

LES GRANDS ITINÉRAIRES

POUR ALLER PLUS LOTN...

En plus des sentiers répertoriés sur notre brochure de randonnée, d'autres sentiers ou chemins traversent notre territoire: retrouvez leur tracé et détails sur les sites et éditions de nos fédérations partenaires.

Comité Départemental de Randonnée Pédestre 09

05 34 09 02 09 www.cdrp09.com



Comité Départemental du Tourisme Equestre 09

06 38 12 26 91 www.cdteariegepyrenees.fr



Quelques contacts utiles

Peloton de gendarmerie de haute montagne 05 61 64 22 58 Météo France Ariège 08 99 71 02 09 Secours 112<u>*</u> Accompagnateurs en montagne DAHU ARTÉGEOTS 06 02 35 81 41 LAREBENNE 06 81 53 77 75 PASCAL FRANCESCHI 06 89 28 07 75 CRAPAHUTES RANDONNÉES JENNY GILLES 06 16 31 33 55 WANNES MALEVEZ 06 51 86 29 09 07 50 29 12 75

Clubs de randonnées

LES PASSEJAÏRES DE VARILHES 05 61 60 89 46

LES ISARDS DE LA BARGUILLÈRE 06 81 91 83 65

Office de tourisme Foix-Griège-Pyrénées

29, rue Delcassé 09000 FOIX

Tél: 05 61 65 12 12 - info@foix-tourisme.com

www.foix-tourisme.com



Crédits photos:

Textes des randonnées: Données cartographiques:

Création & Impression:

Édition 2023



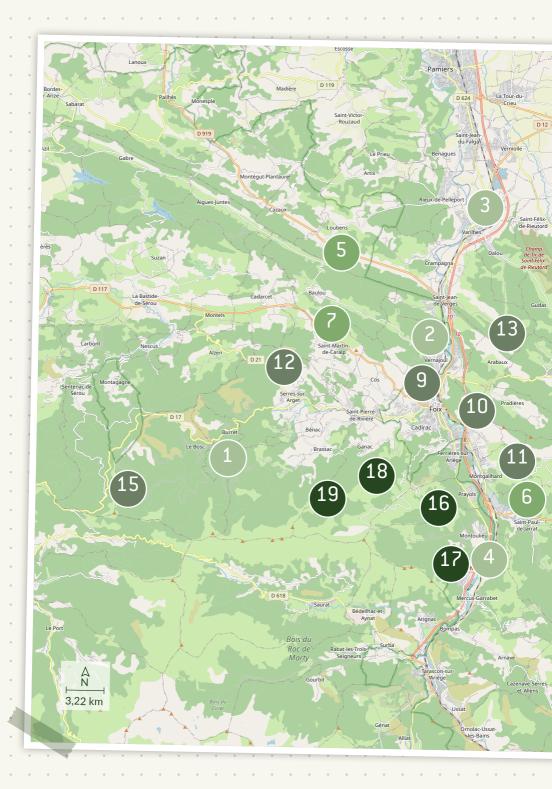


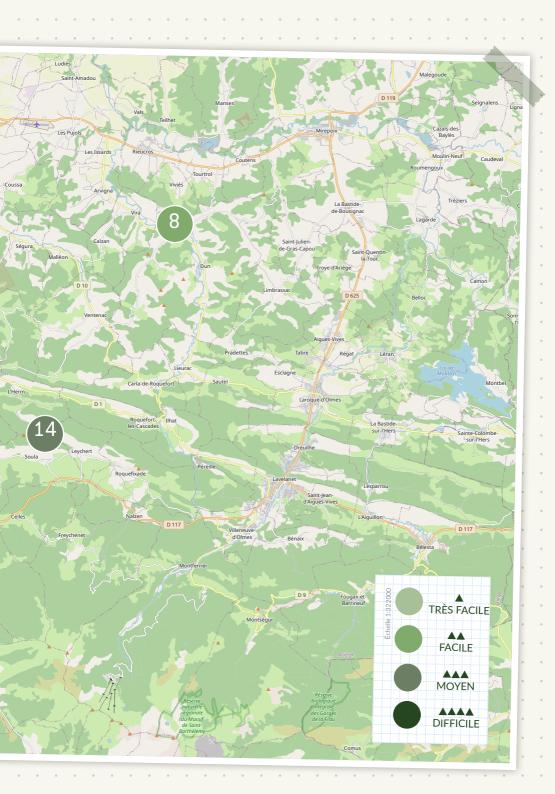
bonne randonnée

- Prenez un petit sac avec une gourde d'eau quelques aliments énergétiques et un pique-nique éventuellement.
- ☐ Le temps peut changer très vite lors d'une courte randonnée. Un coupe-vent léger ou un vêtement chaud et imperméable sont conseillés.
- Pensez à prendre lunettes de soleil, crème solaire et casquette .
- La chaussure est l'outil premier du randonneur. Elle doit bien tenir la cheville. Choisissez la légère pour les petites randonnées sans oublier de bonnes chaussettes.
- Description Pour garder des souvenirs de la randonnée, rien de tel qu'un appareil photo.
- ☐ Les barrières et les clôtures servent à protéger les troupeaux ou les cultures. Pensez à **refermer les barrières** après votre passage.
- □ Les chiens sont impérativement tenus en laisse. Ils sont interdits dans les parcs nationaux et certaines zones protégées.
- ☐ Certains circuits de ce guide peuvent être parcourus en VTT et à cheval . Lorsque c'est le cas, les symboles correspondants figurent dans la fiche pratique.

PRÉSENCE DE TIQUES

- Les tiques peuvent transmettre des maladies
- Équipez vous en conséquence
- En rentrant de promenade, pensez à contrôler votre corps
- En cas de morsure, retirez la tique immédiatement à l'aide d'un tire-tique
- Demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin





1	Le moulin	r de la Laurède	e à Burret	Page 8
	▲ TRÈS FACILE	0h40 - 1,6 km	Dénivelé: 70 m	*
2	La voie v	erte, Foix - Pr	at-Bonrepaux	Page 10
	TRÈS FACILE	Selon étape - 40 km aller	Dénivelé: faible	Ť Á Ř
3	Le tour de	e Vals à Varill	ies	Page 12
	TRÈS FACILE	2h - 7,2 km	Dénivelé: 50 m	†
4	Le circuit	du pont du dic	able à Montoulieu	Page 14
	TRÈS FACILE	0h30 - 1,6 km	Dénivelé: 30 m	常総常
5	Le pech d	e Limousy à L	Poubens	Page 16
	FACILE	2h15 - 6 km	Dénivelé: 270 m	\$
6	Le pic de	Montgailhard	,	Page 18
	FACILE	0h45 - 2 km	Dénivelé: 189 m	Ţ,
				-0 : 1
7	Le Monto	coustan à Saint	t Martin de Caralp	Page 20
	FACILE	2h30 - 7 km	Dénivelé: 330 m	Ţ
	40			D 00
8	Le sentier	des vignes à ^c	Vira	Page 22
	FACILE	2h15 - 6,4 km	Dénivelé: 200 m	1 6 1
9	Raladad	u Saint-Sauve	us de Foir	Page 24
9	Duna u			
	MOYEN	1h40 - 3 km	Dénivelé: 210 m	Ţ.
10	Les terra	sses du pech de	e Foix	Page 26
	MOVEN	2h - 3,2 km	Dénivelé: 226 m	*

11	Balade	Page 28		
	MOYEN	2h30 - 6 km	Dénivelé: 430 m	Ţ
12	Le tour d		Serres sur Arget	Page 30
	MOYEN	3h - 9,2 km	Dénivelé: 290 m	1 6 1
13	Le Pas c	lu Facteur à Ar	abaux	Page 32
	MOYEN	1h45 - 3 km	Dénivelé: 180 m	Ţ.
14	Les Den	roiselles de Cari	aybat à Soula	Page 34
	MOYEN	3h15 - 9 km	Dénivelé: 550 m	Ķ
15	Randon	née d'Uscla au	Bosc	Page 36
	MOYEN	2h - 6 km	Dénivelé: 300 m	常德欣
16	Le chem	in des trois casc	ades à Prayols	Page 38
	DIFFICILE	3h - 7,5 km	Dénivelé: 502 m	Ţ
17	Le circu	it du Taus à Mo	ntoulieu	Page 40
	DIFFICILE	4h30 - 14,7 km	Dénivelé: 660 m	Ķ
18	Le Picor	ı depuis Ganac		Page 42
	DIFFICILE	6h - 18 km	Dénivelé: 1093 m	Ķ
19	Le Picor	ı depuis Brassa	vc	Page 44
	DIFFICILE	7h - 18,5 km	Dénivelé: 1206 m	Ţ.





À VOIR / À SAVOIR

Un Moulin entre Burret et Brassac

A 13 km du centre de Foix, c'est un endroit magique pour passer en famille ou entre amis une paire d'heures, une demi-journée, un pique-nique hors du temps ou davantage.

Vous découvrirez un joli petit moulin à eau de montagne, créé et géré de façon communautaire à partir de 1850, mais aussi des sentiers botaniques (plus de 100 plantes) et d'interprétation historique et patrimoniale.

ET POURQUOI PAS...

MOULIN DE LA LAURÈDE

Les bénévoles de l'association vous proposent la visite commentée avec démonstration de fonctionnement les après-midi de 14h30 à 18h de mi-juillet à fin-août du mercredi au dimanche.

+33 (0)6 86 30 62 42 • +33 (0)5 61 73 13 85

lemoulindelalaurede.fr

Vous trouverez aussi localement à la vente, ou auprès de l'association, un joli petit livre-guide approfondissant tous les aspects sur le patrimoine (origine, rôle, fonctionnement du moulin), les composantes de flore et de faune (desman des Pyrénées: photographie de droite, prise au moulin...), ainsi que le détail, sentier par sentier, de l'ensemble du réseau pédestre fléché et balisé de 19 km.

VISITER UN MOULIN À EAU?

