

RECOMMANDATIONS

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

► Votre équipement

- De bonnes chaussures de marche et un sac à dos.
- Des vêtements contre le froid et la pluie.
- Une gourde et de la nourriture.
- Des lunettes de soleil, de la crème solaire, un chapeau ou une casquette.
- Cartes IGN Top 25-2047ET, 2147ET et carte Rando-Éditions n°7 1/50 000^e
- Haute-Ariège; et un topo-guide, voire une boussole et... un sifflet.
- Une petite pharmacie.
- Du petit matériel : sparadrap, couteau de poche, pince à tiques, spray anti-moustique, allumettes, poches plastiques.

► Respectez la montagne

- N'effrayez pas les troupeaux.
- Tenez vos chiens en laisse en zone d'estives.
- Refermez les barrières après votre passage.
- Un petit effort : redescendez tous vos déchets et évitez toute cueillette...

► SÉCURITÉ ET SECOURS

SAMU, gendarmerie, pompiers : **112** (appel centralisé)
Gendarmerie Nationale : **05 61 05 60 17** ou le **17**
Gendarmerie de haute montagne (Savignac les Ormeaux) : **05 61 64 22 58**
Météo montagne : **32 50** (2,99€ TTC + prix appel local)

► Et aussi...

- Prévenez toujours quelqu'un de votre itinéraire.
- En cas d'orage, évitez de rester en crête, sous les abris rocheux; éloignez le matériel métallique que vous possédez et restez à découvert à genoux.
- Attention aux tiques : portez des vêtements couvrants, 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, mettez les charges lourdes en haut.
- 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 réussir une belle course...

Cette randonnée extraite du topo guide «Balades en Pays de Tarascon» a été éditée par la Communauté de communes du Pays de Tarascon.

Toute reproduction, même partielle est interdite.

Cet itinéraire peut être modifié dans l'avenir, dans ce cas un balisage transitoire est maintenu deux années.

La pratique de la randonnée reste de la responsabilité du randonneur. Les sentiers sont entretenus pour un usage d'avril à octobre.

Il est souhaitable de requérir toutes les informations utiles auprès de :

l'Office de Tourisme des Pyrénées Ariégeoises
Avenue Delcassé - 09110 AX LES THERMES
Tél : 05 61 05 94 94

Site : <https://www.pyrenees-ariegeoises.com>
E-mail : info@pyrenees-ariegeoises.com

PRÉSENTATION

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 un peu engourdi, débutez par de courtes randonnées !

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

► Niveau de difficulté

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

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



Les horaires sont proposés à titre indicatif !

Ils varient selon le randonneur, son entraînement, sa forme, sa charge, la météo, etc. De plus, une marche en groupe ou avec des enfants met en jeu des variables difficilement évaluables. Ainsi précisés, ces horaires permettront de mieux apprécier votre allure et de moduler vos parcours.

Ces durées correspondent à une randonnée à allure moyenne pour un adulte faiblement chargé. Elles sont évaluées en rapport d'une base de 300 mètres de dénivelé par heure en montée, 450 mètres de dénivelé par heure en descente, et 4 km par heure à plat. Bien sûr, elles sont appréciables pour une marche en continu; **ni les arrêts ni les pauses ne sont donc comptabilisés** dans ces calculs !

► Balisage

Vous trouverez une **signalétique d'accueil et d'informations à chaque départ** de randonnée sur un panneau dédié (voir page 7). A partir de ce point, des pancartes gravées indiqueront le parcours, les itinéraires recoupés et les sites à proximité.

Sur le fil du chemin, **vous éviterez les directions marquées d'une croix** et suivrez le balisage placé sur les arbres, les poteaux, etc.

Sachez que vous pourrez trouver un balisage de tour de pays ou GR10; ceux-ci sont prioritaires sur le balisage jaune local, vous pourrez donc retrouver deux types de balisage sur votre itinéraire.

