

DE PROMENADES EN RANDONNÉES

PYRÉNÉES ARIÉGEOISES
TOURISME

05 61 64 60 60

www.pyrenees-ariegeoises.com



POINTS INFOS
Ax-les-Thermes / Luzenac
Les Cabannes / Auzat
Tarascon / Quérigut

En Haute Ariège et Pays de Tarascon, plus de 1000km de sentiers courent dans nos montagnes de 500 m aux plus hauts sommets Ariégeois dont « Le Montcalm » à 3077 m. A la découverte des paysages variés d'une vallée à l'autre, du patrimoine naturel et historique, des forêts aux estives verdoyantes, au bord des torrents impétueux aux lacs de montagne, à l'assaut des cols aux sommets remarquables, choisissez votre ambiance.

Randonnées itinérantes

- GR 107 Chemin des Bonshommes de Foix vers la Catalogne
- GR 10 Traversée des Pyrénées, de l'océan atlantique à la mer méditerranéenne
- Boucle ou itinéraire à partir des 7 refuges gardés
- GR Transfrontaliers Par delà les frontières d'Ariège, Andorre et Catalogne
- GR 7 Des Vosges aux Pyrénées
- Topoguides en vente en librairie
- GRP Tour des montagnes d'Ax
- GRP Tour des Pérics
- Boucles itinérantes de 2 à 5 jours en Vallées d'Ax
- Fiches topo sur www.pyrenees-ariegeoises.com ou sur demande à l'Office de Tourisme

Balades et randonnées à la journée ou sur 2 jours

Topoguides en vente 6,50 € à l'office de tourisme



- **Crêtes et sommets**
17 randonnées sportives non balisées vers les sommets les plus majestueux.
- **D'un village à l'autre**
23 balades balisées en vallée, à la découverte des villages et de leur patrimoine et 6 balades d'altitude au départ de Beille et de Bonascre.
- **Lacs et Torrents**
20 randonnées balisées en moyenne montagne et à destination de refuges de montagne.

- **Balades et Randonnées en pays de Tarascon** : 24 parcours de 1h20 à 6h50 Et topo n°3 étangs et sommets (itinéraires sportifs)
- **Randonnées pédestres Station Sport Nature du Montcalm**
22 parcours en vallée de Vicdessos de 1h à 5h40
- **Pays du Donezan**
20 randonnées de la 1/2 journée à la journée, 5 itinéraires VTT, sentier botanique



Promenade de santé vers Le Castelet (1h30 aller)

Depuis le point info, descendre la N2020 et tourner à la deuxième rue à gauche. Traverser le pont et prendre à droite le chemin piétonnier en bord d'Ariège, balisé en rouge et jaune. Au bout de 650 m, l'itinéraire longe par la droite un lotissement, puis un stade, puis poursuit sa course au bord de l'Ariège. 1,5 km après le pont de Savignac, le sentier bute sur la N2020 et invite au retour vers Ax-les-Thermes. Le petit plus : si vous traversez le pont de Savignac, tourner à gauche de suite après le pont, vous arriverez ainsi aux étangs de Savignac. Accessible en poussette.

Promenade sur la rive de l'Oriège (de Ax à Orgeix : 1h30 aller) - - -

Depuis le point info, remonter la N2020. Au rond point, passer à droite du bassin des Ladres et prendre la rue du Coustou qui conduit devant les Thermes du Teich. Descendre un instant à droite pour traverser l'Oriège sur le pont du Teich. Remonter les rues du parking toujours à gauche de la télécabine et longeant par la gauche le pied d'immeubles blancs. Devant le panneau chemin St Roch, remonter la raide rue à droite. Après le dernier immeuble, poursuivre tout droit sur la large piste - ou virer immédiatement à gauche suivant les lacets empierrés qui mènent au rocher de la Vierge puis en redescendre par l'autre flanc. La piste se poursuit par une petite route qui vient buter sur la N2020 que l'on traverse (prudence) quelques mètres en contrebas à gauche. Monter en face sur la petite route que l'on quitte rapidement au profit d'un sentier sur la gauche. Le sentier débouche sur la route de Petches que l'on emprunte sur environ 300m à droite. Au virage en épingle, prendre la large piste conduisant au lac de Campauleil puis à Orgeix.

