

BALADES & RANDONNÉES DE LA BARGUILLÈRE AU PLANTAUREL

Foix

ARIÈGE-
PYRÉNÉES



CHEVAL DE MÉRENS EN ESTIVE

FOIX
ARIÈGE CÔTE COUR, PYRÉNÉES CÔTE JARDIN

L'AGGLO
Foix-Varilhes

Les contacts utiles

N° des secours : 112

Comité départemental de randonnée pédestre :

05 34 09 02 09

www.cdrp09.com



Comité départemental du tourisme équestre :

06 38 12 26 91

www.cdteariegepyrenees.fr



Les Agences :

• La Rebenne

05 61 65 20 93

contact@larebenne.com

• Respyrénées

05 34 14 51 50

info@respyrenees.com

Les accompagnateurs de montagne :

• Crapahutes randonnées

07 50 29 12 75

crapahutesrandonnees@gmail.com

• Camin Ariège Pyrénées

06 85 81 11 75

caminpyga@gmail.com

• Le Dahu Ariègeois

06 02 35 81 41

dahu-ariegois@orange.fr

• Morgan Perissé

06 72 87 77 43

contact@morganperisse.fr

• Jenny Gilles

06 16 31 33 55

jenny.gilles.accompagnatrice@gmail.com

• Wannes Malevez

06 51 86 29 09

wannes.malevez@gmail.com

• Pascal Franceschi

06 89 28 07 75

pascalfranceschi@orange.fr

Crédit photos :

Office de tourisme Foix Ariège Pyrénées, Ivan Olivier, Anne Dubndidu, Oscar Radbag, Stéphane Meurisse / Ariège Pyrénées Tourisme

Textes des randonnées :

Office de Tourisme Foix Ariège Pyrénées

Données cartographiques :

IGN plan

Création graphique :

Office de Tourisme Foix Ariège Pyrénées

Impression :

NOVA Scop - Foix

05 61 65 14 64

Édition 2024

To do list, avant de partir !

Vérifiez la météo

Le réseau mobile ne couvre pas toutes les zones de montagne, anticipez vos besoins :

- Informez un proche de votre lieu de balade,
- Repérez le point de départ de votre randonnée,
- Téléchargez l'application Cirkwi pour suivre nos itinéraires pas à pas.

Equipez-vous :

- Nourriture et eau en quantité suffisante, sac poubelle pour ramener vos déchets,
- Chaussures adaptées à la randonnée en montagne,
- Vêtements et équipements protégeant du soleil, de la pluie, du froid,
- Trousse de premier secours, sifflet pour être localisé.



En chemin, adoptez les bons gestes



Empruntez les chemins balisés, ne coupez pas les virages



Tenez votre chien en laisse



Gardez vos distances avec les troupeaux



Refermez les clôtures



Soyez discrets (cris, drones...) : un animal effrayé peut abandonner ses petits.



Soyez vigilants en période de chasse

Ne laissez pas de traces



Emportez vos déchets



Ne faites pas de feu



Évitez les bouquets de fleurs sauvages, elles peuvent être rares



Ne faites pas de barrages de cailloux sur les rivières



En période de chasse,
soyez vigilants :

- Informez-vous des chasses en cours auprès de la fédération de chasse :
Fédération de chasse de l'Ariège
05 61 65 04 02
chasse-nature-occitanie.fr/ariege
- Portez des couleurs vives, faites-vous entendre (voix, clochette), signalez-vous aux chasseurs si vous entrez dans une zone de chasse
- Evitez l'aube et le crépuscule, moments propices aux déplacements des animaux.
- Les panneaux « chasse en cours » ne vous interdisent pas de passer mais vous invitent à la prudence.

Attention aux tiques !

Les tiques peuvent transmettre des maladies.

Couvrez-vous (casquette, vêtements longs) et utilisez un répulsif.

En rentrant de promenade, pensez à contrôler votre corps.

En cas de morsure, retirez la tique au plus tôt à l'aide d'un tire tique et désinfectez la peau.

Le balisage :

Les itinéraires de ce topoguide sont balisés en jaune.

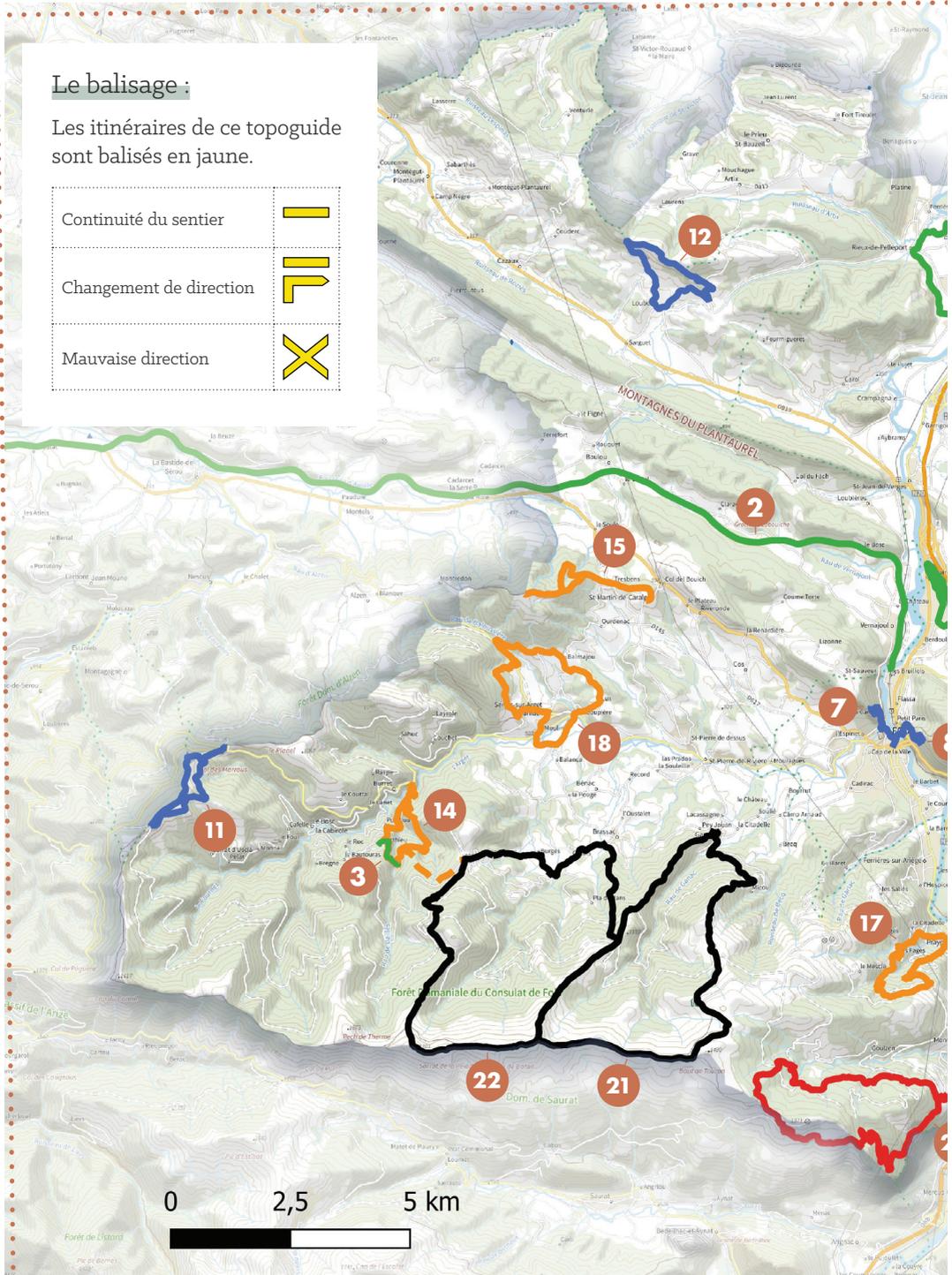
Continuité du sentier

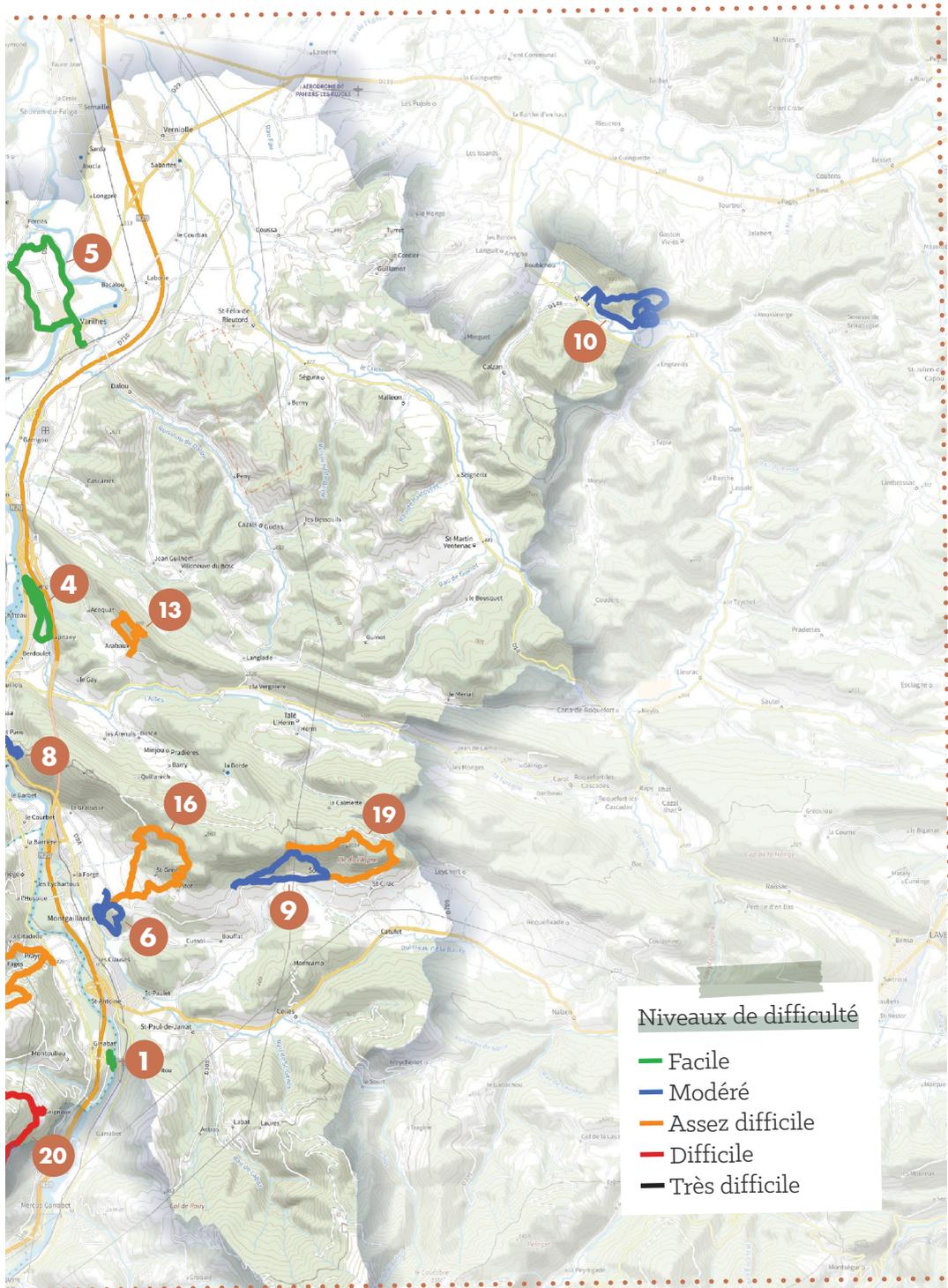


Changement de direction



Mauvaise direction





Niveaux de difficulté

- Facile
- Modéré
- Assez difficile
- Difficile
- Très difficile



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, un problème de pollution, un besoin de sécurisation... rencontrés lors de ta sortie en nature ?

