

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 du Laurenti



Pour bien utiliser cette fiche :

Le col de la ...



Durée de Marche

Altitude maximale
Dénivelé positif
Altitude minimale

Distance totale
Boucle ou A/R



Niveau de difficulté

Balises de l'itinéraire



Itinéraire en zone pastorale : tenez vos chiens en laisse

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

Le sentier passe par une montée plus raide suivie d'un replat puis descend vers une passerelle en bois. La traverser puis, après 50 mètres, arriver à l'étang du Laurenti.

Correspond aux repères situés sur la carte, page de gauche

▶ **A 1h10.** – Le retour se fait sur le même chemin. (2h)

▶ 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 remporter tous vos déchets.

Etang du Laurenti



Cet aller-retour facile et pour toute la famille permet de découvrir un joli étang du Donezan. Après une montée progressive entre de gros blocs formant des marches de géant, le cadre splendide et calme de l'étang du Laurenti apparaît. Ses eaux claires et scintillantes entourées de montagnes sauront séduire tout le monde. 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.

ITINERAIRE

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 une passerelle en bois. La traverser puis, après 50 mètres, arriver à l'étang du Laurenti.

A 1h10. – Le retour se fait sur le même chemin. (2h)

Conseil

Ne vous baignez pas dans les lacs et cours d'eau de montagne. En plus de déranger la faune, les crèmes solaires et autres produits chimiques polluent l'eau et risquent de détruire ces espaces très fragiles. Pour respecter le lieu et qu'il reste agréable, merci de ramasser vos déchets et de ne pas laisser traîner le papier toilette usagé. De plus, vous traversez la réserve biologique du Laurenti, pensez-donc à tenir votre chien en laisse. La cabane du Counc, comme les autres abris non gardés, est en auto gestion. Ainsi, c'est à chacun de l'agrémenter pour qu'elle soit confortable tout en veillant à ne pas la dégrader. Pensez donc à nettoyer après votre passage et à redescendre vos poubelles (les éboueurs ne passent pas en montagne !). De plus, pour que chacun puisse passer un agréable séjour, pensez à bien refermer les portes derrière vous, cela empêchera les troupeaux et le froid d'entrer. Merci de ne pas monopoliser la cabane et de l'utiliser seulement le temps d'une pause, d'un repas ou d'une nuit et ainsi permettre aux autres randonneurs de pouvoir y passer.



Les poissons d'étang :

L'étang du Laurenti est l'un des plus beaux lacs ariégeois et constitue un paradis pour les promeneurs et les amateurs de pêche.

La truite n'a pas toujours été présente dans ces eaux bleues. Elle a été introduite par l'homme. Précisons ici que le mot « truite » est le terme employé pour désigner des poissons de la famille des salmonidés et qu'il en existe différentes espèces dont quelques-unes sont présentes ici.

Commençons par présenter la reine des lacs et des rivières de montagne, la truite Fario. Elle vient d'Europe et a une robe recouverte de points noirs et rouges.

Présentons sa cousine originaire des États-Unis, la truite Arc en ciel. Son nom est dû à la présence, sur tout le long de son corps, d'une bande horizontale irisée, à dominante rose. Sa présence est un indicateur de la grande qualité de l'eau et de l'écosystème car elle ne peut évoluer que dans des milieux non pollués.

Enfin, citons le saumon des fontaines, il est originaire de d'Amérique du Nord. Son corps est marbré de vert sur le dos et possède des points rouges cerclés de bleu et des points jaunes partout sauf sur son ventre qui est orangé. Ces couleurs font de lui le plus beau des salmonidés présents dans le lac. Les truites se nourrissent de vers, de larves, d'insectes et de petits poissons. Profitez bien de ce cadre enchanteur inscrit comme réserve biologique et prenez en soin en respectant sa faune et sa flore exceptionnelles.



Étang du Laurenti et Roc Blanc