

PRÉPAREZ VOTRE RANDONNÉE

Les circuits proposés sur ce topo-guide sont accessibles à toute personne en forme lorsque les conditions météorologiques sont favorables. Cependant, toute randonnée demande une certaine habitude de l'effort physique, si vous êtes débutant, commencez par de courtes randonnées, avec un dénivelé faible !

Soyez prudent, les informations de ce topo-guide ne sont qu'indicatives, vous êtes seul responsable de votre sortie.

CHOISIR SON PARCOURS

► **Adaptez votre balade** selon votre forme physique, et celle des personnes qui vous accompagnent, du temps dont vous disposez et de la météorologie.

► **Gérez bien l'effort** : commencez doucement en début de randonnée, ne surévaluez pas vos capacités ni celles de vos proches et sachez faire demi-tour si c'est nécessaire.

► **Lisez bien l'introduction** de chaque balade ; elle vous renseignera plus précisément sur la thématique principale, les points remarquables du patrimoine et les difficultés particulières s'il y en a.

► **Les horaires sont indicatifs** et s'adressent à un public varié. Les arrêts prolongés pour les visites ou les casse-croûtes ne sont pas pris en compte.

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Le niveau de difficulté des circuits est évalué selon la durée de la randonnée, le dénivelé, la qualité des chemins et les difficultés techniques rencontrées.

Nous vous proposons les niveaux de difficultés utilisés par la FFRP :



PRÉCAUTIONS À PRENDRE ET INFORMATIONS UTILES

► **Prévenez** toujours quelqu'un de votre itinéraire.

► **En cas d'orage**, évitez de rester en crête ou sous les abris rocheux, éloignez le matériel métallique que vous possédez, restez à découvert à genoux et essayez de vous isoler du sol (sur votre sac à dos).

► **Faites attention aux tiques** : portez des vêtements longs, munissez-vous d'une pince à tique et prévenez votre médecin si une inflammation apparaît.

► Essayez de **partir avec la fraîcheur matinale**.

► **Équilibrez votre sac**, évitez de mettre les charges lourdes en bas.

► **Alimentez-vous** et **buvez** régulièrement.

► **Prenez garde aux périodes de chasse** (de septembre à mars généralement).

► **Utilisez les services d'un guide ou d'un accompagnateur professionnel**, il vous expliquera tous les charmes de la montagne, tous les pièges à éviter et tous les itinéraires possibles pour pouvoir profiter au mieux de son séjour.

► **N'allumez pas de feux** afin d'éviter les incendies involontaires

RECOMMANDATIONS

Vous êtes en vacances, la montagne vous est ouverte, elle est belle, accueillante, cependant vous devez la respecter et prendre quelques précautions :

RESPECTEZ LA MONTAGNE

- Contournez les troupeaux pour ne pas les effrayer.
- Tenez vos chiens en laisse en zone d'estives.
- Refermez les barrières après votre passage.
- Un petit effort ! Redescendez vos poubelles en n'oubliant rien, et évitez toute cueillette...

BALISAGE

Vous trouverez aux intersections des panneaux signalétiques indiquant l'itinéraire à suivre et les autres chemins croisés. Tout au long de votre parcours, un balisage de peinture, (placé sur les arbres, les poteaux, etc...) vous indiquera le sentier à emprunter. La couleur du balisage à suivre est indiqué en marge du descriptif de l'itinéraire. Sachez que vous pourrez trouver un balisage de tour de pays ou de GR, ceux-ci sont prioritaires sur le balisage jaune local. Vous pourrez donc retrouver plusieurs types de balisage sur votre itinéraire. Le tableau ci-dessous vous éclairera sur les marquages que vous serez amenés à trouver sur le chemin* :

	Balise	Mauvaise direction	Virages
PR			
GR			
GRP			

* Les signes de couleur ci-dessus sont des marques conventionnées et utilisées par la FFRP.

SÉCURITÉ ET SECOURS

SAMU, gendarmerie, pompiers : **112** (appel centralisé)

Gendarmerie Nationale : **05 61 05 60 17** ou le **17**

Gendarmerie de haute-montagne : **05 61 64 22 58**

Météo montagne : **32 50** (2,99€TTC + prix appel local)

Cette randonnée fait partie d'une collection éditée par la Communauté de communes de la Haute-Ariège. Toute reproduction, même partielle est interdite. La pratique de la randonnée reste de la responsabilité du randonneur. Les sentiers sont entretenus pour un usage d'avril à octobre. **Les sentiers ne sont pas sécurisés pour la pratique hivernale**, lorsque la neige masque le balisage ou en complique l'accès.