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



sentinelles.sportsdenature.fr



TOUS LES ITINÉRAIRES DE RANDONNÉE

PAGE	N°	COMMUNE	ITINÉRAIRE	NIVEAU	DIST.	DÉN.	DURÉE	AGGLO- BUS
10	1	MONTOULIEU	Le circuit du pont du diable	FACILE	1,3 km	30 m+	00h20	
12	2	FOIX	Voie verte Foix - Saint-Girons	FACILE	44 km	Faible	Selon étape	
24	3	BURRET	Le moulin de la Laurède	FACILE	1,6 km	70 m+	00h40	
16	4	FOIX	Le Castella de Labarre	FACILE	1,6 ou 3,1 km	90 m+	1h00	✓
18	5	VARILHES	Le tour de Vals	FACILE	7 km	50 m+	2h00	✓
20	6	MONTGAILHARD	Le pic de Montgailhard	MODÉRÉ	3,2 km	190 m+	1h00	✓
22	7	FOIX	Balade du Saint-Sauveur	MODÉRÉ	3 km	210 m+	1h30	
24	8	FOIX	Les terrasses du Pech	MODÉRÉ	3,2 km	230 m+	1h30	
26	9	SOULA	Les demoiselles de Caraybat	MODÉRÉ	4,6 km	210 m+	1h45	
28	10	VIRA	Le sentier des Vignes	MODÉRÉ	6,4 km	190 m+	2h00	
30	11	LE BOSC	La randonnée d'Uscla	MODÉRÉ	6 km	300 m+	2h15	
32	12	LOUBENS	Le Pech de Limousy	MODÉRÉ	6 km	270 m+	2h00	
34	13	ARABAU	Le Pas du facteur	ASSEZ DIFFICILE	3 km	180 m+	1h30	
36	14	BURRET	Les 3 moulins	ASSEZ DIFFICILE	7 km	420 m+	2h45	
38	15	St MARTIN DE CARALP	Le Montcoustan	ASSEZ DIFFICILE	7 km	330 m+	2h30	
40	16	MONTGAILHARD	Balade du Pech	ASSEZ DIFFICILE	7,5 km	450 m+	3h00	✓
42	17	PRAYOLS	Le chemin des 3 cascades	ASSEZ DIFFICILE	7,3 km	490 m+	3h00	
44	18	SERRES SUR ARGET	Le tour des hameaux	ASSEZ DIFFICILE	9,2 km	290 m+	2h45	
46	19	SOULA	Le tour du Pic de l'Aspre	ASSEZ DIFFICILE	8,2 km	390 m+	2h45	
48	20	MONTOULIEU	Le circuit du Taus	DIFFICILE	14,7 km	660 m+	4h45	
50	21	GANAC	Le Picou	TRÈS DIFFICILE	18 km	1100 m+	7h30	
53	22	BRASSAC	Le Picou	TRÈS DIFFICILE	18 km	1200 m+	7h30	

1



LE CIRCUIT DU PONT DU DIABLE

MONTOLIEU

ZOOM SUR...

La légende du pont du diable

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 affaire : ils firent traverser un chat !

Mais l'histoire nous apprend que le pont fut en fait bâti en 1836 en même temps que le moulin qui lui est adossé. Le polytechnicien à l'origine du projet voulait ici expérimenter une roue hydraulique qui plongeait directement dans le tourbillon de la rivière pour faire fonctionner le moulin. Ce dernier ne fut jamais opérationnel.



 Accès : Ginabat, à 8km au sud de Foix. Prendre la nationale 20, puis la sortie 13. Au rond-point prendre la direction Pont du diable et stationner le long de la voie.

 Coordonnées gps départ : 2°54'32.6"N 1°38'21.1"E

 Durée : 20min

 Distance : 1,3km

 Dénivelé : 30m 

 Difficulté : Facile

Ce très court itinéraire vous permet d'accéder au mystérieux pont du diable.

Ce pont enjambe l'Ariège et permet de relier les communes de Montoulieu et de Saint-Paul-de-Jarrat et Mercus Garrabet.

 La route descend sur quelques centaines de mètres, surplombant l'Ariège. Visite libre du site du Pont du Diable (vigilance requise aux abords de la rivière). Panneaux d'interprétation sur place.

Retour au point de départ par le même itinéraire.



VOIE VERTE FOIX - SAINT GIRONS

FOIX



Plusieurs départs possibles

- Foix : Au nord de la gare (stationnement possible), depuis l'avenue du Général Leclerc, prendre à gauche la rue des Bruilhols. La voie verte enjambe l'Ariège par le pont ferroviaire.
- Vernajoul : A la sortie du village direction Loubières, parking aménagé sur une contre allée à gauche de la RD231.
- Baulou : Parking à côté de la RD1.



Coordonnées gps départ :
42°58'16.0"N 1°36'25.6"E



Durée : Selon étapes



Distance : 44km



Dénivelé : Faible



Difficulté : Facile

Idéale pour une balade à vélo en famille à la fois facile et sécurisée, cette voie verte ne manque pas d'atouts !

Elle offre de jolis points de vue sur la campagne et emprunte viaduc et tunnels emblématiques du patrimoine ferroviaire.

Elle se prolonge à l'ouest de Saint-Girons sur 12 km jusqu'à Prat-Bonrepaux. Et si vous rêvez d'une aventure au long court, cette voie verte fait partie d'une véloroute qui parcourt le piémont pyrénéen entre Atlantique et Méditerranée sur plus de 600 km.

Au départ de Foix la voie verte se dirige vers l'Ouest. Revêtue en stabilisé, elle peut être parcourue à pied, à vélo (pneus crantés) ou à cheval.

Vous pouvez également profiter de la balade pour découvrir villages et sites naturels.

La rivière souterraine de Labouiche à 7 km de Foix est située juste à côté de l'itinéraire !



Attention :
pas de balisage jaune.



ZOOM SUR...

La voie ferrée et le viaduc de Vernajoul

Ce viaduc de 14 arches, long de 230 mètres et haut de 35 mètres fut construit en 1893 lors des travaux de création de la voie ferrée qui reliait Foix à Saint-Girons.

Cette ligne ferroviaire, ouverte en 1902, prolongeait la ligne de Bousens à Saint-Girons.

L'ensemble des 2 lignes était destiné à relier la vallée de la Garonne à celle de l'Ariège. Conçue à la compagnie des chemins de fer du midi et du canal latéral à la Garonne, la ligne Foix-Saint-Girons souffrait d'horaires inadaptés ne permettant pas de venir à Foix à la journée.

Elle fut fermée en 1955. Le viaduc est aujourd'hui un passage à ne pas manquer sur la voie verte !





LE MOULIN DE LA LAURÈDE

BURRET

ZOOM SUR...

L'association du moulin de la Laurède

La famille Denier découvre le moulin fin 1997 lors de ses escapades en forêt. Le moulin est abandonné mais entier. Son toit affaissé bloque l'entrée. La famille décide alors de sauver ce témoin du passé.

Elle crée en 1998 l'association Moulin de la Laurède et conventionne avec la commune de Burret qui devient propriétaire du site. L'association met tout en œuvre pour remettre le moulin en état de fonctionnement : réfection du toit,

des canalets d'amenée et de descente d'eau, du rouet, des meules, consolidation des berges du ruisseau et du barrage, dégagement des sentiers... Tout cela sur un site accessible uniquement à pied ! Le moulin est inauguré fin 2003.

L'association organise des visites commentées avec démonstration de fonctionnement les après-midis de mi-juillet à fin août du mercredi au dimanche et sur réservation pour les groupes entre avril et octobre.

Contacts : 06 86 30 62 42 / 05 61 73 13 85
www.lemoulindeلالaurède.fr



Accès : **Matthieu**, 17 km à l'ouest de Foix par la D17 puis par une route étroite. Parking à l'entrée du hameau. Si vous n'êtes pas habitué à la conduite en montagne, privilégiez un départ de **Naudou** (Itinéraire « les 3 moulins » p.36)



Coordonnées gps départ : 42°56'38.4"N 1°28'35.6"E



Durée : 40min



Distance : 1,6km



Dénivelé : 70m



Difficulté : Très facile

Parfait pour une balade familiale, cet itinéraire vous mène au moulin de la Laurède, un lieu hors du temps niché dans un écrin de verdure baigné par les eaux du ruisseau de Baillés.

Au fil d'un sentier ombragé mais pentu, vous découvrez l'histoire, la faune et la flore locale grâce à de nombreux panneaux d'interprétation. Le moulin à eau, créé et géré de manière communautaire à partir de 1850, est entretenu et animé par une association.

1 **Parking.** Rejoindre le hameau de **Matthieu** et le traverser. Puis suivre la direction « Moulin de la Laurède ». Le chemin contourne un champ par la gauche, traverse le hameau ruiné de La Laurède, puis descend jusqu'au Moulin.

2 **Moulin de la Laurède.** Visite libre des abords du moulin (prise d'eau, canalets...), lieu de pique-nique... Retour par le même itinéraire.



LE CASTELLA DE LABARRE

FOIX



Accès : Départ de Labarre, à 4km au nord de Foix par la D919. Stationnement rue de l'Alses, petit parking à coté du pont.

En transports en commun, ligne 1 de l'Agglobus, arrêt « Labarre ».



Coordonnées gps départ : 42° 59' 43.0"N 1° 37' 01.6"E



Durée : 1h00



Distance : 3,1km ou 1,6km pour la petite boucle



Dénivelé : 90m



Difficulté : Facile

Une boucle facile pour explorer le Castella, site archéologique et belvédère sur la vallée.

L'itinéraire se déploie en forêt sur un bon sentier. De beaux points de vue s'ouvrent dans la végétation une fois sur le site puis en crête avec en toile de fond le château de Foix et le Prat d'Albis, puis le Plantaurel et tout près le plan d'eau de Labarre. Il est possible de raccourcir la boucle à mi-chemin, ou de poursuivre, le retour s'effectuant alors par une petite route le long de l'Alses. Les abords du site du Castella présentent quelques aplombs rocheux, restez prudents.

1 Au départ du parking, franchir le pont sur le ruisseau de l'Alses puis prendre à gauche l'impasse de l'église et à droite le sentier qui monte. Il longe les jardins puis gravit la colline.

2 Le chemin franchit un fossé par des marches. Poursuivre la montée jusqu'aux ruines du Castella. Traverser le site et descendre les marches pour rejoindre un nouveau fossé



Possibilité de faire le tour du site par les chemins qui partent de chaque côté. Sur le flanc sud (coté Labarre), des excavations dans le rocher attestent d'un habitat ancien adossé au rocher. Remonter de l'autre côté du fossé par les marches et poursuivre tout droit en crête. Plus loin, quand la vue se dégage, les falaises du Pas du facteur (p.34) apparaissent sur la gauche.

- 3** On arrive à un croisement. 2 options s'offrent à vous : poursuivre tout droit pour effectuer la boucle complète ou tourner à droite pour revenir rapidement au point de départ (raccourci). À noter dans ce chemin un miroir de faille, témoin du glissement des plaques tectoniques l'une contre l'autre. Le chemin en crête descend ensuite par des marches pour rejoindre une piste. La prendre vers la droite.