Oh40 - 1,6 km par Mathieu - BURRET

Le moulin de la Laurède BURRET

SITUATION

Mathieu (hameau de la commune de Burret) à $17~{\rm km}$ à l'ouest de Foix par la D17 puis route communale étroite

PARKING

A l'entrée du hameau de Mathieu, se garer en épi.

BALISAGE Jaune

DIFFICULTÉS PARTICULIÈRES Aucune

Dénivelé: 70 m

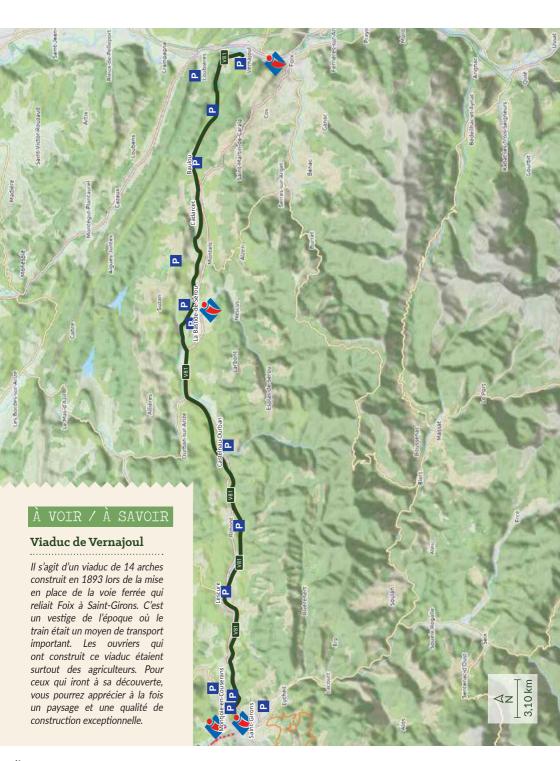


Cet itinéraire vous mènera au moulin et vous permettra de découvrir, grâce à des panneaux et panonceaux, la flore (nom en français, occitan local et latin, avec photos) et l'histoire des lieux traversés (hameaux, charbonnières...). 99

- Suivre la direction «Moulin de la Laurède» chemin et sentier botanique, par le hameau et les panonceaux «Escaliers adossés» et «Charbonnière» jusqu'au Moulin. Retour par le même itinéraire.
- Visite libre des abords du moulin (prise d'eau, canalets...), lieu de pique-nique...

POUR EN FAIRE PLUS





Selon étape - 40 km aller

La voie verte LIAISON À PARTIR DE FOIX-PRAT-BONREPAUX

SITUATION

Départ de Foix. D'autres accès possibles le long de la voie verte.

DADVING

Parking de la gare.

Accès à l'itinéraire par la rue des Bruihols et le pont sur l'Ariège.

BALISAGE Aucun

DIFFICULTÉS PARTICULIÈRES Aucune

Elle s'étire sur environ 40 km dans le piémont des Pyrénées. A pied, à vélo ou à cheval, cet itinéraire de randonnées douces permet de découvrir en famille ou entre amis un espace préservé, entouré par la végétation. Vous pourrez admirer d'anciens ouvrages, tels que des tunnels, viaduc, postes de garde ou faire des détours à la découverte du patrimoine et des producteurs fermiers. La voie verte est également le lieu où se déroule une course de marathon et semi-marathon tous les ans.



Dénivelé: très faible

La Voie verte est l'ancienne voie de chemin de fer entre Foix et St Girons, aménagée en chemin de randonnée.

- **ET POURQUOI PAS...** LA MAISON DES MOBILITÉS

17 Cr Irénée Cros 09000 FOIX

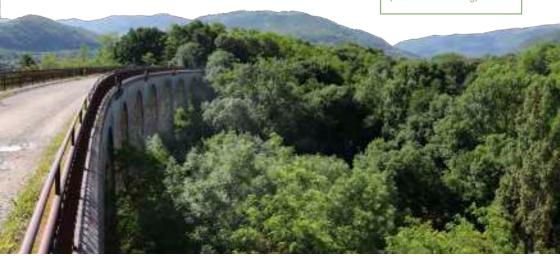
07 69 71 03 20 locations@foixmobilites.org http://foixmobilites.org/index. php/location/

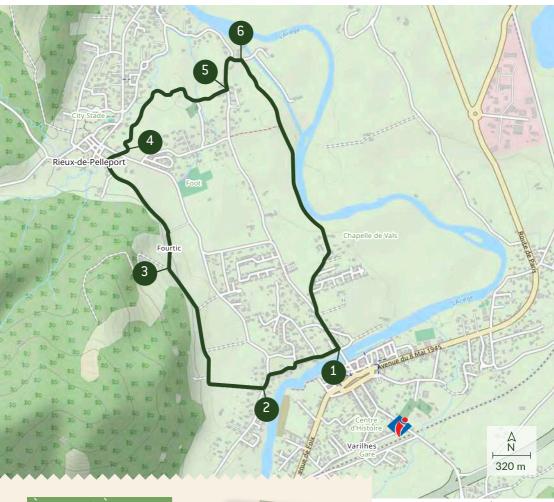
Location de vélos VTC, vélos électriques, vélos enfants 20' et 24', porte-bébé et même d'un vélo suiveur.

L'ÎLE Ô PAGATES

Chemin du Chêne Vert, 09000 Vernajoul

06 85 81 11 75 (Camin Ariège Pyrénées) 06 82 32 83 34 (Rock and Roll Rafting)





À VOIR / À SAVOIR

Centre d'Histoire de la Résistance et de la Déportation en Ariège

Découvrez, les événements et les différentes dimensions de la Seconde Guerre mondiale en Ariège à travers trois espaces successifs.

De l'arrivée des réfugiés espagnols début 1939 à la Libération; du départ des trains vers les camps au retour, trop rares, des Déportés; sans oublier le rôle des témoins comme passeurs de mémoire. Une visite poignante et accessible à tous: à ne pas manquer!

Information: 05 61 69 02 60



Échelle 1:32045

— **et pourquoi pas...** Château de FICHES

Lieu-dit Fiches 09340 VERNIOLLE +33 (0)6 70 07 35 83 chateaufiches.blogspot.com

Sublime bâtisse du XVI° siècle abritant de magnifiques plafonds peints et une cuisine intacte depuis quelques siècles ayant gardé tout son charme.

VISITER UN CHÂTEAU — DU XVI^{ème} SIÈCLE? — 2h00 - 7,2 km

Le Tour de Vals VARILHES

SITUATION

Varilhes à 10km au nord de Foix par la N20

PARKING

Le long de l'hôtel de ville, ou au quai

BALISAG

Jaune

DIFFICULTÉS PARTICULIÈRES

Aucune

Voici une balade sans aucune difficulté qui vous mènera tantôt en sous bois, tantôt le long de la rivière Arièga. Certains chemins sont anciens et par endroit les murets de galets qui les bordaient sont encore très visibles.



Dénivelé: 50 m





- 1 Traverser le village, prendre direction Rieux de Pelleport. Après le pont, prendre à gauche et suivre la rue. Poursuivre sur un peu plus de 500m en restant toujours à gauche.
- Au niveau du poteau de balisage, prendre une allée sur la droite qui devient rapidement un sentier. Il fait un coude vers la droite et longe les champs.
- 3 Arrivés dans le virage d'une petite route, prendre à droite sur 100 m, laisser la route sur la droite pour suivre le chemin en face.
- Traverser la route de Rieux de Pelleport, prendre le chemin en face. Arrivés au cimetière, prendre le chemin à gauche, puis l'allée des Poutous.
- Prendre la route de Ferriès sur la gauche; dans le virage, prendre la route à droite pour aller au camping les Mijeannes.
- Bien avant l'entrée du camping, prendre le petit chemin à droite qui longe la murette de pierre.Poursuivre jusqu'a la chapelle de Vals. Reprendre la petite route jusqu'a Varilhes.



Trottinettes électriques 09000 MONTOULIEU +33 (0)6 16 25 29 04 trotteoccitanie@gmail.com www.trotte-occitanie.com Balade accompagnée en

trottinette électrique.

FAIRE UN TOUR

EN TROTTINETTE? -



La légende raconte que les gens du Pays firent bâtir ce pont par le Diable, qui réclama d'être payé par l'âme du premier qui passerait dessus. Les anciens savaient y faire en affaires: ils firent traverser un chat!

Mais l'histoire nous apprend qu'au XIX^{eme} siècle, il fut bâti par un polytechnicien. De Belzébuth ou du brillant ingénieur, vous ferez votre choix, mais quoi qu'il en soit vous profiterez de vues superbes sur les berges de l'Ariège, très escarpées en ces lieux.

0h30 - 1,6 km

Le pont du Diable MONTOULIEU

SITUATION

Hameau de Ginabat, commune de Montoulieu

à 7km au sud de Foix par la D8

PARKING

Derrière la salle des fêtes

RALISAGE

Jaune

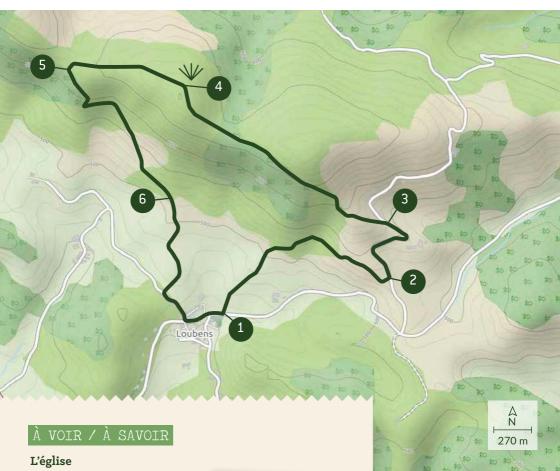
Dénivelé: 30 m



Ce très court itinéraire vous permet d'accéder au mystérieux Pont du Diable... ? ?