Vous pouvez trouver toutes les informations utiles pour préparer votre séjour auprès de :

l'Office de Tourisme des Pyrénées Ariégeoises
6 Avenue Théophile Delcassé - 09110 AX LES THERMES

Tél : **05 61 64 60 60**

Site : <https://www.pyrenees-ariegeoises.com>

E-mail : info@pyrenees-ariegeoises.com

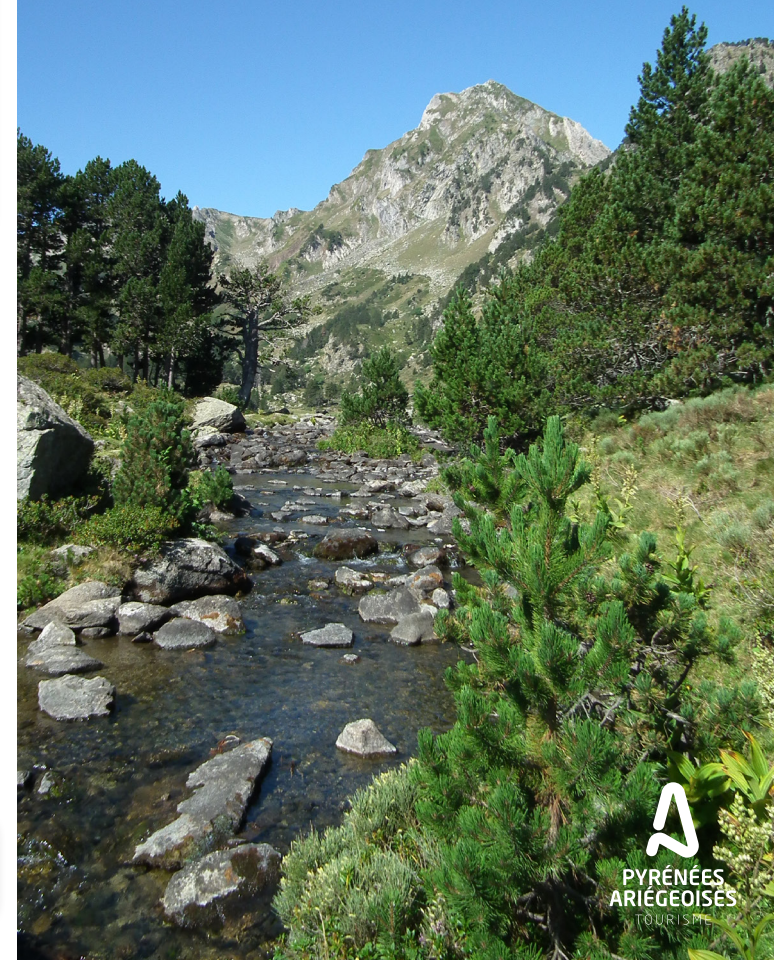
N'hésitez pas à faire part de vos remarques, ou signaler toute anomalie observée sur le sentier auprès de l'Office de tourisme ou sur le site :
Suricate : <http://sentinelles.sportsdenature.fr>

Topo-guide des Pyrénées Ariégeoises

Randonnées en Donezan

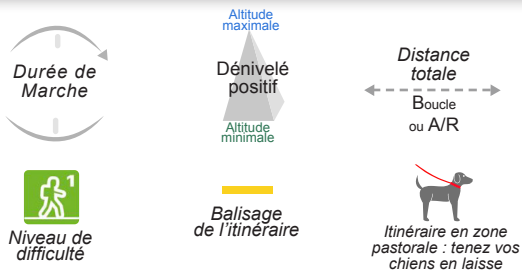


Roc Blanc



Pour bien utiliser cette fiche :

Le col de la ...



Balises présentes sur le terrain (calés sur le descriptif) ▶

Correspond aux repères situés sur la carte, page de gauche

Suivre le chemin principal pour s'engager ensuite dans la montée menant au Col de Laurenti.

3 3h10. – Du col, prendre à droite le sentier qui monte vers le Roc Blanc. Arriver au niveau d'une petite pelouse permettant d'avoir un superbe point de vue sur le donezan et le lac du Laurenti.

Pour bien vous orienter, n'oubliez pas la carte IGN **TOP 25 2248ET**.

S'ÉQUIPER

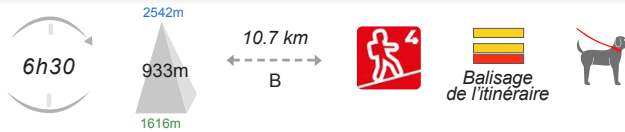
Emportez dans votre sac le nécessaire mais pas trop !



Emportez à votre guise tout autre équipement qui pourrait agrémenter votre balade ou amuser vos enfants (appareil photo, jumelles, livre de botanique...) mais ne vous encombrez pas inutilement pour profiter pleinement de la balade.

Enfin, n'oubliez pas une poche plastique pour ramener tous vos déchets.