Elle débouche sur une petite route. Traverser le ruisseau et poursuivre tout droit dans le hameau du Capitany puis à droite à l'intersection.

- 4** Dépasser l'école et au rond-point prendre à droite. Continuer tout droit. La route rejoint le ruisseau de l'Alsès qu'elle longe jusqu'au parking.

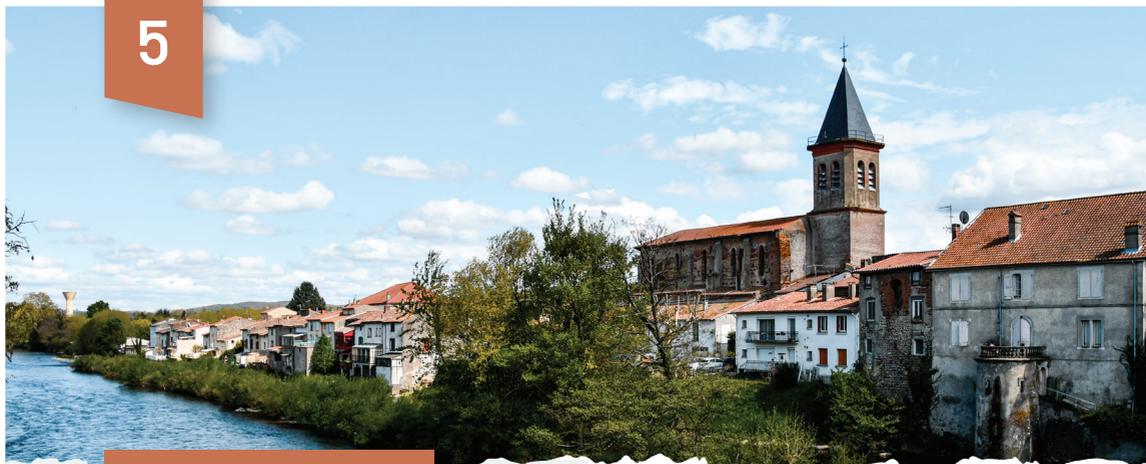
ZOOM SUR...

Le Castella de Labarre

Le Castella de Labarre est une ancienne fortification. Le roc de Labarre était un point d'observation et de contrôle sur la vallée de l'Ariège. Le Castella faisait ainsi partie d'un réseau défensif de protection de la cité comtale de Foix. On sait qu'il existe dès 1170. La partie du roc de Labarre la plus haute porte une tour ou un châtelet protégé par une première enceinte, probablement une palissade en bois. Autour de cette fortification haute un village se développe, lui-même protégé par des abrupts rocheux, une enceinte périphérique et des fossés secs. Cette agglomération forte a certainement été prise et incendiée en 1211 durant la Croisade contre les Albigeois.

Le site connaît ensuite plusieurs périodes d'occupation lors desquelles de nouvelles fortifications sont édifiées, au XIV^{ème} s. et au XVII^{ème} s. Suite à cette dernière occupation, la place forte, définitivement abandonnée, servira de carrière de pierre et de pâturages pour les bêtes avant d'être gagnée par la végétation. Le Castella est étudié depuis 2019 par les membres de l'association des amis du Castella de Labarre et fait l'objet chaque année d'une campagne de fouille archéologique conduite l'été.





LE TOUR DE VALS

VARILHES



Accès : À 11 km au nord de Foix par la D919 puis N20 sortie 8. Stationnement parking de la gare.

En transports en commun : ligne 1 de l'Agglobus, arrêt Varilhes gare ; ou en train.



Coordonnées gps départ : 43°02'30.7"N 1°37'42.8"E



Durée : 2h00



Distance : 7km



Dénivelé : 50m



Difficulté : Facile

Une balade sans aucune difficulté dans une ambiance champêtre. Après avoir franchi la rivière, la boucle longe les champs, en lisière de forêt. Elle suit un moment le ruisseau de Loubens.

Au retour, elle voisine l'Ariège dont la proximité se devine au bruit de l'eau mais qui reste discrète derrière les feuillages. Le sentier débouche ensuite à la chapelle de Vals. Les murets de galets, témoins de chemins anciens, sont encore bien visibles sur l'itinéraire.

- 1 Depuis le parking de la gare, prendre l'avenue de la gare puis la 2^{ème} rue à gauche (boulevard Joliot Curie). Elle décrit un virage ; c'est là que commence le chemin du Galage qui vous conduit au centre-ville. Après le passage sous un porche, prendre à droite, puis à gauche pour rejoindre le pont. Le franchir et prendre la route à gauche.

Poursuivre sur un peu plus de 500m en restant toujours à gauche.



2 **Chemin du Pech.** Prendre le chemin sur la droite à l'angle de la maison blanche, puis au bout, tourner à droite. Continuer tout droit en laissant d'abord un premier sentier qui monte à gauche puis une piste qui part à droite. Le sentier se sépare ensuite en fourche, prendre la branche de gauche qui entre en sous-bois.

3 **Le Fourtic.** Dans le virage d'une petite route, prendre à droite sur 100 m puis suivre le chemin en face. On arrive sur une petite route qui débouche sur la route de Rieux de Pelleport.

4 **Rieux de Pelleport.** Traverser la route, prendre le chemin en face. 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 qui dessert le camping les Mijeannes.

5 **Les Mijeannes.** Bien avant l'entrée du camping, prendre le petit chemin à droite qui longe la murette de pierre. Poursuivre jusqu'à la chapelle de Vals. Suivre alors la petite route jusqu'à rejoindre l'axe principal qui vous ramène au pont sur l'Ariège.



ZOOM SUR...

le 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 3 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 !



LE PIC DE MONTGAILHARD

MONTGAILHARD



Accès : Montgailhard, à 5km au sud de Foix. Prendre la D117 puis au 1^{er} giratoire la D9a la direction Soula. Tourner à droite dans le chemin du stade. Parking à côté du stade.

En transports en commun : ligne 4 de l'Agglobus, arrêt « chemin du stade ».



Coordonnées gps départ : 42°56'22.0"N 1°38'15.1"E



Durée : 1h00



Distance : 3,2km



Dénivelé : 190m



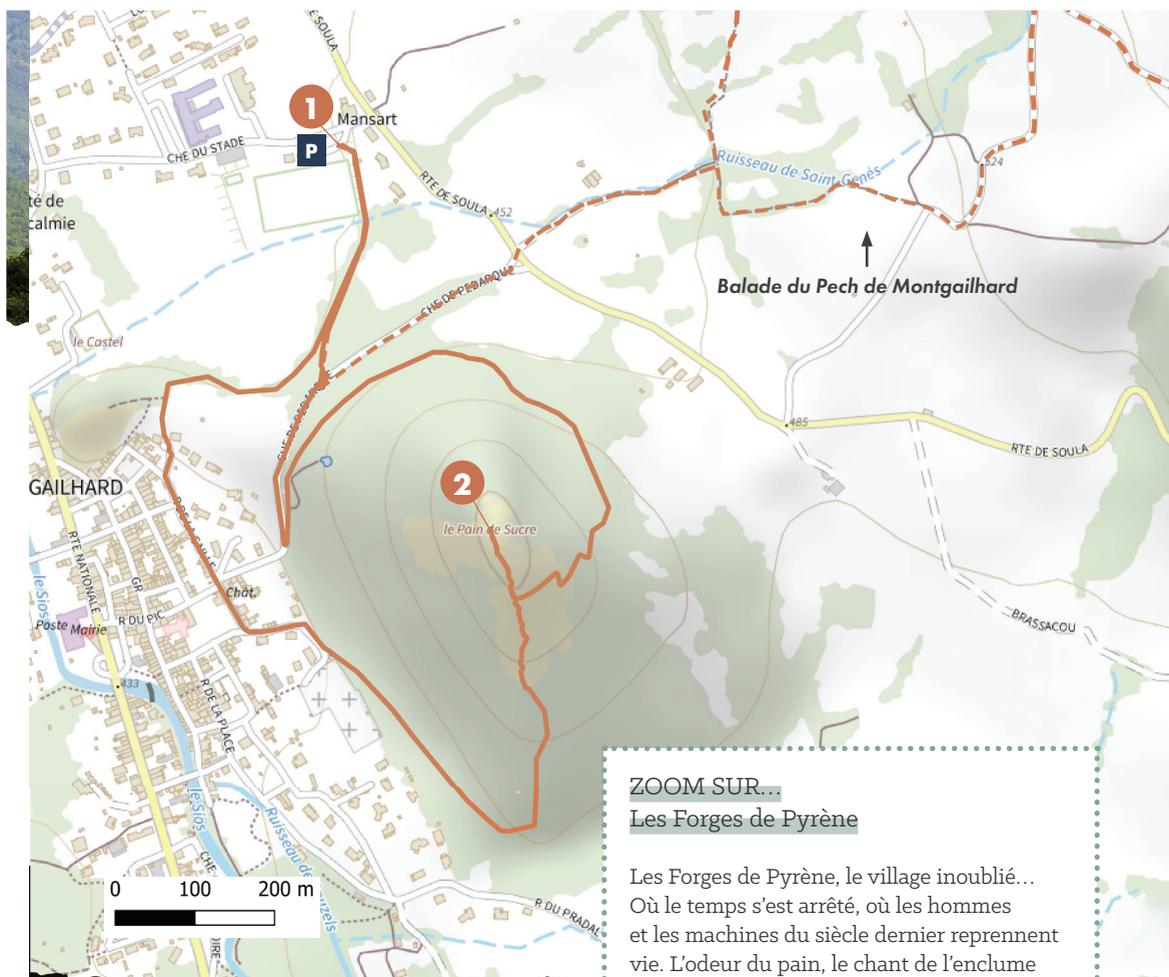
Difficulté : Modéré

Le pain de sucre ou pic de Montgailhard est reconnaissable de loin. Malgré son altitude modeste, il offre un panorama remarquable. Le sommet s'atteint à l'issue d'une montée courte mais raide. Au XIII^{ème} siècle, il était surmonté d'un château, qui fut assiégé par Simon de Montfort en 1216 lors de la croisade contre les albigeois.

1 **Stade.** À l'entrée du parking, prendre le chemin qui longe le stade. Plus loin, ignorer le chemin qui part à droite et rejoignez la route tout de suite après. La prendre vers la droite. Le chemin débute à gauche dans un virage. Il monte vers le sommet du Pain de Sucre (627m). Le chemin est très bien marqué, attention toutefois aux aplombs qui peuvent être dangereux au sommet.

2 Du sommet, se diriger vers la table d'orientation pour trouver le départ du sentier de descente. Il descend fortement puis rejoint un chemin plus large en pied de colline. Le prendre vers la droite. Continuez ensuite tout droit dans la rue du Tartié puis à droite rue de la Gaille. Au bout, prendre la petite montée à droite qui débouche dans un chemin. Il rejoint peu après l'itinéraire de départ.





ZOOM SUR...

Les Forges de Pyrène

Les Forges de Pyrène, le village oublié...
 Où le temps s'est arrêté, où les hommes
 et les machines du siècle dernier reprennent
 vie. L'odeur du pain, le chant de l'enclume
 ou encore le son de cloche de l'école
 vous y content la petite et la grande
 histoire des Pyrénées en 1900. Plongez
 dans l'ambiance des villages ariégeois
 d'autrefois qui résonne encore dans ce parc
 ombragé de 5 ha. Les services : restaurant,
 aires de jeux, aire de pique-nique, chenil
 gratuit.



BALADE DU SAINT SAUVEUR

FOIX

 Accès : Départ de Foix.