Petite randonnée vers le Sarrat de l'Étang (la boucle 3h, 300m de dénivelé) - - -

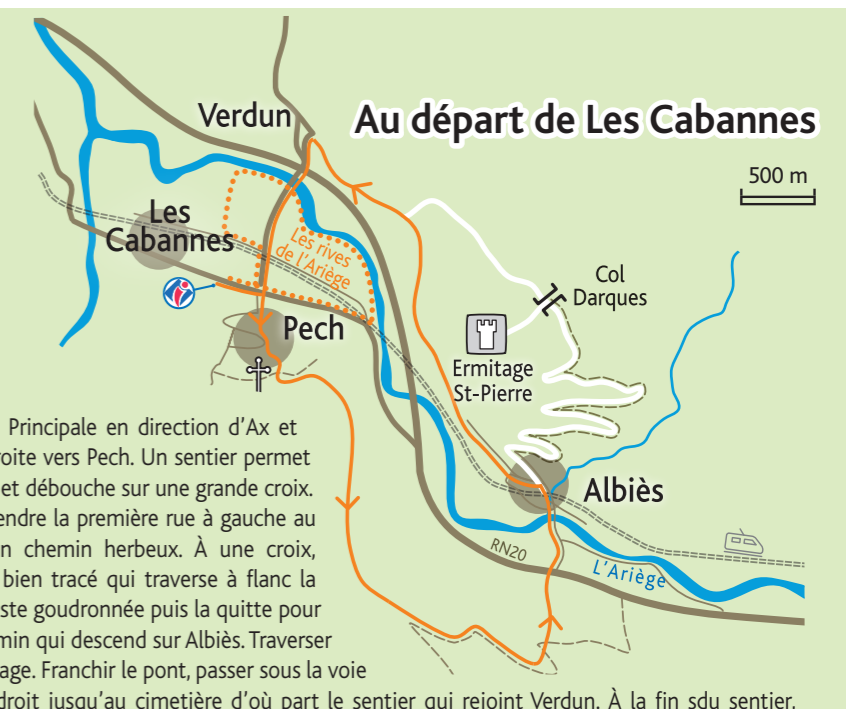
Depuis le point info, remonter la N2020. Au rond-point, prendre la direction du Chioula puis tourner à la 2^{ème} rue à droite (imp. du Pont Noir). Après le pont sur la Lauze, monter à gauche passant sous le viaduc de la voie ferrée, par le chemin d'Entresserres (côte). Après les dernières maisons, la rue laisse place à un large chemin montant dans la forêt en direction d'Ascou. Environ 300 m après les deux virages en lacets, quitter la piste pour s'engager sur le sentier qui monte à droite. Il s'élève progressivement en sous-bois. Au croisement de chemins (panneaux) poursuivre l'ascension (passant devant une grotte) jusqu'à un vaste replat mouillé d'un petit étang - en hiver et au printemps seulement - et orné d'un ori. Monter sur le piton rocheux et découvrez un magnifique panorama sur la vallée d'Ax-les-Thermes. Pour le retour, revenir sur ses pas jusqu'au croisement de chemins où l'on choisit le chemin de droite descendant, vers Ascou, jusqu'à la piste (chemin d'Entresserres) laissée un peu plus bas à l'aller. Prendre cette piste à gauche pour revenir à Ax.



Balade des chapelles romanes (la boucle 2h) - - -

Du point info, remonter la rue de la Mairie jusqu'à la mairie. En face de celle-ci, prendre à gauche la rue En Sicre puis continuer sur la rue Loum. À une patte d'oie, choisir la rue de droite (Coustanella) et la remonter jusqu'à son bout. De là, part un sentier qui aboutit à la route d'Unac (RD2) que l'on suit en direction de l'église. Passer l'église toujours sur la RD2 et entrer dans le premier lotissement à gauche. Au fond, un sentier monte rejoindre une piste que l'on prend à gauche. Elle se poursuit en sentier filant à flanc de montagne jusqu'à Vernaux. Descendre par la route à gauche puis prendre la première ruelle à gauche. Traverser la RD55 et prendre en face un sentier qui descend vers la chapelle romane de Vernaux. Revenir sur ses pas sans remonter le sentier mais en poursuivant sur la RD55 jusqu'au virage en épingle où l'on quitte la route pour prendre la piste qui ramène à Luzenac.