- 1 Depuis le parking, passer sur le pont pour traverser la quatre voies, puis prendre sur la gauche la direction du Pont du Diable.
- 2 La route descend sur quelques centaines de mètres, surplombant l'Ariège.
- Visite du Pont du Diable, en faisant attention notamment avec les enfants. Retour à votre point de départ par le même circuit utilisé à l'aller.





Cette petite église, d'architecture romane, sera prieuré, construit vers 1215 par Saint Dominique. Elle subit des modifications au XVIIème siècle. Inscrit sur l'inventaire supplémentaire des Monuments Historiques en 1964, cet édifice comprend une nef unique et un clocher arcade doté de deux baies jumelles. Vous pouvez voir au-dessus de la porte sud un bas relief comprenant un chrisme schématisé: un cercle englobant une croix entre deux torsades (représentant les lettres Khi et Rhô majuscules). A l'intérieur persistent des peintures médiévales sur les murs. (Si la mairie est ouverte quand vous venez, demandez donc la clé de l'église pour pouvoir voir les belles peintures murales)



Échelle 1:27000

- ET POURQUOI PAS... LA REBENNE

Henri FAUR

Accompagnement et pratique libre
1, place du 8 mai 1945
09000 FOIX
+33 (0)6 81 53 77 75

+33 (0)5 61 65 20 93 contact@larebenne.com

www.larebenne.com

Spécialiste des voyages à pied et des séjours VTT, VTC et vélo de route.

FAIRE UNE SORTIE
- EN MONTAGNE?

2h30 - 6 km

Le pech de Limousy LOUBENS

SITUATION

Loubens, 15km de Foix et 10km de Varilhes,

par la D919

PARKING

Sous l'église

Jaune

DIFFICULTÉS PARTICULIÈRES Bien refermer les clôtures

derrière vous • Tenir les chiens en laisse

- Depuis le parking en contrebas de l'église, rejoindre la D11 et la suivre vers la droite quelques instants. Puis prendre le chemin qui monte sur la gauche. Le sentier, d'abord un peu encaissé, s'ouvre bientôt sur des prés. Vous poursuivez en longeant les pâtures par la gauche. Vous quittez la clôture pour vous engager dans le terrain sur la gauche, parsemé de chênes. Le sentier est par endroit moins visible, l'itinéraire continue néanmoins tout droit, montant sur la butte, puis redescendant jusqu'à une petite route goudronnée.
- Prenez la route vers la gauche, dépassez la ferme de Porteteny, poursuivez encore 5 min.
- Bifurquez sur la gauche pour emprunter le chemin qui monte. Il vous mène dans les bois, puis débouche sur des landes de fougères sur les crêtes. En face de vous, le

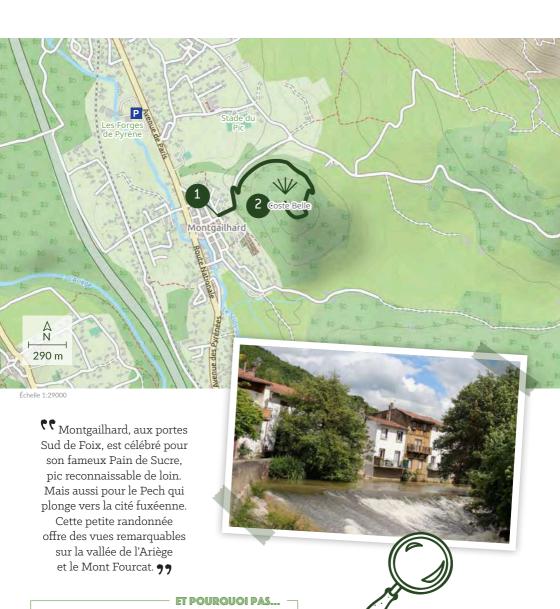
Dénivelé: 270m



Cette randonnée vous mènera du village de Loubens au pech de Limousy où vous pourrez profiter d' une magnifique vue sur la plaine avec le village d'Artix, puis au loin, les villes de Pamiers et de Saint Jean du Falga contiguës. A gauche, vous apercevez, derrière le massif du Plantaurel, la chaîne des Pyrénées et si l'atmosphère est suffisamment limpide, peut-être verrez-vous au loin à droite le Pic du Midi.



- 4 Arrivés au sommet du Pech de Limousy (au niveau du relais), de beaux points de vue s'offrent à vous
- Vous entamez, dès lors la descente et atteignez rapidement le col de l'Habit, encore appelé «les quatre vents». Contournez les ruines par la droite, puis descendez sur la gauche. Le chemin s'estompe encore par endroit, suivez donc bien les balises jaunes qui vous conduisent d'abord dans un champs que vous longez par la lisière du bas, puis qui tournent légèrement à gauche au niveau d'un grand chêne.
- Marchez ainsi à flanc de colline jusqu'à une clôture. Vous retrouvez alors un chemin bien tracé qui redescend au milieu des pâturages jusqu'au village de Loubens.



LES FORGES DE PYRÈNE

Route de Paris - 09330 MONTGAILHARD +33 (0)5 34 09 30 60 • www.forges-de-pyrene.com

Les Forges de Pyrène, le village inoublié... Où le temps s'est arrêté, où les hommes et les machines du siècle dernier reprennent vie. Plongez dans l'ambiance des villages ariégeois d'autrefois qui résonne encore dans ce parc ombragé de 5 hectares. Les services : chenil gratuit, aire de pique-nique, aire de jeux.

FAIRE UN VOYAGE DANS LE TEMPS?

Sur les ruines à peine visibles de l'ancienne citadelle qui défia Simon de Montfort, au carrefour de deux vastes vallées, vous profiterez d'un coup d'oeil sublime sur les falaises calcaires du piémont et sur le mont Fourcat, mais aussi bien entendu sur les trois tours du château de Foix.

0h45 - 2 km

Le Pic de Montgailhard MONTGAILHARD

SITUATION

Montgailhard, 4km au sud de Foix par D117

PARKING

Place des Ecoles

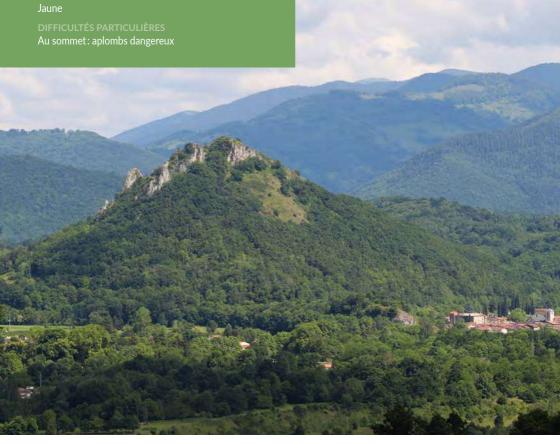
BALISAGE

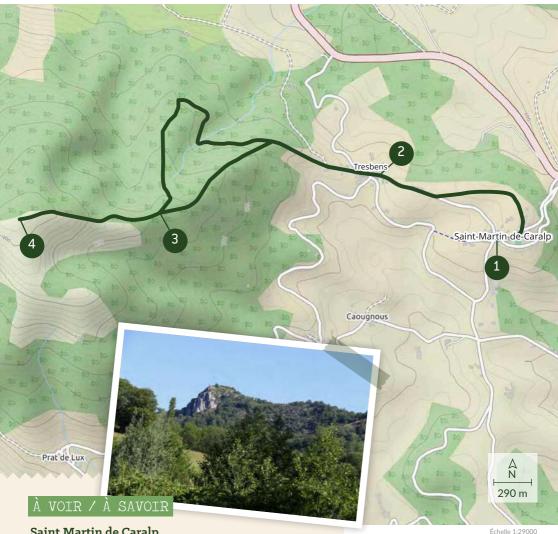
Dénivelé: 189 m



des Ecoles, au coeur du village de Montgailhard. Laisser l'école dans le dos pour remonter la route du Pic sur 100 mètres. Emprunter ensuite un petit chemin à droite qui monte vers le sommet du Pain de Sucre. (627m) Chemin très bien marqué, attention toutefois aux aplombs qui peuvent être dangereux au sommet.

2 Redescendre par le même itinéraire.





Saint Martin de Caralp

Assise sur le Col del Bouich, face au massif de l'Arize, la commune de Saint-Martin de Caralp domine la vallée de la Barguillère et ouvre à l'ouest, la porte du pays séronais.

L'emblématique Roc de Caralp (photo à droite), marque ici la limite entre le paisible Plantaurel et les premiers sommets véritablement montagnards du front pyrénéen.

Entre l'aride versant calcaire couvert de buis et la petite montagne du Montcoustan, s'étend un riche terroir propice à l'élevage bovin et ovin.

Le pays recèle dans son sous-sol, des ressources minières aussi variées que la bauxite, le fer et le plomb, dont les traces d'exploitation restent parfois visibles.

ET POURQUOI PAS... -CENTRE ÉQUESTRE DE CANTEGRIL

Anne-Cécile GOUT

Accompagnement Lieu-dit Cantegril 09000 ST-MARTIN-DE-CARALP +33 (0)5 61 65 15 43

www.equitationcantegril.com

Cours d'équitation, promenades et randonnées à cheval ou à poney.

UNE BALADE À CHEVAL?