 Coordonnées gps départ :
42.964326, 1.607712

 Durée : 1h30

 Distance : 3km

 Dénivelé : 210m  383 598

 Difficulté : Modérée

Au départ de la cité comtale, le chemin du Saint-Sauveur est très apprécié des foixéens. Et pour cause : la vue plongeante sur le château et la vieille ville est absolument splendide. Bien tracé avec des pentes parfois fortes, le sentier traverse un boisement naturel quasi méditerranéen dominé par le chêne vert et le buis.

1 Depuis l'Office du Tourisme, descendre la rue Delcassé pour prendre à gauche la rue Labistou. A la fontaine de l'Oie, prendre à gauche la rue des Marchands pour arriver à la place Saint-Volusien.

Traverser la place vers la gauche pour prendre la rue de la Préfecture puis à gauche la rue de Lespinet. Traverser le pont de l'abattoir et prendre à droite la rue Saint-Sauveur.

2 Le sentier débute un peu plus loin à gauche et s'engage entre deux murets. Il monte régulièrement. A voir sur la gauche, terrasses et murs en pierres sèches envahis par la végétation, témoins d'une activité agricole disparue.

3 Après environ 20mn de marche, le sentier arrive à un petit carrefour. Laisser le sentier qui part à l'horizontale, pour prendre à gauche celui qui monte. Un peu plus loin, la vue s'ouvre 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.

4 Arrivée à la croix du St-Sauveur édifée en 1935 à l'emplacement d'un ancien ermitage.



LES TERRASSES DU PECH

FOIX



Accès : Départ de Foix.



Coordonnées gps départ :
42.964326,1.607712



Durée : 1h30



Distance : 3,2km



Dénivelé : 230m



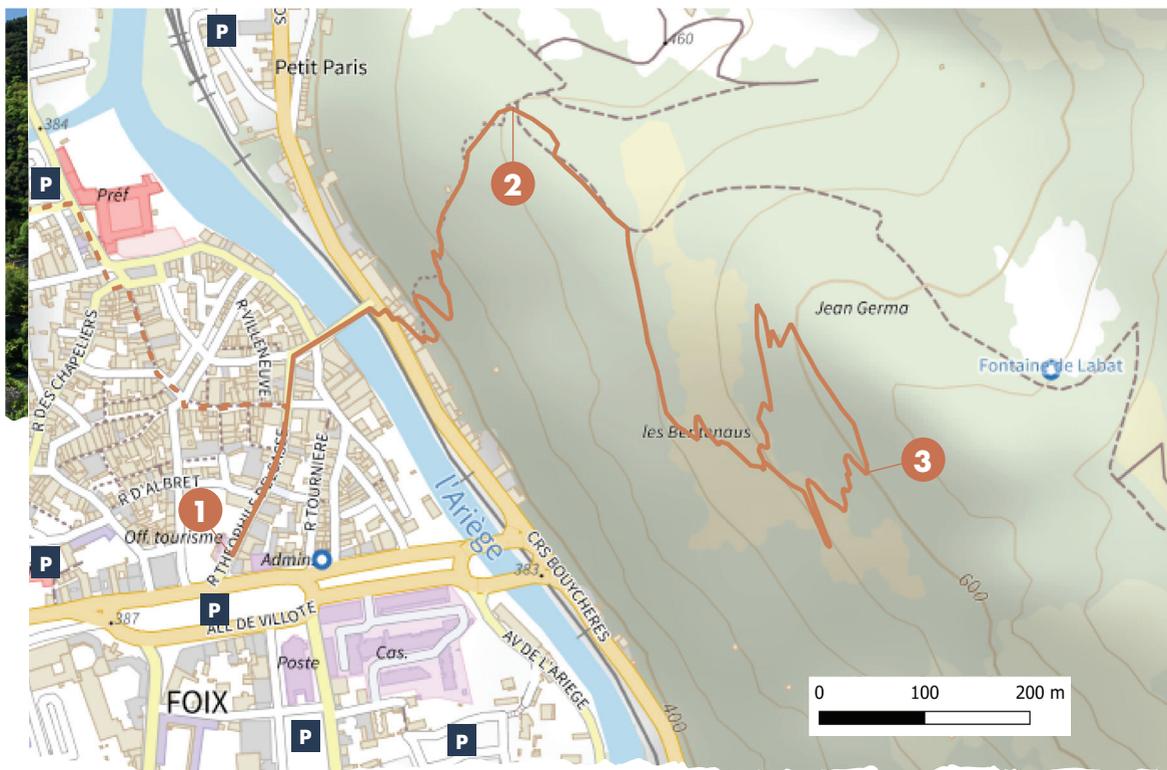
Difficulté : Modérée

Une balade sur les hauteurs de Foix qui permet à la fois de profiter d'un point de vue exceptionnel et de découvrir de surprenantes terrasses !

Aménagé en sentier de découverte en 2013 grâce à un large partenariat initié par la Fédération pastorale de l'Ariège et la ville de Foix, l'itinéraire monte d'abord en sous-bois puis se faufile entre les terrasses. Il s'agrémente d'une quinzaine de panneaux explicatifs sur l'intense vie agricole qui s'est développée jusqu'au début du 20ème siècle à proximité immédiate du centre-ville.

- 1 Au départ de l'Office du Tourisme, descendre la rue Delcassé, puis prendre à droite sur le Pont Vieux. Traverser prudemment la route, l'itinéraire démarre à quelques pas à droite. Au niveau du panneau « Les Terrasses du Pech » passer sous 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).

- 2 Le sentier débouche sur un large chemin. Monter alors à droite jusqu'à un carrefour marqué par un édifice en pierres sèches sur lequel repose un large panneau explicatif. À ce carrefour, prendre à droite le sentier horizontal qui sort à découvert après une courte montée. Suivre le balisage bien marqué jusqu'au point culminant correspondant au panneau « construire à sec ».



- 3** 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.

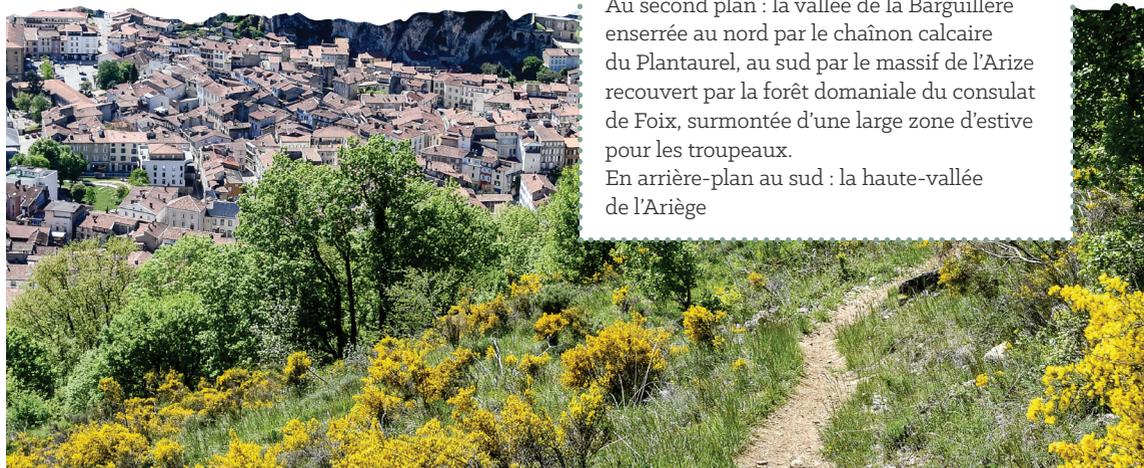
ZOOM SUR...

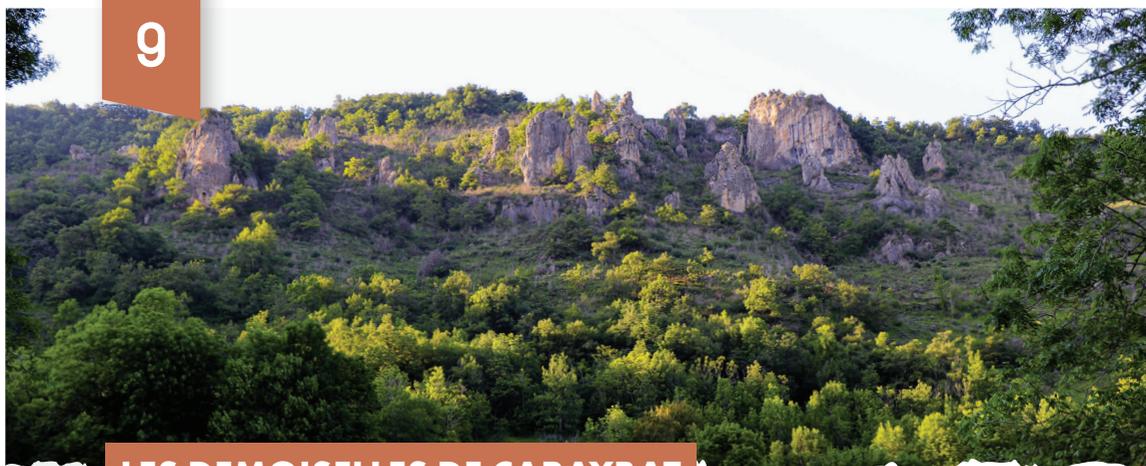
Le point de vue

Au premier plan : la ville et ses principaux édifices

Au second plan : la vallée de la Barguillère enserrée au nord par le chaînon calcaire du Plantaurel, au sud par le massif de l'Arize recouvert par la forêt domaniale du consulat de Foix, surmontée d'une large zone d'estive pour les troupeaux.

En arrière-plan au sud : la haute-vallée de l'Ariège





LES DEMOISELLES DE CARAYBAT

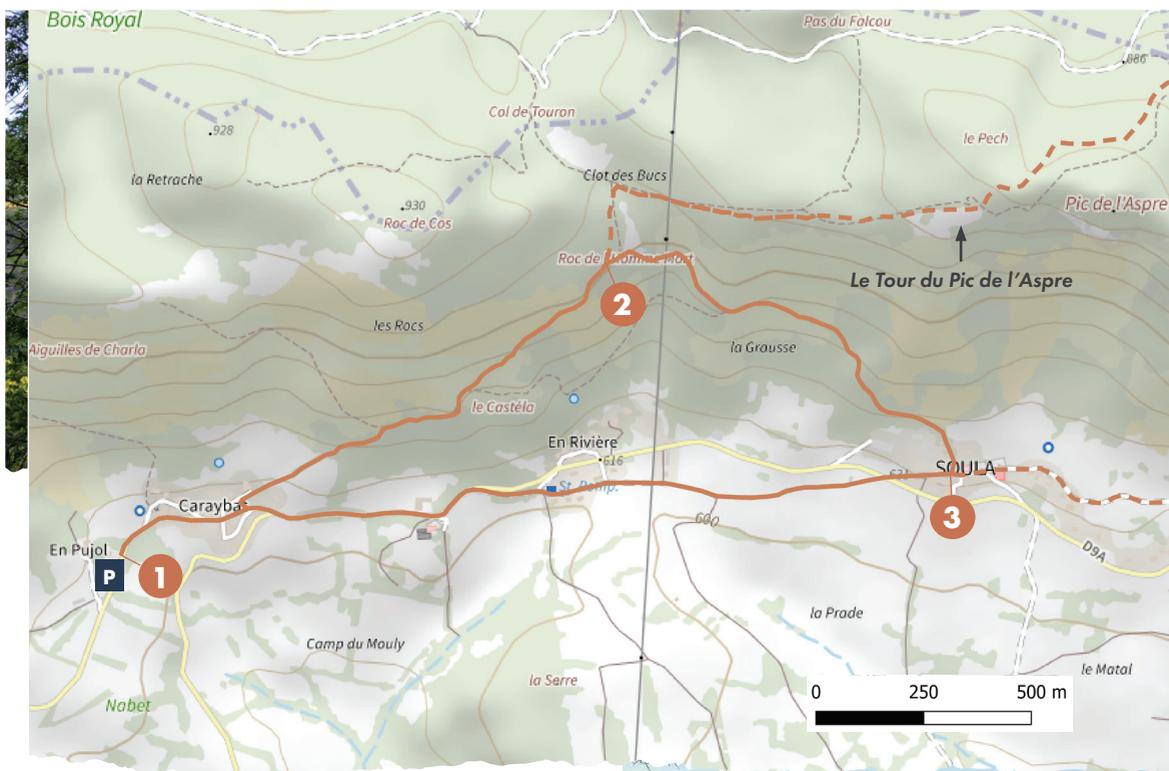
SOULA

-  Accès : À 10 km de Foix par la D9a. Parking à l'entrée du hameau de Caraybat sur le coté gauche.
-  Coordonnées gps départ : 42°56'27.5"N 1°40'13.6"E
-  Durée : 1h45
-  Distance : 4,6km
-  Dénivelé : 210m 
-  Difficulté : Modérée

Une balade en balcon au-dessus de la vallée de Lesponne, à la découverte des dolomies, rochers aux formes surprenantes créées par l'érosion du calcaire.