Cartes topographiques : 1/50 000 : Rando Édition N°7 - 1/25000 : IGN 2148ET, 22490T, 2249ET, 2248ET, 2148OT ou IGN " cartes à la carte " sur <http://loisirs.ign.fr/carte-a-la-carte-randonnee-decouverte.html>



Balade vers Albiès (la boucle 2h) - - -

Du point info, suivre la rue Principale en direction d'Ax et prendre la première rue à droite vers Pech. Un sentier permet de couper un lacet de route et débouche sur une grande croix. Continuer à monter puis prendre la première rue à gauche au bout de laquelle débute un chemin herbeux. À une croix, prendre en face un sentier bien tracé qui traverse à flanc la forêt. Il débouche sur une piste goudronnée puis la quitte pour prendre dans le lacet le chemin qui descend sur Albiès. Traverser la RN20 et descendre au village. Franchir le pont, passer sous la voie ferrée puis continuer tout droit jusqu'au cimetière d'où part le sentier qui rejoint Verdun. À la fin du sentier, prendre la ruelle à droite qui descend vers le pont sur l'Ariège et permet de regagner Les Cabannes.

→ Variante vers le Col Darques : 752 m, possibilité de variante en ajoutant 45 min et du dénivelé, par le Col Darques au village d'Albiès après le passage sous la voie ferrée.

Promenade Les rives de l'Ariège (la boucle 1h30) - - -

Du point info, suivre la rue principale en direction d'Ax. Après les dernières maisons, quitter la rue et prendre un chemin à gauche qui longe l'Ariège, passe en bordure du camping du Pays de Beille. Au croisement de la RD, la traverser et continuer tout droit, toujours en bord d'Ariège. Le sentier aboutit à une rue que l'on suit à gauche. Au bout de celle-ci, prendre à gauche puis au bout à droite pour regagner le centre du village.



Balade Tour de villages (la boucle complète 5h30, 650m de dénivelé) - - -

Ce tour permet de relier les 7 villages du Donezan et ainsi de découvrir à pied leurs charmes et particularités. Il peut se faire sur une journée ou par tronçons suivant son temps et ses envies. Le départ proposé ci-dessous est Quérigut, mais vous pouvez partir de n'importe quel village.

Depuis le Point info de Quérigut, direction Carcanières, avant le court de tennis, prendre le chemin sur la droite, poursuivre jusqu'au Col de Carcanières et prendre la direction Le Puch... Dans le Puch, prendre à droite dans le village en passant devant la Mairie, continuer au bout du village et redescendre sur le château d'Usson. Repartir sur Rouze, monter dans le village pour récupérer le chemin menant à Mijanès.

À Mijanès, passer le pont et à la sortie, prendre le chemin sur la droite jusqu'au barrage de Noubals. Longez en contre bas de la retenue d'eau et remontez jusqu'au col d'Artigues. Prendre le chemin de droite et redescendez sur le village.

À Artigues, prendre à droite, après la maison qui enjambe la route, direction La Pradaille. Face à l'entrée de l'ancien camping, tournez à gauche, puis encore à gauche jusqu'à Le Pla.

À Le Pla, prendre la route direction Le Puch et à la sortie, après le moulin, prendre à droite le chemin qui vous mènera à Quérigut, votre point de départ !

Au départ d'Auzat

500 m

Le village de Saleix (la boucle 1h20)

Depuis le point info (737m), emprunter la rue de la mairie.

Après un virage à gauche elle vous amène à celle-ci. Dépassez-la et juste avant le pont du Saleix et la maison des patrimoines, prendre à droite. Vous trouvez rapidement le sentier (balisage jaune) qui démarre sur la droite. Il propose une vue partielle d'Auzat, et en particulier sur la plaine des sports (ancien site de l'usine Péchiney).

Le sentier vous ramène peu à peu, plus au nord. Vous voilà déjà à l'orée du village. Prenez d'abord à gauche, puis la ruelle à droite de la Fount de Matché et rejoignez droit la rue principale de Saleix au bout de 35mn.

Sur la carrière rue du village de saleix situé à 890m partez sur la gauche. Peu après au niveau de la Fount de la Serre le sentier plonge à gauche. Il avance vers le fond de la vallée

Vous parvenez au lavoir par le chemin des Narques. Passez le ruisseau et descendez à gauche. Rive droite, vous entreprenez une descente sur Auzat. Quelques 5 mn plus tard, le chemin semble partir de niveau mais se décale sur la gauche plus vers le ruisseau.

Bientôt une piste : restez-en deçà, sur le sentier qui descend à gauche. Il clive plus loin, allez à gauche en laissant une sente qui fait mine de se diriger vers l'ancienne usine.

Descendez à droite, le chemin revient à gauche vers le Saleix. Une série d'escaliers en direction de la rue du Fort, vous arrivez sur la rue de l'église que vous suivez jusqu'à la place de la République où une fontaine vous attend. Repassez le Saleix, et suivez la rue de la République.