Le Montcoustan SAINT-MARTIN DE CARALP

SITUATION

Saint-Martin-de-Caralp, à 6 km à l'ouest de Foix, par la RD 117

PARKING

Face à la mairie-école

BALISAGE Jaune sur 200 m, puis jaune et rouge

DIFFICULTÉS PARTICULIÈRES Aucune



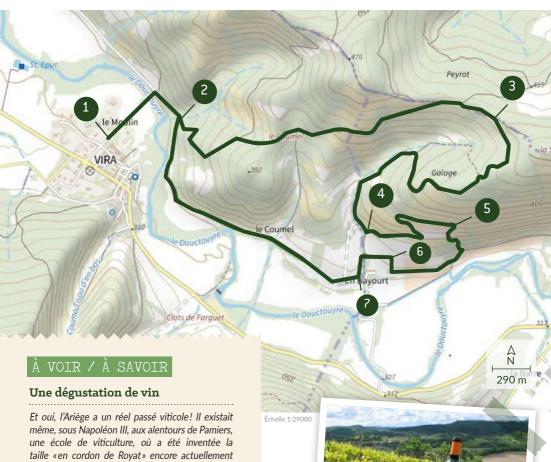
Une ascension ombragée qui vous conduira à un joli panorama sur Foix et ses environs 79



- Au départ de la mairie-école où vous pouvez voir un vaste panorama sur la vallée, remonter la rue à l'arrière de la mairie, face à l'église, emprunter la ruelle montant sur la gauche et poursuivre après la dernière maison sur le chemin plat. Arrivés à nouveau à la route prendre à droite jusqu'au hameau de Tresbens («les trois vents»).
- 2 Longer à gauche la fontaine du hameau, et poursuivre la large piste traversant les sous bois pour aboutir à un plateau. À l'entrée du plateau, prendre immédiatement à gauche un chemin agricole montant plein sud vers

- Arrivés au replat de l'Espinassière. Vous pouvez admirer le paysage et poursuivre à droite sur cette crête plein ouest jusqu'au sommet du Montcoustan
- 4 Sommet final du Montcoustan (910 m) et son magnifique panorama (la vallée de la Barguillère et ses sommets, la cuvette fuxéenne et, en toile de fond, le massif de Tabe). Le retour s'effectue par le même itinéraire, ou par un petit sentier plus rapide et sportif à prendre à droite (balisage jaune), au niveau du replat de l'Espinassière.





largement utilisée dans le monde. Toutefois, baisse de main d'oeuvre et phylloxéra ont fait disparaître le vignoble ariégeois.

Les premières vignes que vous pouvez voir lors de cette charmante randonnée, ont été plantées en 1998 par quelques passionnées qui voulaient relancer la production de vin en Ariège.

Le Domaine des Coteaux d'Engravies obtient rapidement la certification Agriculture Biologique. Au fil des ans, les vins enchainent les distinctions: coups de coeur au guide Hachette, recommandation «Meilleurs Vins de France» dans le guide Gault et Millau, Médaille d'or au salon du Rheu...

Si vous êtes gourmets et curieux, profitez des visites gratuites que propose Thomas Piquemal tous les jeudis matins à 10h en juillet / août; vous découvrirez alors les vignes, la cave et... les vins.

Durée: environ 2h, réservation conseillée...

ET POURQUOI PAS

COTEAUX D'ENGRAVTÈS

Thomas PIQUEMAL - Production de vin Le Coumel - 09120 VIRA

+33 (0)5 61 68 68 68 www.coteauxdengravies.com

Thomas vous accueille pour une découverte viticole et œnologique.

UNE DÉGUSTATION DE VIN?

2h15 - 6,4 km

Circuit des vignes

VIRA

SITUATION Parking salle des fêtes PARKING Salle des fêtes de Vira

Jaune

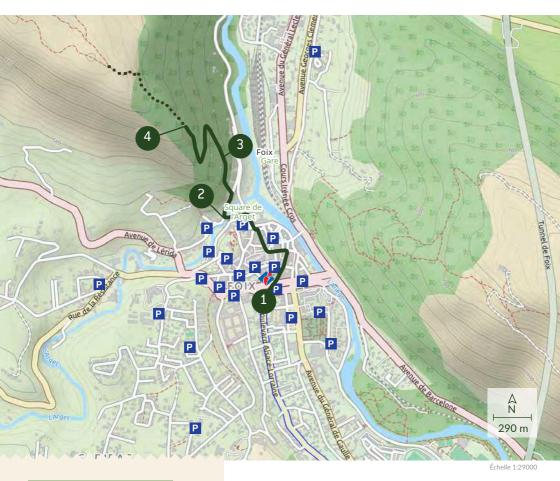
DIFFICULTES PARTICULIERES
A la sortie des terrasses plantées
de vignes, forte descente à flanc de
coteaux.



Ce circuit vous mènera des sous bois aux terrasses ensoleillées plantées des vignes des Coteaux d'Engravies. Joli point de vue notamment sur les sommets du Massif de Tabe. Dénivelé: 200m



- Laissant le parking de la salle des fêtes derrière vous, prenez la petite route sur la gauche, traverser le pont qui enjambe le Douctouyre, puis prendre à droite à l'embranchement.
- Quitter la petite route et prendre à gauche la piste qui monte en sous bois. Vous cheminez ainsi sur ce large chemin sinueux et ombragé. Quelques trouées dans les bois vous permettront d'admirer sur votre droite les sommets du massif de Tabe, et même en regardant bien, le château de Montségur.
- Quitter la piste en crête et prendre le chemin plus petit qui descend sur votre droite en sous bois. A chaque intersection, suivez le balisage jaune.
- Prendre sur la gauche le chemin qui remonte dans les Vignes. Vous pourrez observer sur votre gauche à flanc de coteaux la formation géologique «poudding» (galets érodés par l'eau, agglomérés par du grès). Vous cheminez en bordure des vignes que vous contournez et pouvez admirer la vue bien dégagée sur la vallée. Équestres et VTT: ne pas s'engager dans les Vignes. Poursuivre la descente puis bifurquer à droite puis tout de suite à gauche derrière les arbres pour rejoindre la route.
- S En bout de la deuxième terrasse plantée de vignes, prendre le sentier qui redescend au milieu de la végétation méditerranéenne. A l'extrémité Est des vignes, descendre le long des terrasses puis prendre le sentier qui descend fortement avec des lacets parfois serrés (vigilance particulière). Arrivés en bas, prendre le chemin d'exploitation à droite.
- 6 Poursuivre sur ce chemin d'exploitation, dépasser une ferme par la droite, traverser un autre chemin d'exploitation en allant tout droit. Vous arrivez à une autre parcelle de vignes. Sur votre droite, vous voyez le chai des Coteaux d'Engravies (ouvert généralement les après midi du mardi au samedi). Prendre à gauche.
- Vous arrivez sur une petite route, prendre à droite. Vous poursuivez ainsi et retournez au parking de la salle des fêtes



À VOIR / À SAVOIR

La croix du Saint Sauveur à Foix

Sur la partie ouest de la «cluse de Foix», une entaille creusée par la rivière Ariège, se fraye là un passage vers la plaine de Toulouse. La vue plongeante est superbe sur la ville de Foix, le cloître de l'abbaye, les allées de Villote bordées de platanes (qui permettent de repérer l'ancienne enceinte du 14° siècle) et le Pont Vieux.

Au delà, on peut admirer le «Pain de Sucre de Montgailhard» qui supportait un fameux bastion médiéval et qui sert de premier plan au Mont Fourcat (2001m), poste avancé du massif de Tabe.

- ET POURQUOI PAS...

FOIX CANOË-KAYAK EAU VIVE

Stade d'eau vive du Rebech, l'Ayroule - 09000 FOIX +33 (0)6 52 50 10 22

www.foixeguvive.com

Découverte des sports d'eau vive: rafting et canoë-kayak en groupe,en famille ou entre amis.



LA BELLE VERTE

Virginie et Bertrand SIREY - Rafting 1 bis, rue des Bruilhols - 09000 FOIX +33 (0)5 61 67 35 94 • +33 (0)6 86 72 86 40

labelleverte.canoe@gmail.com www.canoe-rafting-ariege.com

Vivez les sensations d'une descente en eau vive en rafting ou cano-raft, en famille entre amis ou en entreprise

UNE DESCENTE EN EAU VIVE?



1h40 - 3 km

Balade du Saint-Sauveur de Foix

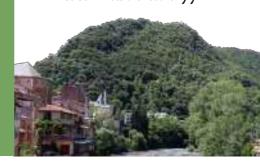
SITUATION Foix

PARKING La vigne, derrière le cimetière BALISAGE Jaune à partir de l'étape n°2

Dénivelé: 210m 🏌



Resentier permet d'accéder à la croix du St-Sauveur. Bien tracé, avec des pentes parfois fortes, il traverse un boisement naturel quasiméditerranéen dominé par le chêne vert et le buis. A la croix, point de vue magnifique sur la ville, le château et les sommets alentours.



- 1 Au départ de l'Office du Tourisme, descendre la rue Delcassé pour prendre à gauche, la rue Labistour. A la fontaine de l'Oie, prendre à droite, la rue des Marchands pour arriver à la place St-Volusien. Après la préfecture, prendre à gauche, la rue de Lespinet, traverser le pont de l'abattoir.
- Le départ se situe sur un petit parking, à droite après le pont (cf. panneau directionnel). Emprunter l'impasse St-Sauveur jusqu'à un petit replat. Prendre à gauche, le sentier qui s'engage entre deux murs.
- 3 Le sentier monte régulièrement. A voir sur la gauche, terrasses et murs en pierres sèches envahis par la végétation, témoins d'une activité agricole disparue. Après environ 20 mn de marche, petit carrefour. Laisser le sentier qui part à l'horizontal, pour prendre à gauche, celui qui monte. Un peu plus loin, vue sur la gare et le versant Nord-Ouest du Pech de Foix avec un paysage de terrasses et de prairies bocagères gagnées par la forêt.

Après environ 35 mn de marche, passage raide avec 7 marches puis la pente s'adoucit. Un dernier raidillon avant d'arriver à la Croix du St-Sauveur édifiée en 1935 à l'emplacement d'un ancien ermitage.

Points de vue

- * Au premier plan: le centre historique, le château et les terrasses.
- * Au second plan: le Pain de Sucre de Montgaillard (627 m)
- * Au troisième plan: le Mont Fourcat (2001 m)
- * En arrière-plan: le Pic de St-Barthélemy (2348 m)
- Prolongement possible (tracé en pointillé): Un sentier partant derrière la croix permet d'accéder au sommet du St-Sauveur en environ un quart d'heure.
- * Retour sur Foix par le même itinéraire



Échelle 1:27358

«Là haut, sur la montagne du Pech, il y a un oiseau bleu qui chante nuit et jour pour dire à tous les hommes, que l'amour du prochain est indispensable à la vie pour apporter la paix. (...)