Vous traversez les hameaux baignés de soleil de Soula et de Caraybat, très appréciés pour leur panorama sur la chaîne Pyrénéenne. Le sentier s'élève d'abord en forêt puis redescend jusqu'à Soula. Le retour s'effectue sur du plat par un large chemin puis sur la route.

- 1** Parking de Caraybat EmPujol. Suivre à pied la route départementale D9a pour rejoindre le centre du hameau de Caraybat puis prendre à gauche le chemin qui monte vers les maisons. Suivre la direction « pic de l'Aspre ». Le chemin monte raide, en sous-bois.
- 2** Au poteau « Roc de l'homme mort » le chemin se sépare en 2 branches, prendre à droite en descente.
- 3** Soula. Le sentier débouche dans le village. Prendre à droite sur la route. Elle rejoint rapidement la route départementale D9a, que l'on traverse pour prendre un large chemin. Poursuivre tout droit. Le chemin rejoint finalement la route, qu'il faut suivre jusqu'au parking.

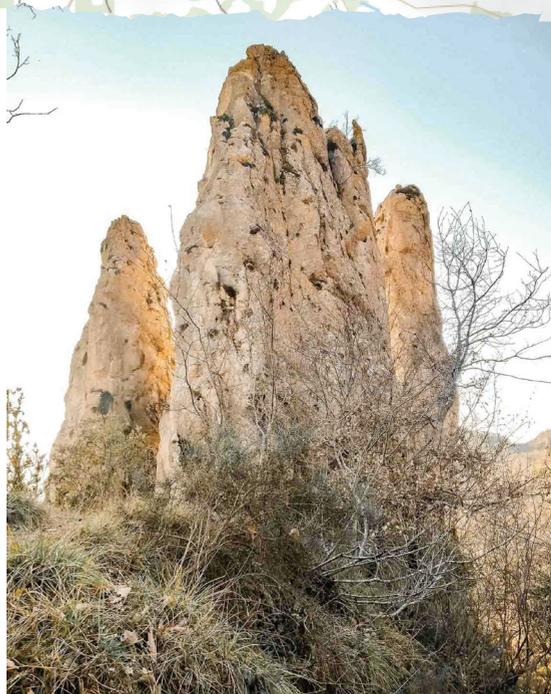


ZOOM SUR...

La légende des 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 des représailles. Si elles échappèrent au courroux de leurs époux, elles ne purent éviter la colère divine et furent 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.



LE SENTIER DES VIGNES

VIRA



Accès : À 29 km au nord-est de Foix par la N20 sortie 7 puis la D12. Stationnement au parking de la salle des fêtes.



Coordonnées gps départ : 43°03'09.7"N 1°45'29.7"E



Durée : 2h00



Distance : 6,4km



Dénivelé : 190m



Difficulté : Modérée

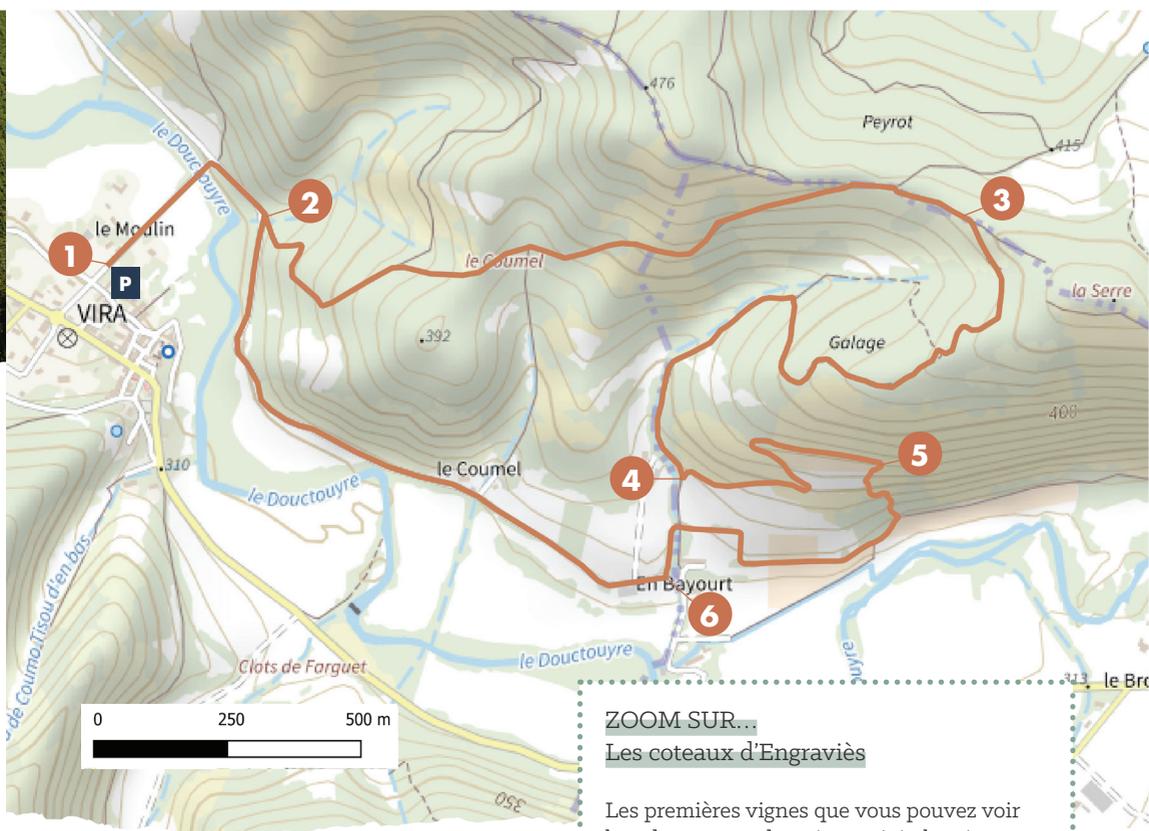
Une balade dans les collines qui surplombent le village de Vira, ponctuée par la découverte du vignoble et le point de vue séduisant sur la vallée et les sommets lointains. Vous évoluerez en forêt puis dans les vignes, sur un versant ensoleillé. Le retour s'effectue par une route peu fréquentée.

- 1 À la sortie du parking de la salle des fêtes, prendre la petite route sur la gauche (chemin de la rivière). Traverser le pont qui enjambe le Douctouyre, puis prendre à droite à l'embranchement.

- 2 Quitter la petite route et prendre à gauche la piste qui monte en sous-bois. Un peu plus loin, continuer à droite au croisement puis tout droit. A l'arrivée en crête, on peut admirer sur la droite les sommets du massif de Tabe. Poursuivre tout droit en crête.

- 3 Quitter la piste en crête par un portail métallique pour prendre le chemin plus petit qui descend à droite en sous-bois. Quand le chemin se sépare en deux, prendre vers la droite en descente. Un peu plus loin prendre le chemin de gauche. Il descend jusqu'à un nouveau portail. Le franchir à gauche. Atteindre enfin un dernier portail, qui permet d'accéder au vignoble.

- 4 Prendre sur la gauche le chemin qui remonte dans les vignes. Au bord du chemin, le flanc du coteau est constitué de « poudingue », une formation géologique particulière (galets érodés par l'eau, agglomérés par du grès). Le chemin fait un virage à gauche face à une parcelle de vignes et poursuit sa montée. Atteindre un replat avec un très beau panorama. Poursuivre en face le long des vignes.



ZOOM SUR...

Les coteaux d'Engraviès

Les premières vignes que vous pouvez voir lors de cette randonnée ont été plantées en 1998 par quelques passionnés qui voulaient relancer la production de vin en Ariège. Le Domaine des coteaux d'Engraviès obtient rapidement la certification Agriculture Biologique. Au fil des ans, les vins enchainent les distinctions : coup de cœur 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 matin à 10h en juillet et août. Vous découvrirez le travail des vignerons et les différentes étapes de la culture de la vigne en bio, de la taille jusqu'aux vendanges. Suivra une visite du chai pour vous sensibiliser aux différents processus de la vinification puis une dégustation des différents crus.

- 5 Une fois au bout des vignes, descendre en longeant la parcelle puis trouver un petit chemin qui part à gauche dans la végétation (attention, forte pente). Une fois en bas, prendre le chemin d'exploitation à droite. Le suivre en passant au-dessus de la première parcelle de vigne. Contourner une ferme, traverser un autre chemin d'exploitation. Les bâtiments des Coteaux d'Engraviès sont visibles sur la droite. Prendre à gauche après l'alignement d'arbres.
- 6 Rejoindre la petite route. La prendre à droite pour regagner le parking (1.6km).

LA RANDONNÉE D'USCLA

LE BOSC



Accès : Col des Marrous, à 18km à l'ouest de Foix par la D17. Parking au col.



Coordonnées gps départ : 42° 57' 41.2"N 1° 26' 11.2"E



Durée : 2h15



Distance : 6km



Dénivelé : 300m



Difficulté : Modérée

Une randonnée peu difficile qui dévoile de beaux panoramas sur le massif de l'Arize et la vallée de la Barguillère.

Dans une ambiance forestière de moyenne montagne, cette boucle vous mène du col des Marrous au col d'Uscla et culmine au Cap des trois termes (1278 m).

- 1 Depuis le **col des Marrous**, suivre 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).
- 2 Au **col de la Serre**, prendre la piste vers la droite en montant. Traverser une pinède qui vous mènera au col d'Uscla.





ZOOM SUR...

Le Bosc

En patois, Le Bosc signifie « le bois ». La nature est en effet l'atout exceptionnel de cette commune située entre 634 et 1668m d'altitude et majoritairement boisée. Le Bosc est composée de nombreux hameaux, accrochés aux flans de la montagne et blottis dans la forêt. La commune est riche de cerfs, biches, chevreuils, sangliers, renards, rapaces, écureuils... À l'automne, à la saison du brâme, pendant plusieurs semaines, les cerfs poussent leur cri rauque et pénétrant dans les majestueuses forêts de hêtres, frênes ou châtaigniers... La commune abrite les sources de la rivière Arget et regorge de ruisseaux bien connus des pêcheurs de truites. À 1000m, le Col des Marrous et son auberge des Myrtilles représentent un lieu de promenade dominical prisé depuis des décennies, qui permet en hiver de goûter aux joies de la neige dans une nature préservée.