Roc Blanc



Cette grande randonnée passant par le magnifique étang du Laurenti permet d'atteindre un des plus hauts sommets du Donezan : le Roc Blanc. Celui-ci permet d'avoir un magnifique panorama à 360° sur la chaîne des Pyrénées, de la Méditerranée aux Hautes-Pyrénées. Juste sous vos pieds, le pic révèle une vue imprenable sur la vallée du Donezan et la vallée d'Orlu classée Réserve nationale de chasse et de faune sauvage. Cet itinéraire, bien que long, ne présente pas de difficulté particulière sauf sur les derniers mètres où il faut poser les mains pour accéder au pic. Beaucoup de blocs rocheux sont présents sur le sentier, il est donc important d'être bien chaussé. Il est possible de faire le tour de l'étang du Laurenti en 30 min environ.

Accès routier : Depuis Ax-les-Thermes, prendre le col de Pailhères (vérifier qu'il soit ouvert) via la D25. Passer le col puis la station de sports d'hiver de Mijanès. Arriver au niveau de trois virages en lacets. Dans le dernier, prendre à droite la petite route en direction de Rabassoles (panneau en bois) qui devient rapidement une piste. Après 5 km, arriver au niveau du parking de la Restanque, continuer tout droit sur 6 km jusqu'à atteindre le parking de l'étang du Laurenti. Se garer le long de la route ou au niveau du refuge forestier du Laurenti.

ITINÉRAIRE

D Du parking, emprunter le sentier qui monte dans le sous-bois au niveau des panneaux. Ce sentier est constitué de pierres plus ou moins grosses qui servent de marches. Arriver à une clairière avec une cabane pastorale, la cabane du Counc. Celle-ci est ouverte aux randonneurs.

1 45min. – Continuer sur le sentier qui monte. 200 mètres plus loin, entrer dans la réserve biologique du Laurenti, où les chiens doivent être tenus en laisse. Le sentier passe par une montée plus raide suivie d'un replat puis descend vers l'étang du Laurenti.

2 1h10. – Ne pas emprunter la passerelle en bois qui mène à l'étang et prendre à droite le sentier balisé en rouge et jaune pour longer l'étang. Arriver de l'autre côté de l'étang et suivre le sentier à droite qui passe entre deux gros blocs. Le sentier traverse successivement un pierrier et des pelouses puis s'élève à flanc. Rester sur le sentier de droite pour franchir un petit col sans nom et contourner par la gauche un laquet (2 250m). Suivre le chemin principal pour s'engager ensuite dans la montée menant au Col du Laurenti.

3 3h10. – Du col, prendre à droite le sentier qui monte vers le Roc Blanc. Arriver au niveau d'une petite pelouse permettant d'avoir un superbe point de vue sur le donezan et le lac du Laurenti. Continuer sur la gauche pour atteindre le sommet du Roc Blanc. Attention, les derniers mètres nécessitent de poser les mains pour gravir les blocs rocheux.

A 3h30. – Le retour se fait sur le même chemin. (6h30)

Conseil :

La réserve biologique du Laurenti abrite de nombreuses marmottes que vous pourrez observer si vous êtes suffisamment discrets. Dans cette réserve, les chiens doivent être tenus en laisse. Cela permet de ne pas déranger la faune et d'avoir plus de chance d'apercevoir les marmottes.



Patrimoine :

Une fois arrivés à l'étang du Laurenti, vous comprendrez tout l'intérêt botanique que possède cet étang et ses alentours. De la fin février à l'automne, c'est un écrin où s'épanouissent diverses plantes dont l'apothéose de la floraison a lieu en juin et juillet. Les différents versants de ces sommets portent une flore spécifique dont la capacité d'adaptation est impressionnante et qui peut se développer de manière isolée, en grappes, en coussinets, sur sol humide ou même au milieu des roches.

Lors de votre promenade, vous pourrez peut-être rencontrer des asphodèles blancs, toutes sortes d'orchidées, d'œillets... Parmi toutes ces plantes, la plus facilement identifiable est la grande Gentiane Jaune qui est surtout connue pour ses longues racines charnues. Ces dernières sont utilisées pour confectionner des apéritifs comme la liqueur ou l'alcool. Cette géante ressemble beaucoup au Véraire blanc, une plante toxique. Elles peuvent sembler identiques de loin, mais en y regardant de plus près, il est facile de les différencier. Le Véraire blanc possède des feuilles alternes (disposées alternativement de part et d'autre de la tige) et des petites fleurs blanches et vertes tandis que la Gentiane a des feuilles opposées (disposées l'une en face de l'autre sur la tige) et de grandes fleurs jaunes.

Quoiqu'il en soit, vous pourrez observer et photographier toutes ces belles plantes mais ne les cueillez pas car ce sont pour la plupart des espèces remarquables et protégées. En respectant cette consigne, vous contribuerez à la sauvegarde de ce patrimoine naturel exceptionnel.

