

VOTRE SENTIER ETAPE PAR ETAPE

- 0.00 A** Franchir la barrière et continuer la piste sur 200 m. puis la quitter à droite pour un petit sentier qui monte vers
- 0.20 B Col de la Serre du Cot** : suivre la ligne de crête à gauche (vers le Sud) sur une centaine de mètres, puis obliquer à gauche en restant de niveau ; au droit de 2 petites mouillères descendre la croupe puis se diriger vers un bosquet de hêtres et rentrer dans la forêt. A la sortie du bois, longez la lande vers la droite (changement de versant) jusqu'à rejoindre le ruisseau, vous le suivez en remontant vers la droite. Passez la mouillère et contournez la vasque par la droite. Le balisage est réduit par manque de supports et de nombreux sentiers de moutons se croisent, il faut se tenir au centre du cône formé par les quatre ruisselets et franchir deux replats avant d'apercevoir la
- 1.20 C Cabane d'Ardio (1670m)** : juste après la cabane, s'orienter légèrement à gauche et commencer à monter dans le fond de thalweg où l'herbe est bien rase puis, le sentier s'oriente au l'Est (vers la gauche) parallèlement aux courbes de niveaux pour aller reprendre la ligne de crête, contourner le premier mamelon légèrement à droite (vers le Nord), ensuite le sentier se situe toujours un peu au Nord/Ouest jusqu'à la
- 2.20 D crête principale** (orientée Nord/Sud) : progresser d'une centaine de mètres vers l'ouest pour retrouver le sentier de crête puis tourner à gauche (le sentier se tient plutôt vers la droite soit à l'ouest) ; 100 m. avant d'arriver au sommet il faut laisser la sente de mouton qui descend à droite et grimper toute crête (possibilité de rester à flanc puis au droit de la barre rocheuse monter par de petits lacets jusqu'au sommet).
- 3.15 E Pic de La Tése ou de Lizert d'Assacs 2.254 m.** : retour par le même itinéraire mais à mi-chemin du point D, il est préférable de descendre un peu vers la gauche (vers l'ouest) en surplombant la vallée d'Assacs plutôt que de reprendre la ligne de crête, suivre ensuite le sentier bien marqué à flanc jusqu'au
- 4.25 F Col des Portes** : contourner l'éperon par la gauche (passage aérien) par un sentier rocheux mais bien marqué jusqu'à arriver à nouveau dans une zone herbeuse, reprendre la ligne de crête qui est peu marquée sur une centaine de mètres jusqu'au prochain mamelon, obliquer à droite et on trouve à nouveau une sente. Après une descente un peu pentue contourner le mamelon suivant par la droite, au petit col prendre à gauche pour contourner l'éperon rocheux et revenir sur la cabane du Tuc puis direct sur
- 5.15 B Col de la Serre du Cot** : retour par l'itinéraire de l'aller
- 5.30 A fin**
Variante : Col des Portes 20 mn.
 De C comme pour l'accès au pic de Lizert, montez dans le fond de thalweg, mais au bout de 100 m., orientez-vous à droite (au Nord-Ouest) et continuez à monter jusqu'à à un petit replat ; ensuite il faut continuer légèrement sur votre gauche avant d'emprunter une vire qui vous conduit à **F Col des Portes**

ACCES ROUTIER

Accès routier : de Seix, direction Guzet Neige, après Le Train prendre à droite la direction Saint Lizier, après le cimetière tourner à droite pour prendre la piste forestière longue de 10 km, arrêt au niveau de la barrière

Accès pédestre : de Seix prendre direction Couflens ; à l'entrée du village tourner à gauche et continuer jusqu'à Rouze (parking véhicule), prendre le GR 10 jusqu'au col de la serre du Cot (point B) durée 2 H

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




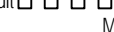
Office de Tourisme du Haut-Couserans





☎ 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 
 GR de pays décrit pour ce circuit 
 Sentier entretenu décrit pour ce circuit 
 Piste ou sentier non utilisé pour ce circuit 

Continuité de direction 
 Tourner à gauche  à droite 
 Mauvaise direction 



Pic de Lizert d'Assacs

Difficulté sportive

Dénivelée cumulée positive 650 m

Durée théorique 5 h 30

Balisage jaune,

n°M11

Une ascension facile avec une belle ligne de crête



Pic de La Tése ou de Lizert d'Assacs