

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



Etang de Balbonne

Pour bien utiliser cette fiche :

Le col de la ...



Durée de Marche



Niveau de difficulté

Altitude maximale
Dénivelé positif
Altitude minimale

Balisage de l'itinéraire

Distance totale
Boucle ou A/R

Itinéraire en zone pastorale : tenez vos chiens en laisse

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

Correspond aux repères situés sur la carte, page de gauche

D Du parking, prendre le sentier au niveau des panneaux d'indication, en direction de la Restanque. Arriver au niveau d'une clairière avec des tables de pique-nique, prendre à gauche pour traverser le pont en direction de Balbonne.

▶ 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 rapporter tous vos déchets.



Etang de Balbonne



L'étang de Balbonne est un magnifique étang méconnu niché dans un écrin de verdure. Le sentier d'accès presque plat et très agréable serpente entre clairière, forêt et rivière. Il présente tout de même un challenge intéressant sous la forme d'un raidillon impressionnant, l'échelle de Balbonne, qui rend l'arrivée à l'étang encore plus magnifique.

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'hivers 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). Après 5 km de piste, arriver au parking de la Restanque et s'y garer.

ITINERAIRE

D Du parking, prendre le sentier au niveau des panneaux d'indication, en direction de la Restanque. Arriver au niveau d'une clairière avec des tables de pique-nique, prendre à gauche pour traverser le pont en direction de Balbonne.

1 10min. – Continuer sur le chemin principal (légèrement sur la droite) qui longe une pelouse puis le ruisseau qu'il faudra traverser plusieurs fois à gués. 200 mètres après le 3ème passage à gué, le sentier fait plusieurs lacets pour franchir un raidillon, dit l'échelle de Balbonne (attention par temps humide à ne pas glisser). Une fois au sommet, descendre sur 100 mètres pour arriver à l'étang de Balbonne.

A 1h. – Le retour se fait sur le même chemin. (1h50)

Conseil

Épargnez-vous les courbatures de (sur)lendemain de randonnée en effectuant quelques étirements des cuisses et mollets dès votre retour à la voiture et en vous hydratant bien. Les muscles se libéreront ainsi de l'acide lactique accumulé pendant l'effort. La forte concentration d'acide lactique dans le muscle est en effet l'une des causes des douleurs ressenties sous le nom de courbatures.



L'origine du surnom du « Québec ariègeois » :

Au Moyen Age, l'homme procède à d'importants défrichements afin d'obtenir de nouvelles terres cultivables, des outils et des matériaux de construction. Les surfaces boisées régressent et des règles sont instaurées pour définir des droits d'usages. En Donezan, elles ont été très favorables aux habitants qui jouissaient d'une liberté totale de défrichement et de pacage jusqu'au XVIIIème siècle. A cette période, le marquis d'Usson de Bonnac, avec l'accord du roi Louis XIV, réduit les droits des habitants et surexploite la forêt pour faire fonctionner la forge de Mijanès. Plus que jamais, la forêt perd du terrain. Après la Révolution française, le code forestier enlève aux habitants le droit de coupe, de ramassage du bois et le pâturage dans le domaine forestier, les privant ainsi des ressources essentielles à leur mode de vie. Celui-ci est appliqué sans souplesse ce qui engendre de nombreux conflits et procès, notamment la fameuse guerre des demoiselles. La population ne cessera d'augmenter et atteint un pic au début du XXème siècle mais, face au manque de terres cultivables, aux conditions de vies rudes, aux épidémies puis aux guerres, elle ne cesse de décliner par la suite...

Aujourd'hui, la forêt du Donezan se compose de hêtres, sapins, mélèzes ou épicéas et recouvre environ 10 500 ha sur une surface totale de 12 065 ha. L'orsqu'elle se teinte des couleurs d'automne, le surnom de « Québec ariègeois » prend tout son sens et ne se cesse de gagner du terrain du fait de la régression de l'agriculture. Elle est source de revenus pour quelques communes. Une grande partie appartenant au domaine public de l'Etat, sa gestion est assurée par l'Office National des Forêts (ONF).

Forêt mixte à la Restanque