- 3** Au col d'Uscla, juste avant la route goudronnée, tourner à droite et suivre le chemin sur la crête balisé par un trait jaune jusqu'au Cap des Trois Termes 1278 m d'alt (point culminant de la randonnée).
- 4** Cap des 3 termes. Pour la descente, continuer la crête, on aperçoit les bâtiments du col des Marrous. Au passage de la clôture, poursuivre dans le bois de hêtres et conifères en suivant le balisage jaune durant environ 500m. Traverse une lande de fougères, on rejoint rapidement le chemin de l'aller.



LE PECH DE LIMOUSY

LOUBENS



Accès : Loubens, à 14km au nord-ouest de Foix par la D919 puis la D11. Parking à la sortie du village, à côté de l'église.



Coordonnées gps départ :
43°02'42.9"N 1°32'48.3"E



Durée : 2h00



Distance : 6km



Dénivelé : 270m



Difficulté : Modérée

Une randonnée sur les collines du piémont pyrénéen avec une vue imprenable sur le Plantaurel et la chaîne des Pyrénées.

Vous progressez le long des pâturages pour rejoindre la crête du Pech de Limousy. La vue s'élargit au fil de la montée vers les hauts sommets situés au sud. Depuis la crête, si l'atmosphère est suffisamment limpide, vous apercevez à l'ouest le pic du Midi. Au nord, s'étend la plaine avec le village d'Artix, puis au loin les villes de Pamiers et de Saint-Jean du Falga, contiguës.

- 1 Depuis le parking en contrebas de l'église, rejoindre la route départementale D11 et la suivre vers la droite quelques instants. Puis prendre le chemin qui monte sur la gauche. Le sentier, d'abord encaissé, s'ouvre bientôt sur des prés. Poursuivre en longeant les pâtures par la gauche. Le sentier devient descendant lorsqu'il rejoint une zone parsemée de chênes. Il est alors moins visible mais continue néanmoins tout droit. Il rejoint ensuite une petite route goudronnée.
- 2 Prendre la route vers la gauche, dépasser la ferme de Porteteny, poursuivre encore 5 min.
- 3 Bifurquer sur la gauche pour emprunter le large chemin qui monte. Il passe en sous-bois, puis débouche sur la crête. En face de vous, le relais vous indique la direction à prendre. La vue s'ouvre à présent des deux côtés du Pech.
- 4 Une fois au sommet, poursuivre la crête pour débiter la descente.

5 Atteindre rapidement le col de l'Habit, encore appelé « les quatre vents ». S'engager dans la descente à gauche, après les ruines. Poursuivre un moment sur ce large chemin avant de le quitter à gauche pour un sentier discret. Le chemin s'estompe par endroit ; bien suivre les balises jaunes pour traverser les pâturages.

6 Marcher ainsi à flanc de colline jusqu'à une clôture. On retrouve alors un chemin bien tracé qui redescend jusqu'au village de Loubens.

ZOOM SUR...

L'église de la Sainte-Trinité

Cette petite église, d'architecture romane, serait à l'origine un prieuré, construit vers 1215 par Saint-Dominique. Elle subit des modifications au XVII^{ème} siècle. Inscrit sur l'inventaire supplémentaire des monuments historiques, 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). A l'intérieur persistent des peintures médiévales sur les murs. Si la mairie est ouverte lors de votre passage, demandez la clé de l'église pour voir ces peintures.





LE PAS DU FACTEUR

ARABAUX



Accès : Arabaux, 6 km au nord-est de Foix par la D1 puis la D401. Stationnez au-dessus de l'église.



Coordonnées gps départ :
42° 59' 03.2"N 1° 38' 32.8"E



Durée : 1h30



Distance : 3km



Dénivelé : 180m 526  687



Difficulté : Assez difficile
(du fait du niveau technique)

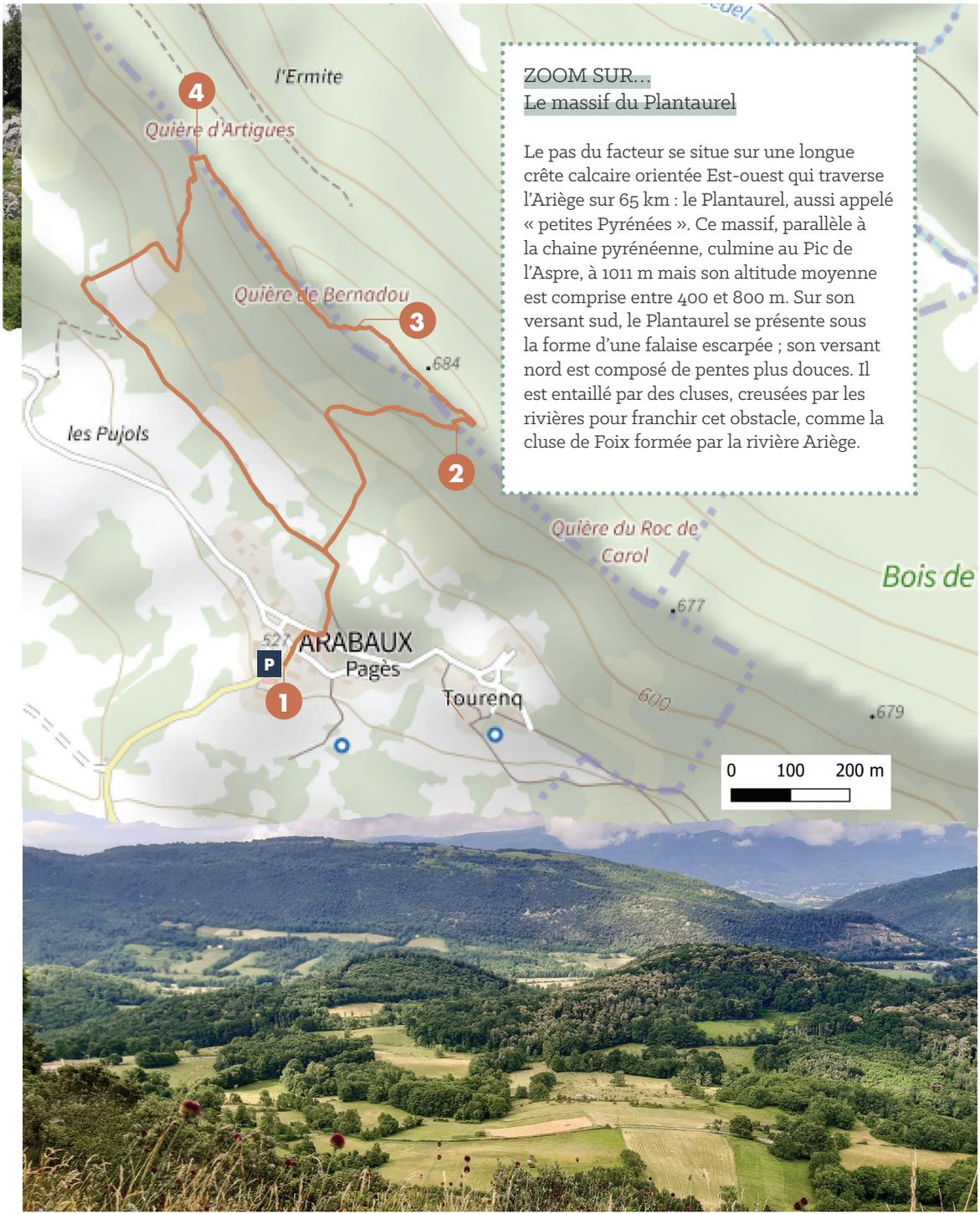
Un concentré d'émotions ! Une courte balade à la fois technique et panoramique sur le versant ensoleillé d'une falaise calcaire.

Situé sur les hauteurs du village d'Arabaux, le Pas du facteur était emprunté tous les jours par le facteur qui passait de la commune d'Arabaux à Villeneuve du Bosc de l'autre côté de la colline. La végétation est typique des terrains calcaires exposés au sud, genévriers, chênes, chênes verts, lavande, orchidées.



Attention :
passage rocheux
et vertigineux.

- 1 **Arabaux église.** Depuis le parking, se diriger vers la mairie. À l'arrière de celle-ci débute à gauche le sentier. Peu après, tourner à gauche. Le sentier qui monte en lacets débute un peu plus loin à droite.
- 2 **Pas du Facteur.** Suivre la crête vers la gauche. Le sentier passe en versant nord avant de repasser au sud à proximité du Roc de Bernadou. La vue s'ouvre sur la vallée.
- 3 **Longer le pied de la barre rocheuse** sommitale. Prudence pour cheminer dans les rochers (main courante).
- 4 **Descendre** entre chênes et rochers jusqu'à rejoindre le chemin rural. Le suivre vers la gauche afin de regagner tranquillement le point de départ.



ZOOM SUR...

Le massif du Plantaurel

Le pas du facteur se situe sur une longue crête calcaire orientée Est-ouest qui traverse l'Ariège sur 65 km : le Plantaurel, aussi appelé « petites Pyrénées ». Ce massif, parallèle à la chaîne pyrénéenne, culmine au Pic de l'Aspre, à 1011 m mais son altitude moyenne est comprise entre 400 et 800 m. Sur son versant sud, le Plantaurel se présente sous la forme d'une falaise escarpée ; son versant nord est composé de pentes plus douces. Il est entaillé par des cluses, creusées par les rivières pour franchir cet obstacle, comme la cluse de Foix formée par la rivière Ariège.

Bois de

.679

600

.677

.684

521

P

1

3

2

4

0 100 200 m

LES 3 MOULINS

BURRET



3 départs possibles :

- Naudou : 13 km à l'Ouest de Foix par la D17. Parking aménagé au bord de la D17 et en contrebas. C'est le départ à privilégier pour cette boucle, qui vous permettra de passer au moulin de Marchandis. Tables de pique-nique au parking.

- Col de Légrillou : 13 km à l'Ouest de Foix par la D21 et D111. Parking aménagé au col. Comptez 2 km de marche entre le col et l'accès à la boucle elle-même via Bourgain.

- Matthieu : 17 km à l'ouest de Foix par la D17 puis par une route étroite. Parking à l'entrée du hameau. Déconseillé si vous n'êtes pas familier de la conduite en montagne.



Coordonnées gps départ :
42°57'17.5"N 1°29'04.4"E



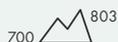
Durée : 2h45



Distance : 7km



Dénivelé : 420m



Difficulté : Assez difficile

Au cœur de la Barguillère, cette boucle permet de relier 3 moulins autrefois utilisés par les habitants des nombreux hameaux qui peuplaient la haute-vallée.

Dans l'ombre bienveillante de la forêt et ponctué de nombreux ruisseaux, ce chemin reste très agréable au cœur de l'été. Attention cependant, quelques rudes montées ponctuent l'itinéraire !

Au départ de Naudou :

1 **Parking.** Le sentier descend jusqu'à l'Arget où se trouve les ruines du moulin de Marchandis. Franchissez le pont puis remontez le sentier. On passe en contrebas de la ferme de Marchandis.

2 **Intersection de Marchandis.** Prenez à gauche (panneau « moulin de la Laurède »). On rejoint une piste dans un virage, suivez-la vers la droite. Au carrefour suivant, prenez à nouveau à droite. Tout de suite après, 2 options s'offrent à vous, soit un sentier qui monte raide, soit une montée plus douce par la piste. Les deux itinéraires se rejoignent à Castagnaredo. De là, prenez le sentier qui monte à la perpendiculaire de la piste (panneau Moulin de la Laurède).

