

## VOTRE SENTIER ETAPE PAR ETAPE

### Circuit N°7 et 14 :

- 0.00 A-** emprunter la piste pastorale sur 1,5 km pour atteindre la première cascade ; vous trouverez sur votre droite à 300 m. la source du Salat marquée par un énorme hêtre
- 0.20 B-** bifurcation à droite (retour de la N°7), continuez sur la piste traversez le ruisseau du Mail puis celui de Léziou ; vous devinez déjà
- 0.35 C-** la cascade de Léziou que vous atteigniez après le premier lacet de la piste revenez sur vos pas jusqu'à
- 0.50 B-** descendez à gauche vers la rivière que vous franchissez, continuez à descendre tout droit jusqu'à
- 1.00 F-** continuez la descente, franchir à nouveau une passerelle jusqu'aux granges d'Espis
- 1.15 G-** là, remontez à droite pour revenir sur la route que vous prenez en remontant
- 1.30 arrivée-**

### Circuit N°14 :

- 0.35 C-** continuez la piste et série de lacets
- 1.05 D-** descendez vers le ruisseau à droite (Cascade de la Bégé :continuez à gauche sur 500 m.), le sentier du Port de Salau s'élève progressivement entre deux haies de buis, après un premier lacet et au droit d'un ancien portail à bestiaux, prendre
- 1.25 E-** à droite un petit sentier qui s'enfonce dans les arbres en longeant une clôture et qui rejoint rapidement un plat herbeux (en regardant vers le col, on aperçoit plusieurs vestiges des anciens pylônes) d'où s'amorce la descente vers Salau. D'abord régulière, la descente se poursuit par une série de lacets pour déboucher plus directement en fond de vallée.
- 2.00 F-** continuez la descente, franchir une passerelle jusqu'à un groupe d'habitations
- 2.15 G-** là, remontez à droite pour revenir sur la route que vous prenez en remontant
- 2.30 arrivée -**

## ACCES ROUTIER

De Seix prendre la direction Salau/Guzet Neige, rentrer dans Salau et franchir le torrent des Cougnets. Arrêt en face du Café des Myrtilles.

## REFERENCES CARTOGRAPHIQUES

Carte IGN TOP 25 - 2048 OT « Aulus-les-bains »  
Carte de randonnées PYRENEES N°6 « Couserans-Cap d'Aran »






## NUMEROS UTILES

*Pour tous renseignements et services (guides/accompagnateurs, locations...) s'adresser à l'office de tourisme*

**Météorologie** ☎ 08 36 68 02 09      **Secours** ☎ 112

*Document non contractuel proposé par*  
Office de Tourisme du Haut-Couserans  
☎ 05 61 96 00 01  
<http://www.haut-couserans.com>

**Respectez la nature - Ramenez vos déchets**  
**Equipez vous correctement - Consultez la météo**  
Circuits susceptibles de modifications (tracé, balisage, dégâts naturels).  
Se renseigner auprès de l'Office de Tourisme.

GR décrit pour ce circuit  Continuité de direction =  
GR de pays décrit pour ce circuit  Tourner à gauche ↙ à droite ↘  
Sentier entretenu décrit pour ce circuit   
Piste ou sentier non utilisé pour ce circuit   Mauvaise direction X



## Les Cascades

**Difficulté** facile **Cheval**

**Dénivelée cumulée positive** 130 m (900-1090m)

**Durée théorique** 1 heure 45 Aller/Retour

**Balisage** jaune **n°7**

*De Seix prendre la direction Salau/Guzetneige, rentrer dans Salau et franchir le torrent des Cougnets et continuer sur 500 m. après l'auberge.*

## La Lanette

**Difficulté** moyenne

**Dénivelée cumulée positive** 460 m (900-1320m)

**Durée théorique** 3 heures AR

**Balisage** jaune **n°14**

*Vue sur la haute vallée du Salat. Vestiges d'une exploitation forestière du début du siècle qui transportait le bois de la forêt de Bonnabé en Espagne jusqu'à Salau*

