

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

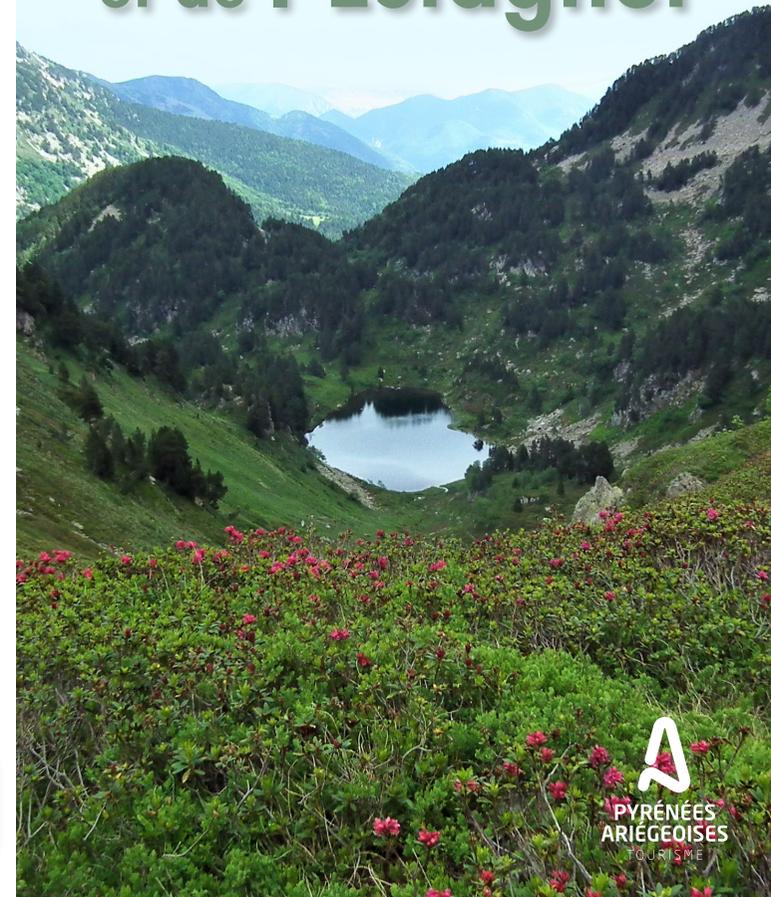
N'hésitez pas à faire part de vos remarques, ou signaler toute anomalie observée sur le sentier auprès de l'Office de tourisme ou sur le site :
Suricate : <http://sentinelles.sportsdenature.fr>

Topo-guide des Pyrénées Ariégeoises

Randonnées en Donezan

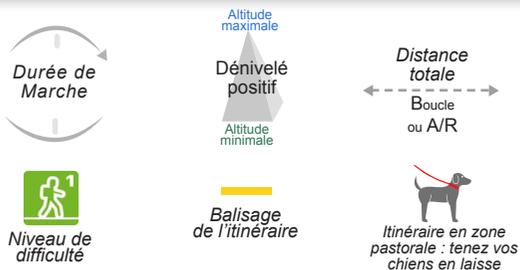


Etangs de Rabassoles et de l'Estagnat



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

3 1h20. – Longer le lac vers la gauche par le GR7B et suivre le sentier qui s'engage dans une montée assez raide. Après le passage d'un petit col, redescendre vers l'étang Wareck. Continuer tout droit sur le sentier plein Sud, en marchant à flanc de pente. Arriver au col de Llausses, quitter le GR 7B pour descendre vers la gauche en direction de l'étang de l'Estagnet.

▶ 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.

Etangs de Rabassoles et de l'Estagnet



Cette boucle va d'étang en étang et permet de découvrir plusieurs vallées du Donezan en offrant de superbes points de vue. En traversant successivement la forêt, une prairie, une rivière et une zone humide, cette randonnée permet de voir les différents aspects du « Québec ariégeois ».