ZOOM SUR...

L'utilisation des moulins communautaires

Dans la deuxième moitié du 19ème siècle, certains moulins de la vallée étaient gérés selon un mode communautaire et non par un meunier. Les paysans des hameaux cultivaient leurs céréales et les portaient au moulin, pour les moudre eux-mêmes, environ une fois par semaine, en fonction de la saison et du temps qu'il faisait.

Ils avaient un statut de sociétaire, les moulins ayant été construits dans le cadre de « sociétés », ancêtres des associations. Ils avaient un droit d'usage exclusif et gratuit du moulin. Pour le Moulin de la Laurède, il s'agissait des habitants des hameaux de la Laurède et de Matthieu sur la commune de Burret, ainsi que ceux des hameaux de Légrillou, les Mougès et Garrigot sur la commune de Brassac.



- 3 Haut de Garrigot.** On rejoint un sentier enherbé que l'on prend vers la droite. Il franchit un ruisseau puis remonte aux ruines du hameau des Mougès. Continuez tout droit. On rejoint le carrefour du bas de Bourgail
- 4 Bas de Bourgail.** Liaison vers le col de Légrillou à gauche (via Bourgail). Continuez sur la piste enherbée. Quittez-la pour descendre à droite sur un sentier qui conduit rapidement au moulin de la Laurède.
- 5 Moulin de la Laurède.** Le sentier remonte à droite (panneau Matthieu).

Il atteint un replat herbeux, partez alors sur la droite pour passer devant les ruines de la Laurède. Au niveau d'un champs, le chemin devient plus large et rejoint Matthieu. Au hameau, prenez à droite (panneau « Moulin de Philip»). Puis laissez à gauche le hameau de Pouillou. Le sentier en descente conduit aux ruines du Moulin de Philip.

- 6 Moulin de Philip.** Après la passerelle, le sentier part à gauche (panneau Moulin de Marchandis) et longe les ruines de Philip. Il rejoint l'intersection de Marchandis où l'on retrouve l'itinéraire emprunté au départ.



LE MONTCOUSTAN

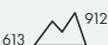
SAINT MARTIN DE CARALP

 Accès : Saint-Martin de Caralp, à 7 km à l'ouest de Foix par la D117 puis la D45. Parking en face de la mairie-école.

 Coordonnées gps départ : 42°59'24.5"N 1°32'37.6"E

 Durée : 2h30

 Distance : 7km

 Dénivelé : 330m 

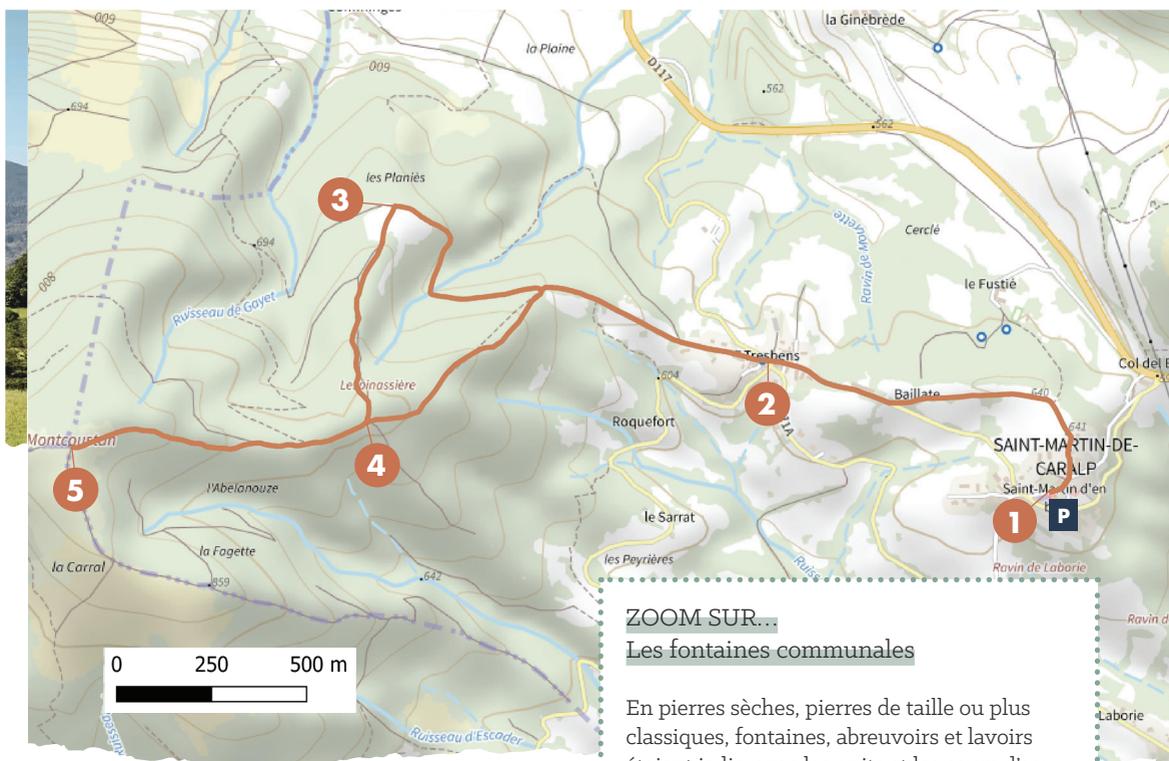
Difficulté : Assez difficile.

 Quelques pentes raides pour l'accès au Montcoustan.

Une ascension ombragée qui vous conduira à un joli panorama sur la vallée de la Barguillère et les crêtes du massif de l'Arize.

Attention à ne pas prendre à la légère cette randonnée malgré l'altitude modeste du sommet, en effet les chemins de montée et de descente empruntent quelques pentes à même de solliciter vos mollets !

- 1** **Parking.** Contourner la mairie et remonter la rue. Face à l'église, emprunter la ruelle montant sur la gauche (chemin du Peyrou) et poursuivre après la dernière maison sur le large chemin. A la route, prendre à droite jusqu'au hameau de Tresbens (« les trois vents »).
- 2** Passer à gauche de la fontaine du hameau. La route cède la place à une large piste traversant les sous-bois. Au niveau d'un replat, on passe devant le chemin du retour situé sur la gauche. Rester sur la piste.
- 3** Déboucher sur un plateau dégagé bordé de champs. Prendre tout de suite à gauche un chemin agricole montant plein sud vers les bois.
- 4** Au replat de l'Espinassière, admirer le paysage et poursuivre en face sur cette crête plein ouest jusqu'au sommet du Montcoustan.



ZOOM SUR...

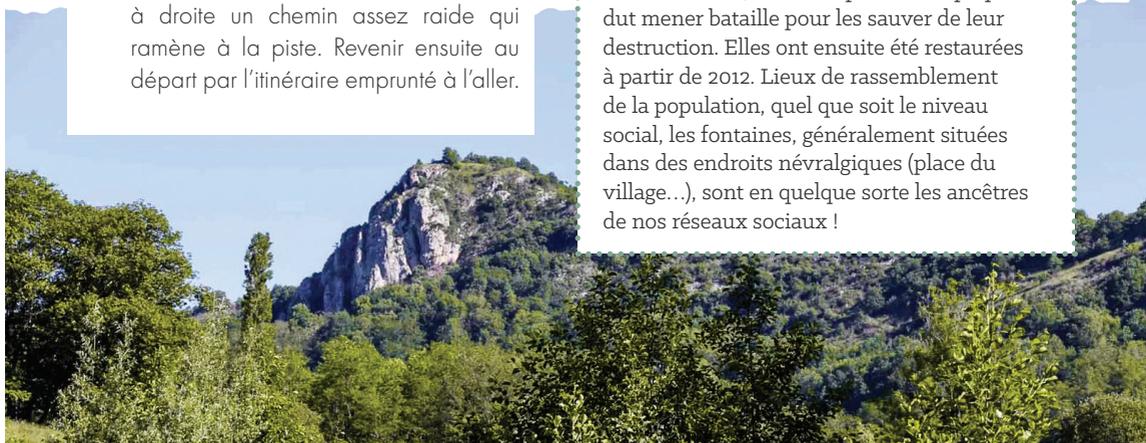
Les fontaines communales

En pierres sèches, pierres de taille ou plus classiques, fontaines, abreuvoirs et lavoirs étaient jadis, avec les puits et les cours d'eau, les seuls points d'accès à l'eau courante.

Les fontaines de Saint-Martin de Caralp furent construites au tout début des années 1900. Leur maillage important ne laissait aucun hameau sans eau à proximité immédiate. Aux alentours des années 1965, l'eau potable étant parvenue dans toutes les habitations, la municipalité de l'époque dut mener bataille pour les sauver de leur destruction. Elles ont ensuite été restaurées à partir de 2012. Lieux de rassemblement de la population, quel que soit le niveau social, les fontaines, généralement situées dans des endroits névralgiques (place du village...), sont en quelque sorte les ancêtres de nos réseaux sociaux !

5 Sommet du Montcouston (910m).

Beau panorama sur la vallée de la Barguillère et ses sommets, la cuvette fuxéenne et, en toile de fond, le massif de Tabé. Revenir sur ses pas jusqu'au replat de l'Espinassière et prendre alors à droite un chemin assez raide qui ramène à la piste. Revenir ensuite au départ par l'itinéraire emprunté à l'aller.



BALADE DU PECH DE MONTGAILHARD

MONTGAILHARD



Accès : Montgailhard, à 5km au sud de Foix. Prendre la D117 puis au 1^{er} giratoire la D9a direction Soula. Tourner à droite dans le chemin du stade. Parking à côté du stade.

En transports en commun : ligne 4 de l'Agglobus, arrêt « chemin du stade ».



Coordonnées gps départ : 42°56'22.0"N 1°38'15.1"E



Durée : 3h00



Distance : 7,5km



Dénivelé : 450m

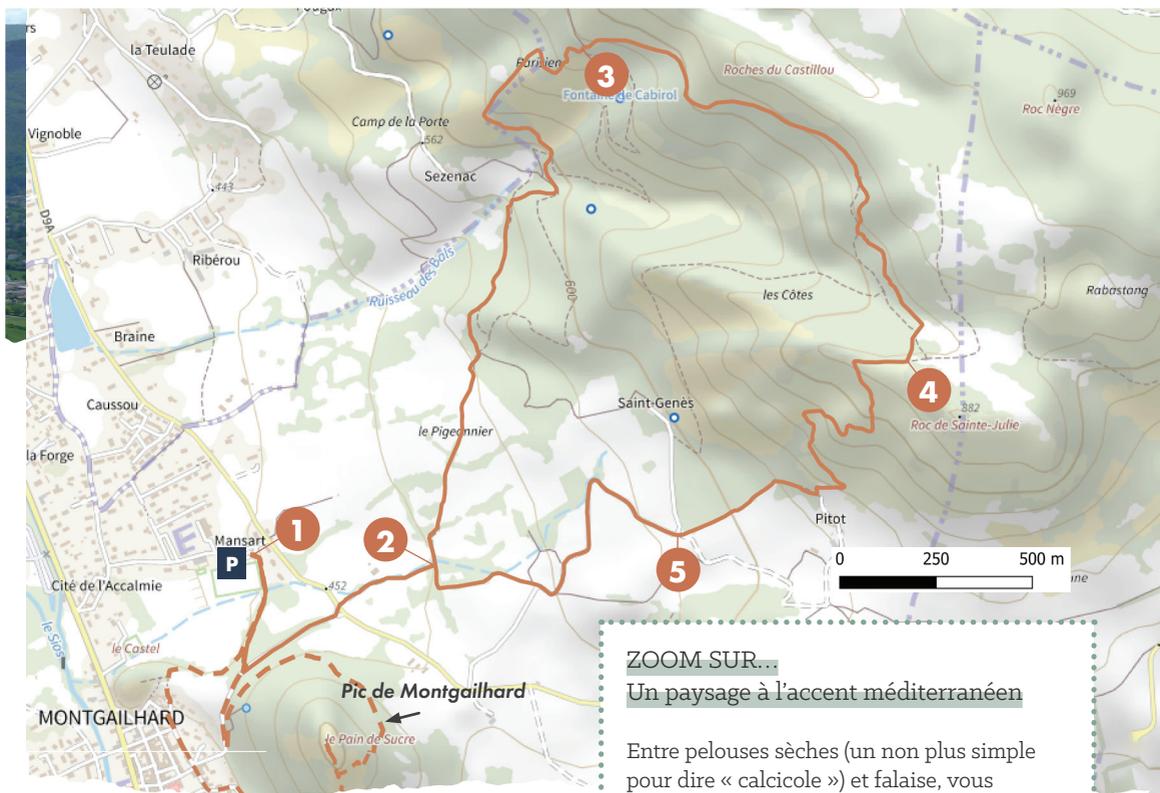


Difficulté : Assez difficile

Une boucle incontournable, séduisante à la fois par son panorama et par la beauté du site traversé !