Au départ de Tarascon

500 m

La chapelle Saint Paul (2h20 aller-retour, 408m de dénivelé)

Depuis le point info, un parking est accessible derrière le bâtiment. Vous trouverez au point d'information un petit fascicule gratuit permettant de découvrir la vieille ville (temps non inclus dans la balade) sur lequel vous trouverez un plan pour rejoindre la Tour Saint-Michel (490m) situé dans le centre historique de la ville.

À 100 m environ de la tour, prenez le chemin de Mounègre (balisage jaune), partant sur la gauche. En sortant des anciens jardins ouvriers, l'ascension du chemin dans le bois de la Bessède démarre pleine pente, mais s'atténue peu à peu. Vous rejoignez le col de Bazech (810m) en 1h.

Le chemin frôle la piste (vous remarquerez une citerne d'eau pour la prévention incendie) mais continue droit et va doucement jusqu'à la bifurcation du chemin de la Roujéro vers Bompas (795m). Poursuivez droit, il remonte un peu en bordant à droite des grands pins. La descente est ensuite rapide jusqu'à la prairie de Saint-Paul que vous contournez par la droite. Vous êtes arrivés à La chapelle Saint Paul d'Arnave (722m) au bout 1h25

Le retour se fait par le même sentier ce qui vous permettra de retrouver Tarascon en 2h20.



En vallée, à plat, au bord de l'eau

Parcours en aller-retour, temps de marche au choix du promeneur.

La distance affichée est la distance de l'aller simple. Toutes les promenades sont balisées.

Albiès, en face de la mairie, piste et sentier balisés bordant l'Ariège en direction de Vèbre (1,5 km).

Orgeix - Orlu, traverser le pont en aval du Gite d'étape et prendre à gauche vers le site des Blocs d'Orlu (1km) puis les Forges d'Orlu (2km), ou à droite vers Orgeix (2km)

Les Forges d'Orlu, sentier des cascades en direction du Fanguil (30mn AR)

La Réserve d'Orlu, du Fanguil, remonter la rive de l'Orliège sur une piste jusqu'à la prairie d'En Gaudu au cœur de la Réserve (5km)

Savignac, les 3 étangs, voir paragraphe idées de balades autour d'Ax-les-Thermes, variante vers Le Castelet au recto.

En Donezan, retenue d'eau de Noubals : Promenade de la rive droite à la rive gauche de cette retenue d'eau artificielle. À Mijanès, passer le pont et à la sortie, prendre le chemin sur la droite jusqu'au barrage de Noubals. Longer en contre bas de la retenue d'eau et remonter jusqu'au col d'Artigues. Prendre le chemin de droite et redescendre sur le village. À Artigues, prendre à droite, après la maison qui enjambe la route, direction La Pradaille. Face à l'entrée de l'ancien camping, tourner à gauche, puis encore à gauche jusqu'à Le Pla.

En Vicdessos, Cascade de l'Artigues : À la sortie de Marc, direction Artigues jusqu'au parking. Départ pour un boucle (3km) longeant les canyons. La Boucle de l'Aqueduc ou Canal carré (8km) à partir du parking de l'église Saint Antoine du Montcalm de Marc

En Tarasconnais, la boucle du plateau de Génat (5 km) à partir du village de Génat. Parc thermal d'Ussat les Bains aux rives de l'Ariège à Tarascon sur Ariège (3km).

En altitude, panoramas garantis

Larnat 950m, sur la place devant la Mairie, prendre le sentier en direction de l'oratoire de Pémissol. Vue sur la vallée de l'Ariège. Environ 30 mn AR.

Plateau de Beille, à 16km de Les Cabannes, au départ de la station, promenades au cœur des estives à 1800m, activités et restaurant sur place. Déambulation libre ou description des circuits dans topoguide " d'un village à l'autre ".

Le Chioula, activités et restaurant sur place. Deux incontournables : **Le Signal** 1443m (venant d'Ax au dernier virage sous le col du Chioula prendre la piste montante en direction du Signal. Vue sur les sommets, table d'orientation, environ 40mn AR) et **Le Refuge** (depuis le col du Chioula, suivre la piste pastorale jusqu'au refuge. Vue sur les sommets, pause rafraîchissante, repas à base de produits locaux, couchage possible. Environ 2h AR.

Col de Pailhères 2001m, voir Sentiers de découverte.

Ax 3 Domaines (Bonascre 1400m - Saquet 2000m) Le télésiège du Lièvre blanc vous conduira de Bonascre au Saquet. Vue sur les massifs environnants. Restaurants et activités sur le plateau de Bonascre.

