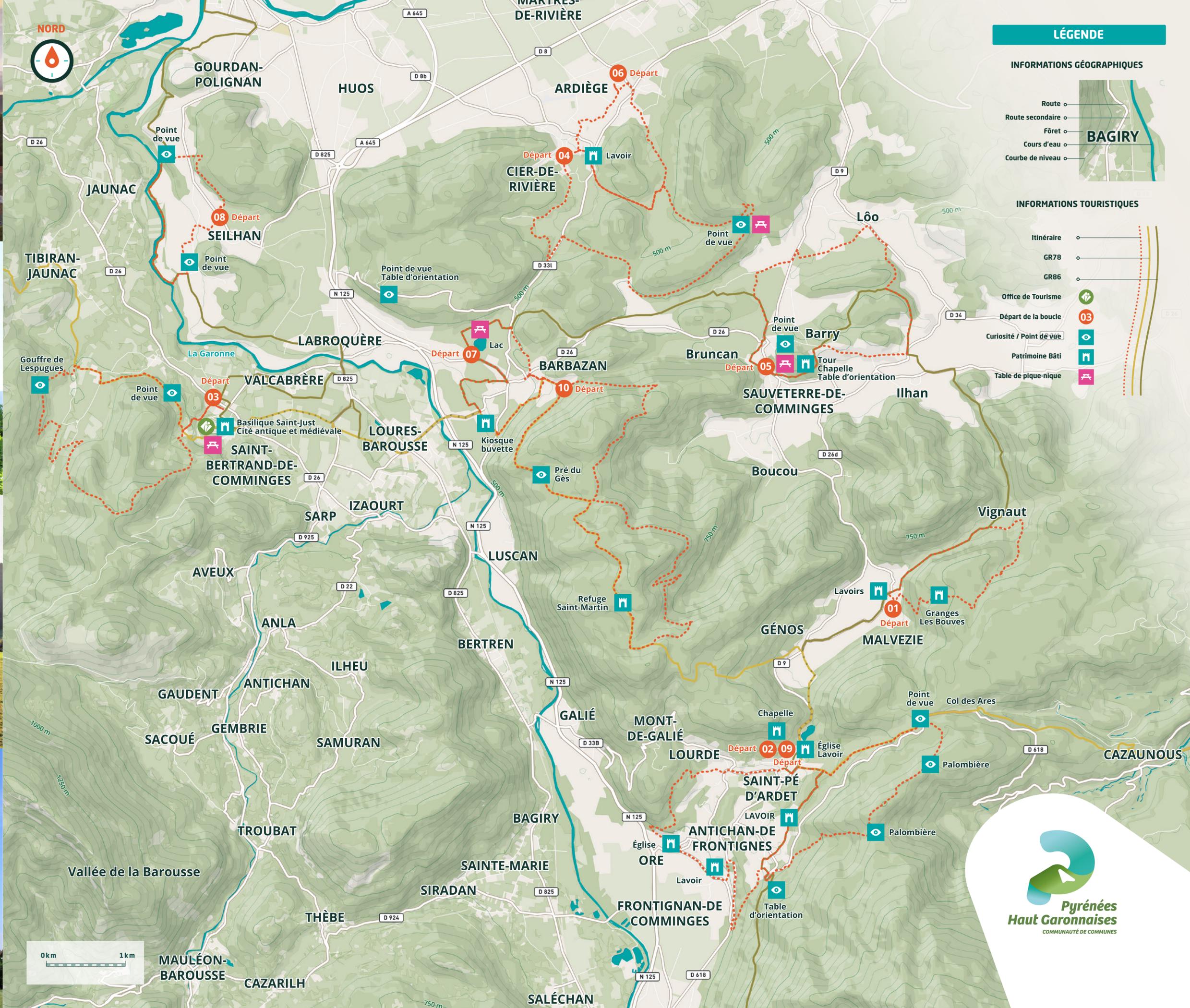
Chapelle inachevée à Barbazan



Bassin de Sauveterre



Tour du Barry à Sauveterre-De-Comminges



LÉGENDE

INFORMATIONS GÉOGRAPHIQUES

- Route
- Route secondaire
- Fôret
- Cours d'eau
- Courbe de niveau

INFORMATIONS TOURISTIQUES

- Itinéraire
- GR78
- GR86
- Office de Tourisme
- Départ de la boucle
- Curiosité / Point de vue
- Patrimoine Bâti
- Table de pique-nique