Un jour j'étais allé jusqu'à la petite île située sur les bords de l'Orget et tout d'un coup un oiseau, jailli de sous l'écume de la cascade, s'envola en sifflant et alla se réfugier dans une profonde ouverture du Pech. Il s'engouffra dans un creux des rochers et dès qu'il y pénétra une lumière bleutée intense illumina les alentours.

C'est alors qu'à travers cette clarté on put voir un groupe de petits anges voletant autour du vieil homme à barbe blanche, qui les dirigeait en leur indiquant les directions où ils devaient se rendre pour aller visiter les enfants malheureux, qui n'auraient rien dans leurs souliers en cette nuit où le bonheur devrait crépiter comme le feu dans l'âtre de la cheminée pour leur annoncer sa venue.

C'est depuis lors que, par cette douce nuit de Noël est née la légende du Père-Noël et de l'oiseau bleu du Pech de Foix, qui volera au plus haut des cieux.

Tut, tut, tut, tut, tut un aousel es vengut!»

Jean de l'Arget

Ce sentier de découverte a été créé en 2013 grâce un large partenariat initié par la Fédération Pastorale de l'Ariège et la ville de Foix.

Il permet de découvrir via une série de terrasses accompagnée d'une quinzaine de panneaux explicatifs, l'intense vie agricole qui s'est développée jusqu'au début du 20^{ème} siècle à proximité immédiate du centre ville de Foix.

2h00 - 3,2 km - (depuis le pont vieux)

Les terrasses du Pech

FOIX

SITUATION

PARKING

Foix

Gare SNCF ou parking de la Vigne

BALISAGE

Jaune (points 2 et 3, balisage blanc et rouge)

DIFFICULTÉS PARTICULIÈRES

Aucune



ET POURQUOI PAS...

GYPAÈTES PARAPENTE

Alain LEHOUX - Stage d'initiation
BP60005 - 09000 FOIX • +33 (0)6 78 55 39 26

www.gypaetes.com

Baptêmes de parapente, stages d'initiation ou de perfectionnement sur des sites de vols splendides outpos

ARTÈGE PARAPENTE

Philippe ROUCARIES - Stage d'initiation
«Le Fort» - 09000 FOIX • +33 (0)6 02 12 21 79
www.griegeparapente.fr

Vols en parapente, baptêmes biplaces et stages d'initiations et de perfectionnements au-dessus de paysages exceptionnels.

UN SAUT EN PARAPENTE?

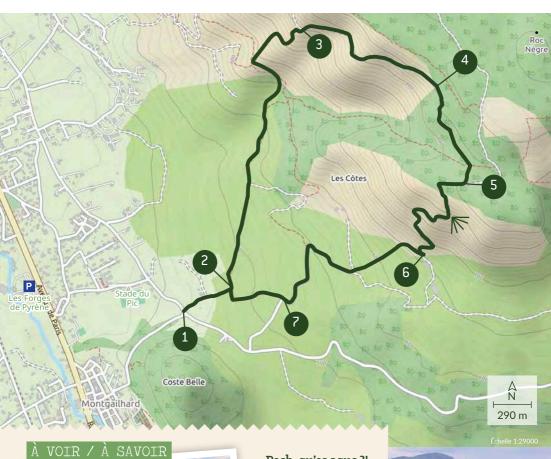
Dénivelé: 226m



- 4 Au pont Vieux, au niveau du panneau «Les Terrasses du Pech» Emprunter le porche où débute le chemin dit «des asperges» en référence à la plante que l'on trouve couramment, à l'état sauvage, dans le versant. A noter la chaussée en calade (mot d'origine occitane désignant un pavage rustique). Le sentier monte en lacets réguliers (ne pas s'engager sur les diverses amorces de sentiers qui partent à l'horizontale, de part et d'autre de l'itinéraire).
- Le sentier débouche sur un large chemin. Prendre alors à droite jusqu'à un carrefour marqué par un édifice en pierres sèches sur lequel repose un large panneau explicatif.
- Prendre à droite le sentier horizontal qui sort à découvert après une courte montée équipée d'une rampe en bois. Suivre le balisage bien marqué jusqu'au point culminant correspondant au panneau «construire à sec».
- Continuer le sentier à l'horizontale avant de redescendre en passant à proximité d'un cabanon en ruine. Retour sur Foix par le même itinéraire.

Points de vue

- * Au premier plan (cf. table d'orientation): la ville et ses principaux édifices.
- * Au second plan: la vallée de la Barguillère enserrée par, au nord, le chaînon calcaire du Plantaurel (altitude d'environ 700 m), au Sud le massif domanial du Consulat de Foix (altitude d'environ 1650 m).
- * En arrière plan, au sud, la haute vallée de l'Ariège





Montgailhard

Montgailhard, aux portes Sud de Foix, est célébre pour son fameux Pain de sucre, pic reconnaissable de loin. Mais aussi pour le Pech du Plantaurel qui plonge vers la cité fuxéenne.

Pech, qu'es aquo?!

Ce terme occitan désigne le sommet d'une colline. On le retrouve très fréquemment dans la toponymie ariégeoise (Pech de Foix, Pech de Varilhes....)



ET POURQUOI PAS..

CHEVAL EN RÊNES

Daniel PERRICHON

9, rue de l'Ariège - 09330 MONTGAILHARD +33 (0)6 01 96 49 82 / www.chevalenrenes.com

Balades et randonnées en attelage, découverte du cheval et animations ludiques.

UNE BALADE EN ATTELAGE?

2h30 - 6 km

Balade du Pech de Montgailhard MONTGAILHARD

SITUATION

Montgailhard, 4km au sud de Foix par la D117

PARKING

Aire de pique nique: intersection de la D9a et de la route allant vers le centre de Montgailhard

BALISAGE

Jaune

DIFFICULTÉS PARTICULIÈRES

Attention aux troupeaux • Bien refermer les barrières • Tenir les chiens en laisse

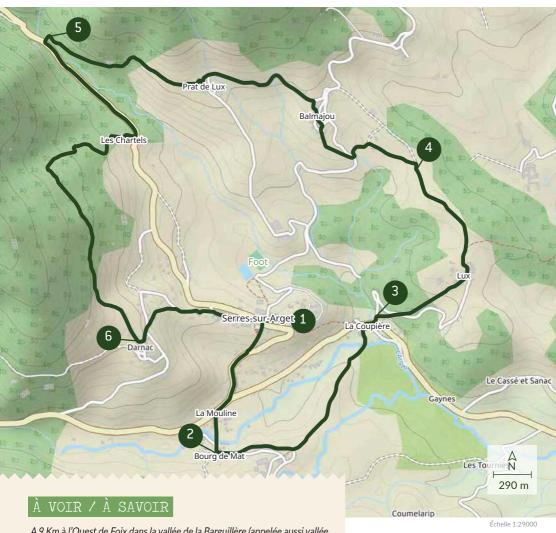
Feux interdits

Cette randonnée n'est pas très longue mais présente un dénivelé de 463m. Pensez à refermer les clôtures derrière vous, et à tenir les chiens en laisse. Points de vue sur le Prat d'Albis, le Mont Fourcat, la vallée de l'Ariège (comme le montre cette photo prise du lieu dit le Parisien).



A 1.5km au sud de Foix, au rond-point, prendre la direction de Soula. Passer une première aire de pique-nique. Laisser l'entrée du stade sur votre droite puis sur la gauche se trouve une autre aire de pique-nique. Le départ du sentier se trouve là.

- 1 Prendre la piste qui se dirige vers le Pech de Foix, en laissant un hangar agricole à votre gauche. Continuer tout droit.
- 2 Au premier carrefour, prendre à gauche, puis au bout de 50 mètres, prendre à droite à la patte d'oie. Passer deux barrières, puis le chemin continue à monter le long d'un ruisseau jusqu'à une autre barrière à gauche. Passer de l'autre côté et continuer à suivre le sentier qui monte passant sous 3 rochers aux formes découpées.
- 3 Le sentier continue ensuite vers la droite, pour mener vers un promontoire puis vers les ruines de la «Cabane du Parisien». Longer en aval et continuer à monter.
- Passer une clôture pour trouver une piste. Prendre à droite et la suivre jusqu'au bout.
- 3 Le sentier devient ensuite plus étroit et redescend vers un vallon. Arrivé à un grand pré, franchir la barrière et longer à droite la clôture jusqu'à un chemin carrossable. Le prendre vers la droite jusqu'à la crête rocheuse. D'ici un magnifique panorama s'offre à vous.
- 6 Prendre à gauche la piste qui redescend. Juste avant le ferme de Pitot, prendre à droite dans le bois un petit sentier. Franchir une barrière, passer le long la clôture à côté d'une plantation.
- Continuer à descendre et au cinquième virage, quitter la route à droite pour suivre un petit chemin et revenir au point de départ.



A 9 Km à l'Ouest de Foix dans la vallée de la Barguillère (appelée aussi vallée verte). Petit village comportant 23 hameaux. Village natal du Révolutionnaire Joseph Lakanal (1762-1845), chargé de l'Instruction publique, il créa notamment les écoles normales.



ARIÈGE PÊCHE NATURE

Romain QUILES

Stage Personnalisé 5, Lebastié - 09000 COS +33 (0)6 32 20 47 83 romain.quiles@hotmail.com

www.guidepechequiles.com

Guide de pêche spécialisé truites à la mouche, à la nymphe et aux appâts naturels.

UNE PARTIE DE PÊCHE?