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 droite en direction des Rabassoles.

1 30 min. – Le sentier mène au pied d'un cours d'eau. Prendre à droite pour pouvoir, un peu plus loin, traverser sur le pont. Continuer à monter. Au pla d'Artounant, continuer tout droit en direction des Rabassoles. Longer le cours d'eau. Dans un virage, le traverser à gué à l'aide de grosses pierres. Continuer sur 150m puis traverser à nouveau à gué sur des pierres, au niveau d'un gros conifère, puis s'engager dans la montée.

2 1h. – Arriver à l'étang de Rabassoles. Prendre à gauche pour traverser à gué. Emprunter le chemin qui monte et qui, plus loin, domine le lac. Au niveau du cours d'eau, prendre à gauche et arriver à l'étang Bleu.

3 1h20. – Longer le lac vers la gauche par le GR7B et suivre le sentier qui s'engage dans une montée assez raide. Après le passage d'un petit col, redescendre vers l'étang Wareck. Continuer tout droit sur le sentier, en marchant à flanc de pente. Arriver au col de Llausses, quitter le GR 7B pour descendre vers la gauche en direction de l'étang de l'Estagnet.

4 2h40. – Longer l'étang de l'Estagnet puis continuer sur le sentier qui descend en lacets. En bas de la descente, suivre le sentier qui serpente à droite du cours d'eau jusqu'à une zone humide. La longer puis s'engager dans la prairie. Rester sur le bord gauche de celle-ci puis, au niveau d'une petite crête, suivre le chemin de gauche qui descend jusqu'à l'intersection du début. Retrouver le sentier abandonné à l'allée pour retourner au parking.

A 4h. – Parking de la Restanque.

Conseil

Le randonneur n'est pas le seul utilisateur de l'espace montagnard. Il est donc important de respecter les personnes qui travaillent en montagne et leurs activités. Ainsi, contournez les troupeaux pour rester à distance et tenez vos chiens en laisse afin de ne pas les effrayer.



Les habitants de la montagne :

Les espaces naturels du Donezan ont été classés Natura 2000 en raison de leur grande diversité en faune et en flore. Profitez d'une pause pour en savoir un peu plus sur quelques habitants de ces montagnes.

L'emblème des Pyrénées est l'isard, plus petit et gracieux que son cousin le chamois, il est facile à observer. Ces animaux se déplacent en hardes, souvent placées sous la conduite d'une femelle. Ils sont d'une agilité remarquable et, grâce à leurs sabots, ils peuvent grimper des reliefs abrupts.

La marmotte est originaire des Alpes, elle a été réintroduite dans les Pyrénées dans les années 1948. Elle y vit en petites colonies familiales, dans des prairies bien ensoleillées. Sa vie est rythmée par les longues siestes au soleil et les périodes de repas composés de plantes, de graines et de larves. Elle hiberne en hiver et elle est un maillon essentiel de la chaîne alimentaire pour la survie de l'aigle royal et du gypaète barbu. Cette espèce protégée appartient à la famille des vautours et son envergure peut atteindre 3m. Aussi appelé casseur d'os, il raffole des tendons et de la moelle contenue dans les os des carcasses et la consomme après les avoir jetés sur des pierres en plein vol. Enfin, voici l'animal le plus curieux de cette bande : le desman des Pyrénées. Il s'agit d'un petit mammifère insectivore semi-aquatique de la famille des taupes. Une petite excroissance nasale équipée d'organes tactiles, qui lui a donné son surnom de « rat-trompette », lui permet de se déplacer facilement même si sa vision est très mauvaise. Il bénéficie aujourd'hui d'un plan national d'actions pour sa protection car il est endémique des Pyrénées et classé comme espèce menacée de disparition. Les Pyrénées ariégeoises hébergent une faune exceptionnelle et la meilleure manière de l'observer c'est de se faire discret et de rester aux aguets.



Une marmotte