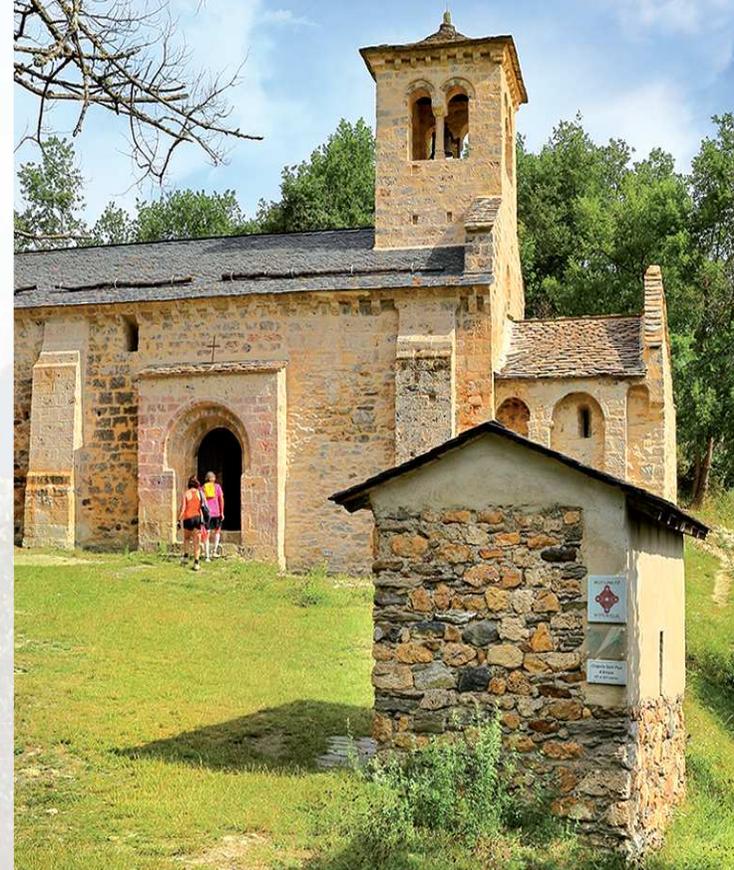
Le tableau ci-dessous vous éclairera sur les marquages* que vous serez amenés à trouver sur le chemin :

	PR®	GR de Pays®	GR®
continuité du sentier	—	—	—
changement de direction	F	F	F
mauvaise direction	X	X	X

* Les signes de couleur ci-dessus sont des marques conventionnées et utilisées par la FFRP. Contacter l'autorité compétente ainsi que les propriétaires du site pour tout balisage.

Topo-guide des Pyrénées Ariégeoises Balades en Pays de Tarascon

la chapelle Saint-Paul d'Arnavé



ARIÈGE
Libres comme l'Air

PAYS
DE TARASCON
Communauté de communes

PYRÉNÉES
ARIÉGOISES
TOURISME

Pour bien utiliser cette fiche :

Le Col de la ...

n°



Balisés présentes sur le terrain (calés sur le descriptif)

Correspond aux repères situés sur la carte, page de gauche

couillade. De l'autre côté de la vallée vous voyez le haut rando n°9 et 19).
1 20 min. - Vous êtes au pied du **château de Miglos** (775 m) effort. Mais de la route, 25 m après la rupture de pente, l'air à droite, semble inverser la tendance. L'illusion est descend rapidement en ouvrant une vue sur Niaux. Peu



PETIT LEXIQUE

Artigue : pâturage, terres défrichées
Bac-baga : ubac
Borde : grange, ferme
Cairn : repère formé de pierres entassées
Corral : enclos à bétail
Cortal : abri pastoral
Couillade : forme molle en creux, large col
Coume : vallon étroit, pentu
Estan, estany : étang, lac
Estibe : pâturage
Estives : pâturages d'altitudes
Font, Fount : source, fontaine
Gispet : herbe ronde glissante

Jasse : herbage plat
Lacquel, lacquet : petit étang
Orri : basse cabane de pierre
Pla, plan : terrain assez plat
Port, porteille : col fréquenté
Prat, pradère : pré
Rio, riu : cours d'eau
Sarrat, serre, sierra : chaînon de montagne
Soulat, soulane, souleihan, adret : versant ensoleillé
Thalweg, talweg : ligne joignant les points les plus bas ; fond de vallée, souvent emprunté par les cours d'eau.

La chapelle Saint-Paul



Cet itinéraire qui forme un tour du village d'Arnave se consacre plus particulièrement à la visite de la chapelle romane de Saint-Paul, joyau de quiétude dans un écrin champêtre. De son promontoire, elle vous suggère d'aller paisiblement... De prendre tout le temps qu'il faut. Seuls le dénivelé et la longueur du parcours haussent la cotation à «assez facile».

Accès routier : au nord de Tarascon prenez la direction Mercus sur la D618. A la sortie de Bompas, prenez à droite la D20, route des Corniches. A Arnave, garez-vous sur la place du village près de la mairie, des platanes et de la fontaine.



ITINÉRAIRE

D De la **place du village** à 570 m revenez vers la D20 et, à gauche, passez le pont de l'Arnave pour prendre tout de suite à droite. Sur la piste, en cherchant bien, vous trouverez, sur les hauteurs de Saint-Paul, la chapelle sur son promontoire.

Après une dizaine de minutes, proche du ruisseau, la piste entame la montée. Passés les larges prés de Médevielle et le réservoir à droite, la piste monte de plus en plus impatiemment. Après un raidillon d'une vingtaine de mètres, vous l'abandonnez car elle se perd dans les prés. Peu après, le chemin va sans hésitation vers la chapelle. Retournez-vous alors pour jeter un œil sur la vallée d'Arnave. Votre souffle apaisé, finissez cette chaleureuse ascension.