3h00 - 9,2 km

Le tour des hameaux SERRES SUR ARGET

Serres sur Arget à 9km à l'ouest de Foix par la

Derrière salle polyvalente

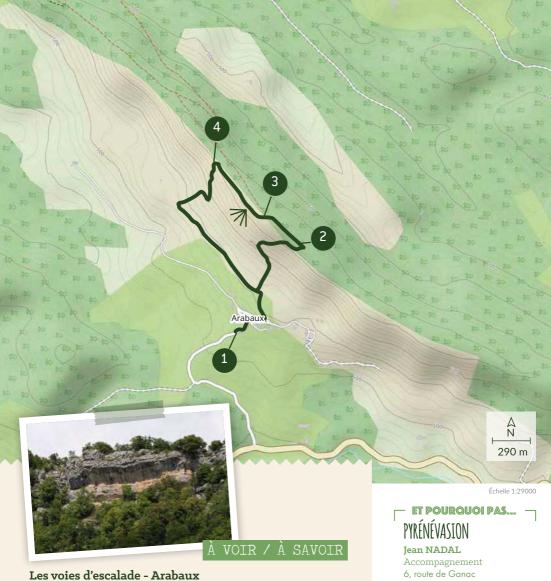
Cette randonnée, de niveau facile, vous fera passer par de nombreux hameaux de Serres et découvrir un petit patrimoine vernaculaire (lavoirs, puits...)







- Départ: Mairie de Serres sur Arget, Traverser la place, descendre les escaliers et le chemin creux jusqu'à la D21. Tourner à droite, descendre jusqu'au stop de la D17, et tourner à nouveau à droite: c'est la Mouline. A 90m tourner à gauche et suivre la D21.
- 2 La D21 monte (dist: 600 m environ) jusqu'à un virage assez prononcé; tourner à gauche et emprunter le sentier (Nord-Est) jusqu'à la Coupière. Traverser la D17 et tourner à droite.
- 3 Immédiatement après le pont, tourner à gauche et quelques mètres plus loin prendre à droite. Continuer de monter le sentier jusqu'au hameau de Lux. Prendre le temps d'admirer le petit lavoir rénové et les quelques maisons du hameau. A la sortie nord de Lux continuer sur un chemin enherbé. ATTENTION! Cette portion d'itinéraire peut être empruntée par des vététistes et des cavaliers.
- 4 A une intersection, continuer tout droit jusqu'à la maison de Gavet et continuer sur route pour rejoindre la D45. Traverser et rejoindre le hameau de Balmajou; le traverser, on débouche sur une petite route goudronnée.
- Tourner à gauche et marcher jusqu'au hameau de Prat de Lux. Traverser le hameau et emprunter le chemin qui descend plein ouest vers le pont de Baloussière et la D21 Tourner à gauche et suivre la D21 iusqu'au hameau des Chartels. Monter dans le hameau et continuer le chemin qui bifurque à gauche et progresse dans la forêt. Poursuivre ce chemin (parfois boueux!) qui conduit jusqu'au hameau de Darnac.
- 6 Dans Darnac tourner à gauche et à l'intersection des routes goudronnées prendre le chemin qui descend rapidement vers Serres sur Arget.



A 6km au nord est de Foix, le village de Arabaux offre la possibilité de pratiquer l'escalade. Pour accéder aux voies d'escalade, prendre la direction du Pas du facteur. Au bout de 10 minutes, vous arriverez à un croisement, tourner à gauche et suivre le marquage rouge. Après une marche de quelques minutes, vous arrivez à une première paroi qu'il faut longer. A l'extrémité, suivre le balisage rouge avant d'atteindre les 9 voies d'escalade qui seront sur votre droite. Ces voies d'escalade ont un niveau de difficulté qui vont de 3 à 6. Les novices et les personnes aguerries y trouveront leur compte.

09000 FOIX

+33 (0)6 88 24 12 64 www.pyrenevasion.com

Découvrez les canvons ariégeois. le VTT ou la randonnée en montagne.

Réservation le soir après 18h.

FAIRE UNE SORTIE - EN MONTAGNE? 1h45 - 3 km

Le Pas du Facteur ARABAUX

SITUATION

Arabaux, 6km au Nord-Est de Foix par la D1 puis D401

PARKING

BALISAGE

Face à l'église

Jaune

Passages difficiles sur les rochers

Dénivelé: 180 m



- 1 Depuis le parking, se diriger vers la mairie. À l'arrière de celle-ci débute à gauche le sentier. Après une première montée, s'engager à droite sur un sentier rocailleux s'élevant en lacet vers le Pas du Facteur.
- 2 Au Pas du Facteur, suivre la crête à gauche en versant nord pour atteindre un changement de versant entre rochers proche du Roc de Bernadou. Point de vue.
- 3 Longer le pied de la barre rocheuse sommitale
- Descendre entre chênes et rochers jusqu'à rejoindre le chemin rural. Le suivre vers la gauche afin de rejoindre tranquillement le point de départ.

d'Arabaux, vous pourrez découvrir le Pas du facteur. Le chemin qui rejoint ce site était emprunté tous les jours par le facteur qui passait de la commune d'Arabaux à Villeneuve du Bosc située de l'autre côté de la colline. La végétation est typique des terrains calcaires exposés au Sud, genévriers, chênes, chênes verts, lavande. Points de vue: la vallée du Carol vers Lavelanet, le Pech de Foix et le viaduc.



À VOIR / À SAVOIR

Les demoiselles de Caraybat

Il y a de cela bien longtemps, les hommes de Soula durent partir faire les moissons en Espagne laissant seules les femmes du village. Les jours passèrent, l'ennui s'installa, et ces dernières se laissèrent séduire par des colporteurs de passage. Au retour des maris, les belles infidèles s'enfuirent dans les montagnes par peur de représailles. Si elles échappèrent au courroux de leur époux, elles ne purent éviter la colère divine et furent alors pétrifiées dans leur fuite.

Les géologues ont une explication beaucoup plus simple: ces formations résultent de l'érosion de roches sédimentaires, les dolomies se dissolvant moins vite que le calcaire qui les entourait.

Échelle 1:46110

- **ET POURQUOI PAS...** [SARDS ET LIBELLULES

Jenny GILLES

Accompagnatrice en montagne 9, boulevard Raphaël Capdeville 09000 FOIX

+33 (0)6 16 31 33 55

isardsetlibellules.over-blog.com

En marche vers soi: balades nocturnes et randonnées à pied ou en raquettes selon la saison

FAIRE UNE BALADE
NOCTURNE?

Dénivelé: 550m 🐧

Les Demoiselles de Caraybat SOULA

SITUATION

Hameau de Caraybat, commune de Soula. Accès par la D9a

PARKING

A l'entrée du hameau, en bord de route

BALISAGE

Jaune • Blanc et rouge Entre points 3 et 4, puis entre points 5 et 6

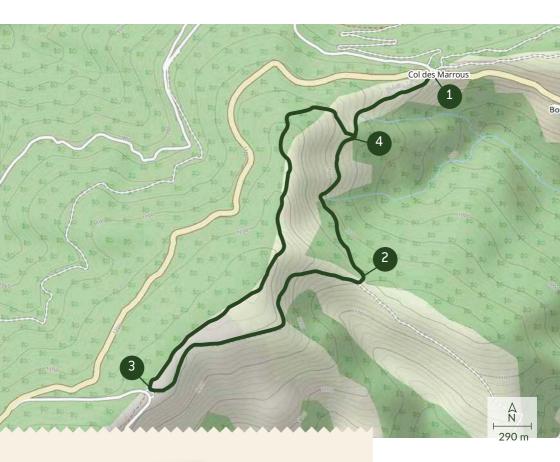
DIFFICULTÉS PARTICULIÈRES

- Prendre à pied la D9 en direction du centre du hameau de Caraybat. Puis prendre à gauche le chemin qui monte vers les dolomies. Suivre la direction «pic de l'Aspre».
- 2 Joli point de vue sur la vallée. Le chemin monte raide, en sous-bois.
- 3 Au poteau «Roc de l'homme mort» le chemin se sépare en 2 branches, prendre celle de gauche qui poursuit la montée.
- Clot des Bucs. Le sentier rejoint le GR107 Sentier cathare. Prendre à droite, direction pic de l'Aspre.
- Pech de Soula. on quitte le GR107 pour prendre à droite. Le chemin s'élève jusqu'à une grande prairie où vous pourrez admirer la chaine des Pyrénées et le massif de Tabe. Rester sur votre gauche, vous pouvez voir une doline (dépression causée par la dissolution du calcaire.

Cette jolie randonnée au départ du hameau de Caraybat, vous permettra de découvrir une curiosité géologique: les dolomies, ainsi que de beaux points de vue sur la vallée de Lesponne et le château de Roquefixade.



- Piste de Charillon. On retrouve le GR107 sur la piste, que l'on prend à droite direction Soula.
- Prendre à droite direction St Cirac; suivez la piste balisée en jaune en prenant toujours sur votre droite et arrivez au village de Soula
- ① Dans le village de Soula, monter à droite et s'engager sur un petit sentier qui monte dans la garrigue méditerranéenne.
- Après environ 1km de marche, vous retrouvez le chemin emprunté à l'aller; retour par cet itinéraire à votre point de départ.





Avant 1789, Le Bosc et Burret faisaient partie d'une seule et même commune. Mais les hivers rendaient inaccessible la route pour aller à Burret, pénalisant les gens de Le Bosc qui ne pouvaient aller ni à l'église ni au cimetière enterrer leurs morts...

Décision fut prise de séparer les deux hameaux en créant deux communes distinctes, décision entérinée par ordonnance qu'en 1833. L'église du Bosc fut alors érigée, avec son curieux clocher à bulbe peu courant en Ariège (autre exemple au Mas d'Azil).

Échelle 1:29000

– et pourquoi pas... – LE DAHU ARIÉGEOIS

Denis WOHMANN

Accompagnement
Villa marquises, la Mouline
09000 SERRES-SUR-ARGET
+33 (0)6 02 35 81 41
www.dahu-ariegeois.fr

Stages trails, trails voyages, randonnées patrimoine, raquettes à neige en hiver et jeux de piste





S'ESSAYER AU TRAIL?