En Donezan, Le Puch : À la sortie du village, direction Carcanieres, prendre à gauche la route en direction de l'antenne où vous bénéficiez d'une large vue dégagée avec une table d'orientation. Table de pique-nique à proximité, à l'ombre.

Port de Lers : Col à 1517m et étang à proximité, la transition du Vicdessos au Couserans par la D18. Activités et restaurant sur site.

Col de Port : Sur la route de Saurat D618 entre Tarascon sur Ariège et Massat, à 1250m.

Lapège, un village à 990m accessible par une route très étroite D608, une vue à couper le souffle.

Vue panoramique : Tarascon sur Ariège (Tour du Castella), Ax-les-Thermes (Rocher de la Vierge), Sem (Dolmen de Samson)



Vous avez besoin d'une promenade digestive, d'un itinéraire de jogging, de balader votre chien, de marcher tout simplement, de prendre un bol d'air... Ces itinéraires vous permettent de découvrir facilement des balades à partir de nos points d'informations et vous donne un avant goût de l'ambiance de nos montagnes. D'autres parcours en consultation sur notre site web www.pyrenees-ariegeoises.com

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

→ Respectez la montagne, n'effrayez pas les troupeaux

Tenez vos chiens en laisse
Refermez les barrières après votre passage
Un petit effort ! Redescendez vos poubelles en n'oubliant rien, et évitez toute cueillette...

→ Et aussi...

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...



Sentiers de découverte

Les Cabannes - Verdun, l'élevage de vaches gasconnes raconté par l'éleveur, de la ferme à l'estive (la boucle 1h30). Dépliant à disposition au restaurant La Maison Lacube à Les Cabannes. Accessible en poussette.

Verdun, un siècle de lutte contre l'érosion. Le génie civil et génie végétal protègent la montagne contre les risques naturels (la boucle 1h30). Livret en vente à l'Office de Tourisme.

Mérens, la Vallée du Mourgouilhou. Milieu naturel montagnard et pastoralisme (la boucle 2h30). Livret en vente à l'Office de Tourisme et à Mérens..

La Réserve d'Orlu, à la rencontre de la Montagne. Histoire, économie et environnement de la montagne (3h30 aller simple) . Livret en vente à l'Office de Tourisme et à l'Observatoire de la Montagne aux Forges d'Orlu.

Col de Pailhères, adaptation des plantes à l'altitude, la montagne nourricière, la tourbière (la boucle 1h30).

Sem, mine du Rancié. Une balade culturelle pour petits et grands, jalonnée de panneaux explicatifs sur une des richesses du patrimoine industriel de la vallée du Val de Sos. (Dénivelé 400m).

Auzat, la Maison des Patrimoines (Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises) vous propose des itinéraires de découverte : chemin de l'aluminium, terrasses de Carol, Montréal de Sos...

En Donezan, la découverte des ouvrages de Vauban, situés dans le Quérigut, le Capcir et le haut Conflent. Topoguide en vente à l'Office de tourisme.



Urgence secours : 112
Gendarmerie Haute Montagne
05 61 64 22 58
Météo France : 32 50

Aires d'accueil, de détente et d'observation du paysage

Unac, aire d'observation de la vallée du talc. Panneaux d'interprétation sur la lecture du paysage géologique et l'activité d'extraction du talc de Trimouns, bancs.

Lordat, aire d'observation de la Soulane. Panneaux d'interprétation sur la forteresse du château de Lordat et le paysage de la Soulane du Massif de Tabe. (10mn de marche suivre " Belvédère ")

Orlu, aire de détente des blocs. Tables, transats et barbecues ; panneaux d'interprétation sur la vie du ruisseau au fil des saisons.

Hospitalet près l'Andorre, aire d'accueil Sainte Suzanne vers les hauts sentiers à 1400m.

Plateau de Beille, aire des pins à crochet à 1800m.

Col de Pailhères, aire des Cairns à 2001m.

Soulcem, aire des Orris du Carla.

Croquié, aire d'accueil des Brougues.

Rando-rail Et si on oubliait la voiture ?

Les gares sont des points de départ ou d'arrivée de nombreuses balades et randonnées (Tarascon sur Ariège, Les Cabannes, Luzenac, Ax-les-Thermes, Mérens les Vals et l'Hospitalet près l'Andorre). www.pyrenees-ariegeoises.com

Plus d'infos

Vous avez aimé la montagne cet été, découvrez-là en hiver aussi. Retrouvez toutes les activités et les professionnels sur notre site web : www.pyrenees-ariegeoises.com