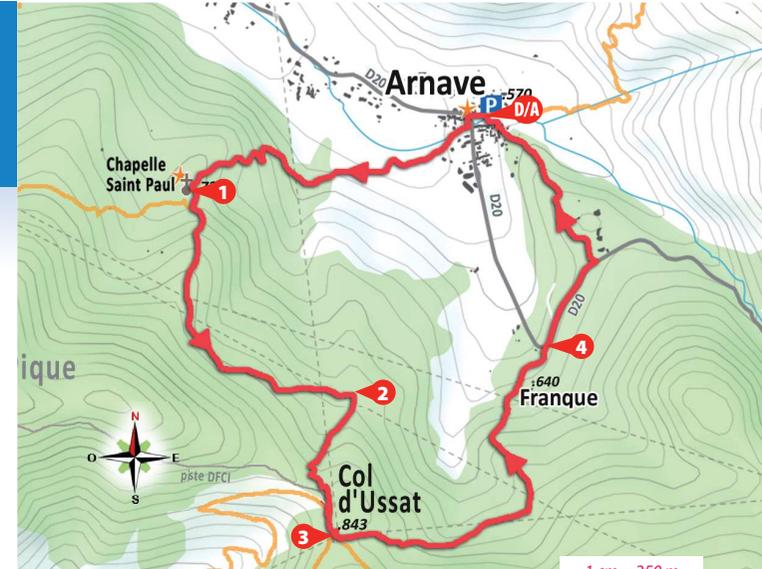
1 30 min. - A la **chapelle Saint-Paul** (722 m) récupérez en profitant de la vue offerte sur le massif de Tabé. Maintenant, prenez le temps qu'il faut pour apprécier le site, sa beauté, son calme et son évidence. Votre chronomètre relancé, repartez plein sud pour le col d'Ussat dans la forêt de Barthala. La dénivellation est rude au départ, mais ne dure pas ! Un bosquet de chênes au petit col marque un ralentissement agréable. Descendez, montez, descendez, vous parvenez à droite d'un pré où loge un abri de pierres en forme de petit orri :

2 55 min. - le **replat de Pédissol**, à 755 m. Allez à droite afin de passer un petit palier. Faites alors à droite un net virage plein sud et poursuivez dans la hêtraie. Vous serez bientôt aux derniers lacets de la montée qui demanderont quelques efforts pour sortir du bois. Avancez un peu, descendez la piste 75 m et à l'intersection montez 90 m jusqu'au pylône.

3 1h15 - Vous êtes au **col d'Ussat**, à 843 m. Les sentiers d'Arnave, d'Ussat, d'Ormolac et de Lujat se croisent ici. Appréciez la vue plongeante sur le vallon, les prés et vergers y sont légion. Votre itinéraire plonge à gauche à l'Est, par le chemin de Franque. Au petit hameau de Franque descendez sur la chaussée...

4 1h40 - ... vous êtes rapidement à l'**intersection de la D20 et de Franque** remonter la RD sur 200 mètres. A gauche, le sentier longe le mur d'enceinte du Castelet, demeure ancestrale des seigneurs d'Arnave. Par l'impasse de Trapadou, puis la rue du Bayle à droite, vous retrouvez...

A 2h10 - ... la **place du village**. ... Voyez, la fontaine vous aura attendu.



Saint-Paul d'Arnave

En plus de sa situation exceptionnelle, la chapelle Saint-Paul d'Arnave présente des éléments du plus haut intérêt... En effet, elle jouxte un petit bâtiment dans lequel se trouve une pierre noire réputée pour guérir miraculeusement l'épilepsie. Elle fut l'objet de pèlerinage de la Saint-Paul, le lundi de la Pentecôte.

Le malade, après une journée d'offices et de prières, devait poser sa tête sur la pierre et tenter d'y dormir une nuit, il devait ensuite s'acquitter d'un suaire. La présence de ce monument chrétien fait peut-être suite à un culte païen.

On date le chevet de la nef du XI^{ème} siècle, ce qui la renvoie à l'art roman primitif. La nef, le portail sont eux du XII^{ème} siècle. Le clocher pourrait être postérieur. En 1820, l'ancien autel de la chapelle dut être remplacé, on trouva à cette occasion un sarcophage avec des ossements. Le sarcophage a été enlevé, et l'autel est de facture récente. L'église, classée monument historique depuis 1965, a été restaurée ces dernières années, si bien qu'elle est depuis 1999 de nouveau consacrée au culte chrétien. Lors de la cérémonie de l'inauguration, le prêtre ayant sauvé l'édifice en commandant la réfection de la toiture (années quarante) pût quelques 50 ans après la désaffectation du site célébrer une nouvelle messe. Une nouvelle campagne de restauration a été menée dernièrement et permet de redonner à l'édifice son intégrité.