2h - 6 km

Randonnée d'Uscla LE BOSC

Col des Marrous, commune de Le Bosc, à 18.5km de Foix par la D17

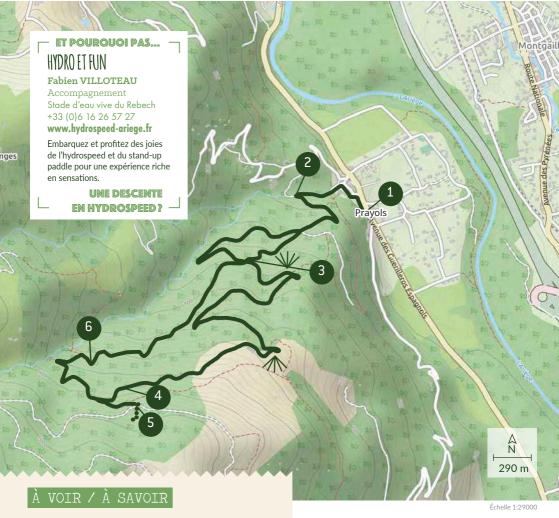
Au Col des Marrous, en face de l'auberge





- 1 Depuis le col des Marrous, suivez la petite route qui part à gauche, juste derrière l'auberge des Myrtilles. Après le dernier bâtiment elle se transforme en chemin. On arrive face à une première clôture, qu'il faut franchir pour continuer à monter en direction du col de la Serre (le chemin qui part à droite sera celui du retour).
- Au col de la serre prendre la piste vers la droite en montant, vous allez traverser une pinède qui vous mènera au col d'Uscla.
- Au col d'Uscla juste avant la route goudronnée tournez à droite et suivez le chemin sur la crête balisée par un trait jaune jusqu'au Cap des Trois Termes 1278 m d'alt (point culminant de la randonnée). Pour la descente, continuez la crête, on aperçoit les bâtiments du col des Marrous. Au passage de la clôture, poursuivez dans le bois de hêtres et conifères en suivant le trait iaune durant environ 500m.
- Après la traversée de la lande de fougères, prenez à gauche. Vous voilà sur le chemin de l'aller qui en 500 mètres vous ramène à votre véhicule.





Le Monument aux Guérilleros

Le Monument aux Guérilleros commémore l'engagement des républicains espagnols dans la Résistance. C'est aux portes de ce village qu'ils stoppèrent, en compagnie des FTP, une colonne allemande venue d'Ax-les-Thermes avant de faire la même chose à Castelneau-Durban ce qui permit la libération de Foix et du département de l'Ariège.

L'église du XIX^{ème} siècle



Vous pouvez voir le monument national des Guérilleros situé à une trentaine de mètres où une cérémonie annuelle en hommage aux Guérilleros espagnols a lieu chaque année le premier samedi du mois de juin. Vous allez effectuer une randonnée (balisée en jaune) qui va vous mener de 420m d'altitude à 940m sur une dizaine de kilomètres aller-retour.

3h00 - 7,5 km

Le chemin des trois cascades

SITUATION

Prayols, à 6km au sud de Foix par la D8

DADVING

Place devant la mairie

Balisage

Jaune

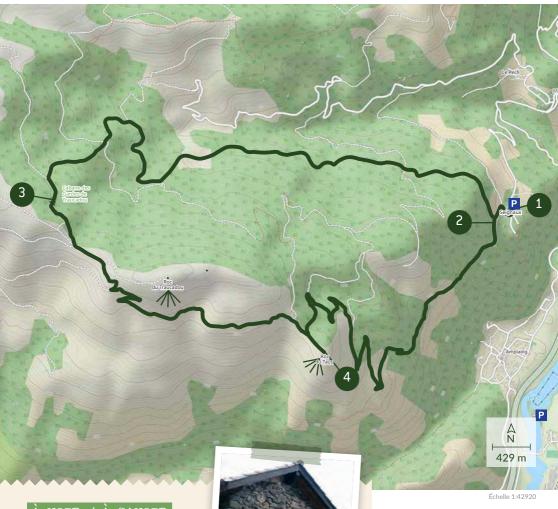
DIFFICULTÉS PARTICULIÈRES Longue montée en première partie





- 1 Depuis la Mairie, vous allez suivre la route départementale en direction de l'église. Vous prendrez la première rue à gauche, la rue du Coural, ce qui constitue le démarrage aussi de la promenade des fontaines.
- Vous traversez l'ancien village en suivant le ruisseau du Rade que vous allez longer puis tourner à gauche pour rejoindre la route forestière de Bartat. Gardez votre gauche au niveau du pont du Rouyre.
- Poursuivez ainsi cette piste jusqu'à la deuxième barrière. Vous croiserez en montant le «Roc del Aglo», rocher de l'aigle, avec un espace aménagé et possibilité de pique-nique. Plus loin, une table d'orientation vous permettra de repérer Foix, Montgailhard, Saint-Paul-de-Jarrat et le mont Fourcat
- 4 Arrivés à la seconde barrière, vous poursuivrez sur votre gauche jusqu'au prochain tournant et là, une piste vous conduira à droite jusqu'au refuge de Bartat situé à une centaine de mètres du croisement entre la piste et le chemin du Taus.
- Un abri est ouvert, l'autre partie est fermée et peut être ouverte sous condition (se renseigner à la mairie). Il est interdit de faire du feu. Vous redescendrez jusqu'à la barrière et vous emprunterez sur votre gauche la piste qui vous conduira à la cascade de la Piche. Ensuite, vous reviendrez légèrement sur vos pas de manière à redescendre vers la deuxième cascade, puis vous rejoindrez la troisième cascade selon la direction indiquée.

Vous poursuivrez la descente en suivant le fléchage de façon à rejoindre la piste forestière que vous avez empruntée à l'aller. Vous retournerez ainsi jusqu'au point de départ en traversant le village.



À VOIR / À SAVOIR

Cabane des Gardes ou Cabane de Giber

À l'origine cette cabane servait de refuge aux gardes forestiers de la forêt domaniale de Montoulieu. Pendant la deuxième guerre mondiale, elle fut un lieu de rendez-vous et de cachette pour les maquisards des environs. Ils furent

dénoncés par la milice et les Allemands l'ont incendiée en 1943. L'association « Montoulieu rando et patrimoine » en accord avec l'ONF et la Municipalité a entrepris sa reconstruction en 2003... Depuis, toujours ouverte elle accueille les randonneurs.

- et pourquoi pas... — WANNES MALEVEZ

Wannes MALEVEZ 9, route de Seignaux 09000 MONTOULIEU +33 (0)6 51 86 29 09

www.guide-rando.com

Accompagnateur en montagne, spécialiste des randonnées pédestres, raquettes et séjours en Ariège.



FAIRE UNE SORTIE
– EN MONTAGNE?

4h30 - 14,7 km

Le circuit du Taus MONTOULIEU

SITUATION

Montoulieu

PARKING

A l'entrée du hameau de Seignaux

BALISAGE

Jaune

DIFFICULTÉS PARTICULIÈRES

Chemin à ne pas emprunter par temps de brouillard • Tenir les chiens en laisse.

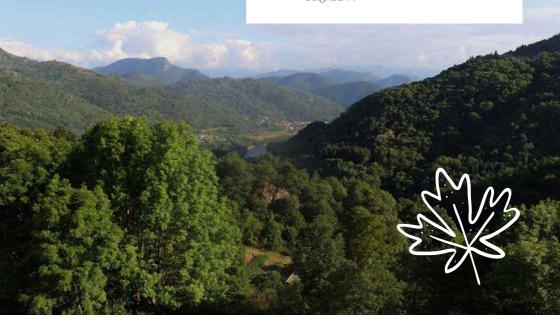
• Feux interdits en dehors de la cabane.

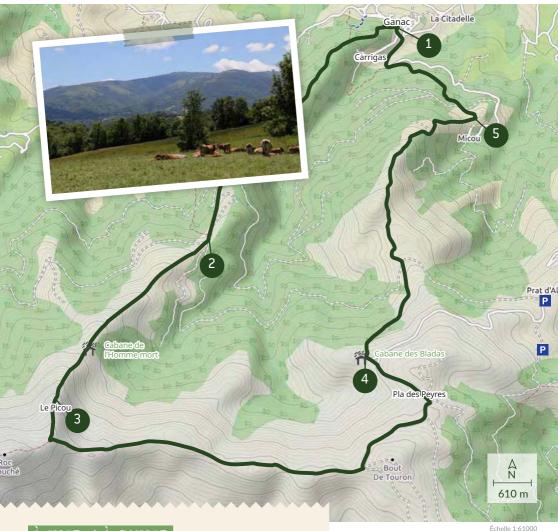
Dénivelé: 660m



ce grand circuit vous conduira à travers bois et estives jusqu'aux belvédères et très beaux panoramas du Taus. 99

- ① Du bas du village, remonter la rue des fontaines jusqu'à une aire de jeux et un terrain de pétanque.
- Après l'aire de jeux, prendre sur la droite le chemin de la Coste. Vous suivrez les panneaux Cabane des Gardes ou Circuit du Taus. (possibilité de faire le circuit dans l'autre sens à partir du point 2)
- 3 La cabane des Gardes reste toujours ouverte. Suivre la direction du «Taus» par une piste plane.
- Vous accéderez au belvédère du Taus en quittant la piste sur 200m. Depuis le Roc du Taus, redescendre vers le village par les pistes forestières en direction de «Seignaux».





À VOIR / À SAVOIR

Commune de Ganac

Sur 2100 Hectares, depuis la vallée jusqu'au territoire forestier et montagnard, la Commune de Ganac, est dotée d'un réseau diversifié de sentiers allant de la balade à des parcours plus sportifs.

Le Prat d'Albis est en Ariège un des meilleurs sites d'envol pour les parapentes, que vous pourrez voir du lieu dit du Fer à Cheval ou du Pape.

Depuis le sommet du Picou ou depuis la crête des Loubatières, vous découvrirez des points de vues splendides vers Foix et la chaîne Pyrénéenne.

ET POURQUOI PAS...

TOUR DE PÊCHE

Stéphane LEGENTILHOMME

Accompagnement 20, route de la Bouscarre Hameau de Bourrut - 09000 GANAC +33 (0)6 80 03 22 79 steph.legentilhomme@gmail.com www.jour-de-peche.com

Moniteur guide de pêche en rivières et en

UNE PARTIE DE PÊCHE?

6h00 - 18 km

Le Picou depuis Ganac GANAC

SITUATION

Ganac, à 5km à l'ouest de Foix par la D21

PARKING

A côté de la mairie de Ganac ou place du village

RALISAGE

Jaune de 1 à 3 ● Jaune et rouge après 3 jusqu'au retour sur Ganac

DIFFICULTÉS PARTICULIÈRES

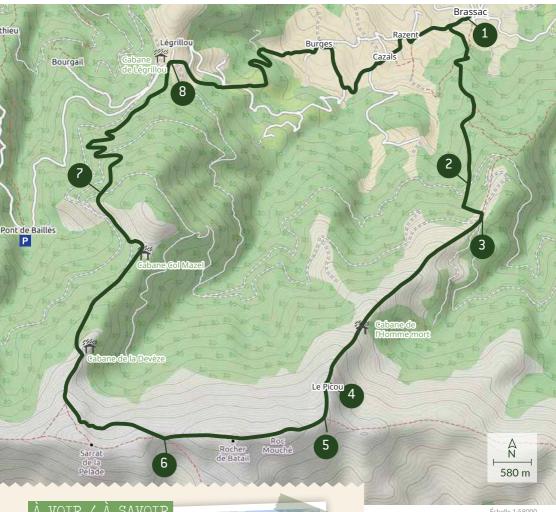
Forts dénivelés •
Sentier dangereux par temps de pluie ou de brouillard •
Attention aux troupeaux, tenir les chiens en laisse

A partir du village de Ganac, balcon de la vallée de la Barguillère, cette randonnée typiquement montagnarde vous invite à la découverte des espaces forestiers et pastoraux de l'Ancien Consulat de Foix. Après une ascension régulière et rafraîchissante en sous bois, le site prestigieux du Picou, sommet emblématique de la vallée, puis les croupes débonnaires du Prat d'Albis offrent une suite continue de panoramas sur la Barguillère, la ville de Foix, la haute chaîne ariégeoise, le Pays d'Olmes, et même les sommets plus éloignés comme le Pic du Midi de Bigorre et les premiers contreforts du Massif Central.

Dénivelé: 1093 m



- Prendre la ruelle face à la mairie puis rapidement à droite sur un petit chemin creux, montant en direction des bois. Poursuivre toujours en crête, traverser une première route forestière, et atteindre, à la sortie des bois, la deuxième route forestière.
- Col du Calmil: Traverser la route forestière et s'engager en crête sur le cheminement herbeux montant en direction du sommet du Picou. A la cabane de l'Homme Mort poursuite de l'ascension à travers rochers et gispet jusqu'au sommet du Picou.
- 3 Au sommet du Picou, continuer derrière le sommet, en pelouse, plein sud sur 350 m. A présent, vous suivez le tracé du Tour de la Barguillère (GRP, balises jaune/rouge). Poursuivre sur cet itinéraire à gauche plein Est, en parcours descendant, puis plat jusqu'au site des Loubatières. Poursuivre par le col du Touron (piste pastorale). Prendre cette piste à gauche, en terrain naturel (0,4 km), puis revêtue (1,4 km), conduisant à la cabane des Bladas.
- 4 Au niveau de l'abreuvoir, près de la cabane prendre plein Nord en pelouse pour retrouver un sentier descendant vers la lisière boisée, puis une piste à tracteur conduisant à une route forestière. Traverser celle-ci et s'engager sur le site pastoral du Fer à Cheval. Contourner le bouquet de vieux pins par sa lisière ouest, poursuivre la trace à plat plein Nord, contournant le Cap Blanc par son versant Est pour parvenir à la cabane ruinée du Pape. A partir de ce point, longue et forte descente jusqu'à la grange du Ticol (près du hameau de Micou)
- S Arrivés en vue de la piste d'accès à la grange, prendre à gauche (bouleau isolé) un sentier herbeux descendant, traverser une route forestière et atteindre la route goudronnée et le hameau du Martinet de Tourié. Traverser le hameau et suivre à plat cette route jusqu'à l'entrée du village. Après la première maison, prendre la rue montant à gauche, et suivre le balisage conduisant au point de départ/ arrivée.



À VOIR / À SAVOIR

La forêt domaniale du Consulat de Foix

Surplombant le nord de Foix et s'ouvrant au sud sur la haute chaîne Pyrénéenne, cette forêt couvre 4700ha dont 3200ha de bois gérés



par l'ONF et 1500ha

d'estives (pâturages d'altitude où paissent des troupeaux de chevaux, vaches, moutons durant la belle saison).

Si aujourd'hui l'activité pastorale et agro-forestière se mêle aux pratiques sportives et de loisirs comme la randonnée ou le parapente, il y avait au début du XXème siècle de nombreuses charbonnières qui représentaient une activité économique importante.

Échelle 1:58000

ET POURQUOI PAS...

ICT FT ATLLEURS

Antoine SENNEPIN

12. lotissement Surre Chemin des Vignes 09000 SAINT-PIERRE-DE-RIVIÈRE +33 (0)6 01 63 32 25

www.icietailleurs.site

Canyoning, randonnée pédestre, raquettes, spéléologie. De nombreuses activités à vivre en groupe ou en famille.

FAIRE UNE SORTIE EN MONTAGNE? 7h - 18,5 km

Le Picou depuis Brassac BRASSAC

SITUATION

Brassac, 8km à l'ouest de Foix par la D17 et la D11

PARKING

Salle polyvalente

BALISAGE

Jaune

DIFFICULTÉS PARTICULIÈRES

Fortes pentes

• Ne pas pratiquer par temps de pluie et de brouillard. • Présence de troupeaux: tenir les chiens en laisse.



Voici une très belle et longue randonnée qui après une ascension de 1206m de dénivelé vous permet d'atteindre le Picou puis le Rocher de Batail (1715m) en traversant les paysages variés de la forêt domaniale et les grandes estives de la Devèze. Beaux points de vue sur la vallée de l'Ariège.

Dénivelé: 1206 m



- 1 À la sortie du parking, traverser la D111 où un panneau directionnel vous invite à débuter le sentier sur la gauche. Continuer à monter en restant sur votre gauche pour arriver près d'une ruine. Tourner sur la droite et arriver sur une piste forestière.
- Traverser la piste par la droite et continuer à monter jusqu'au croisement pour arriver au Col du Calmil.
- Une longue montée passe près de la cabane de l'Homme Mort et continue par une pente très raide jusqu'au sommet du Picou (1602m) où vous pouvez profiter d'un point de vue magnifique.
- Continuer de monter, en restant légèrement sur votre droite jusqu'au mât directionnel vous indiquant votre prochain sommet le roc de Batail à 1716m, point culminant de votre randonnée.
- **S** Continuer en crête tout en prenant vers la droite la descente vers la cabane de la Devèze
- 6 Rester en crête, puis en descente, à travers les bois, passez devant devant les cabanes de la Devèze et du col de Mazel (lieux ouverts pour votre meilleur accueil), pour arriver aux abreuvoirs de Rayché.
- Couper ensuite la route forestière, prendre sur la gauche pour arriver sur un chemin qui va descendre jusqu'au Col de Légrillou.
- 8 Emprunter la route D111 sur votre droite et au deuxième virage, face à vous, un premier raccourci évite la route pour arriver à Plajouly. Continuer à descendre et dans le hameau de Burges, après le lavoir, prendre à droite, puis à gauche jusqu'au milieu du hameau de Cazals et continuer tout droit le sentier jusqu'à Razent. Suivre la route à droite pour revenir à votre parking.

Notes









Passionné·e de sports outdoor ?

Synchronise ta montre connectée et contribue à la préservation de tes espaces de pratique



Plus d'informations sur : outdoorvision.fr



CONSTATER CONNECTER SIGNALER

Une erreur de balisage, un panneau défectueux, ur problème de pollution, un besoin de sécurisation...

Sur le site web ou sur l'application mobile, localisez le problème et signalez le sur **Suricate** !



Telécharger dans l'App Store

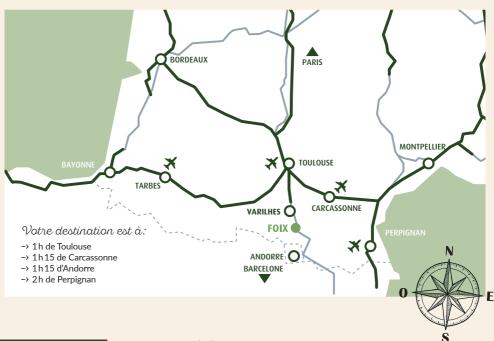
DISPONBLE SUR
Google Play



sentinelles.sportsdenature.fr



Venir à Foix-Ariège-Pyrénées



OFFICE DE TOURISME (FOIX-ARIÈGE-PYRÉNÉES

Tél.: 05 61 65 12 12 info@foix-tourisme.com www.foix-tourisme.com

29. rue Delcassé - 09000 Foix

A Parking adapté accessible à 50 mètres, sur les allées de Villote. Fermé: le 01/01, 01/05, 01/11, 11/11, 25/12 et les dimanches en hors saison.









* Une équipe d'accueil à votre écoute pour un conseil, un avis...

* En complément de ce guide découvrez nos autres éditions:

Mag Instants, guide hébergements, carte touristiques, plan de la ville de Foix.