Couvert d'une végétation quasi méditerranéenne, le Pech est également ponctué de formations géologiques surprenantes. Vos efforts pour gravir ses pentes seront récompensés par la vue sur le Prat d'Albis, le Mont Fourcat et les hauts sommets pyrénéens.

- 1 **Stade.** A l'entrée du parking prendre le chemin qui longe le stade. Plus loin, ignorer le chemin qui part à droite et rejoignez la route tout de suite après. La prendre vers la gauche. Traverser la départementale prudemment pour prendre la piste qui débute en face et se dirige vers le Pech. Ignorer l'accès à un hangar agricole sur la gauche et continuer tout droit.
- 2 **Pigeonnier.** Au premier carrefour, prendre à gauche direction le Parisien. Le sentier d'abord peu pentu se redresse. Il franchit le ruisseau des Bals au niveau d'une barrière (à refermer). Continuer la montée, la pente est raide au niveau des ruines de la cabane du Parisien. Le sentier débouche peu après sur une large piste.
- 3 **Le Parisien.** Prendre la piste vers la droite. La suivre jusqu'au bout. Le sentier devient ensuite plus étroit et redescend vers un vallon. Il débouche sur un grand pré. Passer la barrière et longer à droite la clôture jusqu'à un chemin carrossable.



ZOOM SUR...

Un paysage à l'accent méditerranéen

Entre pelouses sèches (un non plus simple pour dire « calcicole ») et falaise, vous êtes sur un massif calcaire. L'eau de pluie s'infiltrerait rapidement dans ce type de sol et la surface est souvent sèche. Les plantes qui s'y développent sont adaptées à la sécheresse et on y rencontre beaucoup d'espèces dites méditerranéennes : Genêt scorpion, Chênes pubescent et vert, Pistachier térébinthe, Aphyllanthe de Montpellier, lavande, thym... Dans les herbes, vous pourrez contempler des myriades d'orchidées, les cloches bordeaux des Fritillaires des Pyrénées et le ballet des papillons comme le Citron de Provence, le Flambé ou d'autres insectes comme les ascalaphes. Au printemps, sur les rochers, vous pourrez admirer la Campanule remarquable, l'Erine des Alpes, des linaires et des jubarbes. Mais soyez discret sur ces zones car des espèces sensibles y vivent : Vautour percnoptère, Grand-duc d'Europe, Faucon crécerelle, Rougequeue noir, Lézard catalan... De quoi vous en mettre plein les mirettes !

4 **Sainte-Julie.** Prendre le chemin vers la droite jusqu'à la crête rocheuse. De là, un magnifique panorama s'offre à vous. S'engager dans la descente (attention aux pierres roulantes). Juste avant la ferme de Pitot, prendre à droite dans le bois un petit sentier. Longer une plantation d'arbres et rejoindre une route.

5 **Sous Pitot.** L'itinéraire quitte la route dans un coude pour prendre un sentier qui poursuit en descente tout droit. Il rejoint le premier croisement.

LE CHEMIN DES 3 CASCADES

PRAYOLS

-  Accès : Prayols, à 6 km de Foix par la D8. Parking devant la mairie à la sortie du village.
-  Coordonnées gps départ : 42°55'34.0"N 1°37'28.6"E
-  Durée : 3h00
-  Distance : 7,3km
-  Dénivelé : 490m  431 909
-  Difficulté : Assez difficile.
-  Quelques pentes raides au début de la balade.



Au cœur d'une majestueuse forêt de hêtres et de châtaigniers, découvrez la cascade la Piche et ses cascadelles voisines. Une randonnée idéale aussi bien pour s'abriter des grosses chaleurs que pour prendre l'air les jours où les sommets sont pris dans les nuages. La pente est souvent forte, à la montée comme à la descente.

- 1** Depuis le parking de la mairie, prendre à droite sur la route en direction du centre village. S'engager dans la première ruelle à gauche, rue du Coural (c'est également le départ de la promenade des fontaines : infos en mairie). Une fois dans la rue qui borde le ruisseau, prendre à droite pour traverser le pont et remonter le chemin de la Carolle (goudronné).
- 2** Le quitter rapidement à gauche pour prendre un sentier qui s'élève en coupant plusieurs fois la route. Poursuivre ensuite sur la route jusqu'au hameau des Fages.
- 3** Les Fages. Prendre le sentier qui part à gauche avant la maison, puis à nouveau à gauche quand il se divise en deux. Il rejoint la cascade de la Piche



ZOOM SUR...

Le monument aux guerilleros

Situé à Prayols, ce monument commémore l'engagement des républicains espagnols dans la résistance. C'est aux portes de Prayols qu'ils stoppèrent, en compagnie des FTP (Francs Tireurs Partisans), une colonne allemande venue d'Ax-les-Thermes avant de faire la même chose à Castelnaudurban ce qui permit la libération de Foix et de l'Ariège. Une cérémonie annuelle en hommage aux Guérilleros espagnols a lieu chaque année le premier samedi du mois de juin.

- 4 Cascade de la Piche. Traverser la passerelle. Remonter le sentier. Au croisement faire un aller-retour tout droit sur 50 m pour voir une petite cascade. Puis revenir au croisement et monter à gauche. On atteint rapidement la troisième cascade.
- 5 Le sentier rejoint une piste forestière, la prendre vers la droite. La quitter un peu plus loin pour prendre un sentier côté gauche. Il rejoint à nouveau la piste à proximité du point de vue de Stagnels (table d'orientation et aire de pique-nique). Poursuivre la descente sur la piste jusqu'au virage suivant.
- 6 Prendre le sentier qui démarre dans le virage de la piste. Il débouche rapidement sur un autre sentier, le descendre à droite. Il coupe plusieurs fois la piste et rejoint le village de Prayols.





LE TOUR DES HAMEAUX

SERRES SUR ARGET

 Accès : Serres-sur-Arget, à 9 km à l'ouest de Foix par la D17 puis la D21. Parking à la salle polyvalente : route à droite après le cimetière puis tout de suite à gauche

 Coordonnées gps départ : 42°58'11.2"N 1°31'09.4"E

 Durée : 2h45

 Distance : 9,2km

 Dénivelé : 290m 

 Difficulté : Assez difficile

Au cœur de la vallée de la Barguillère, la découverte de quelques-uns des 23 hameaux de Serre-sur-Arget. Une randonnée vallonnée qui traverse un paysage de campagne et de forêt et permet de découvrir le petit patrimoine vernaculaire.

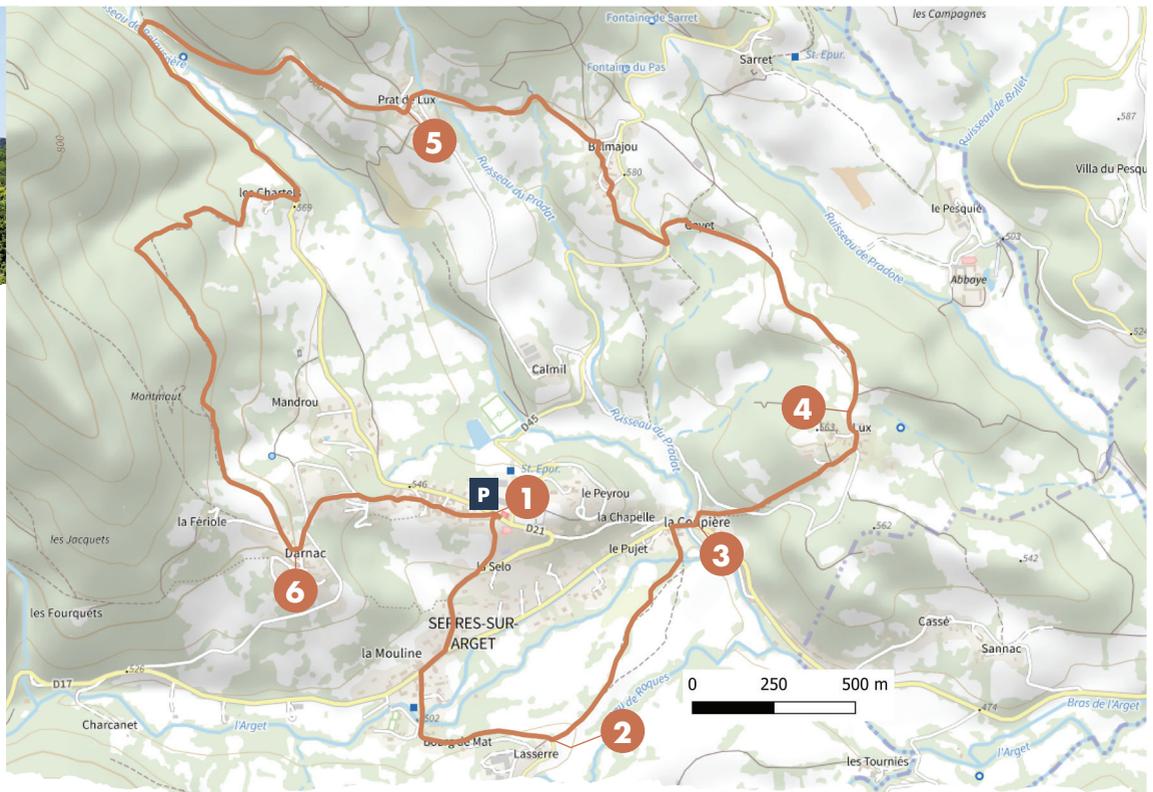
1 Du parking, rejoindre la place de l'église et la traverser. Descendre les escaliers et le chemin jusqu'à la route départementale D21.

Tourner à droite, descendre jusqu'au stop de la route départementale D17, et tourner à nouveau à droite : c'est la Mouline. A 90m tourner à gauche et suivre la route départementale D21.

2 La route départementale D21 monte jusqu'à un virage assez prononcé. Tourner à gauche dans le chemin qui descend jusqu'à la Coupière. Traverser la route départementale D17 et prendre à droite.

3 Après le pont, tourner à gauche sur une petite route et quelques mètres plus loin prendre à droite dans un chemin. Il débouche au hameau de Lux, sur une ruelle que l'on prend à droite. Prendre le temps d'admirer le petit lavoir rénové et les quelques maisons du hameau.

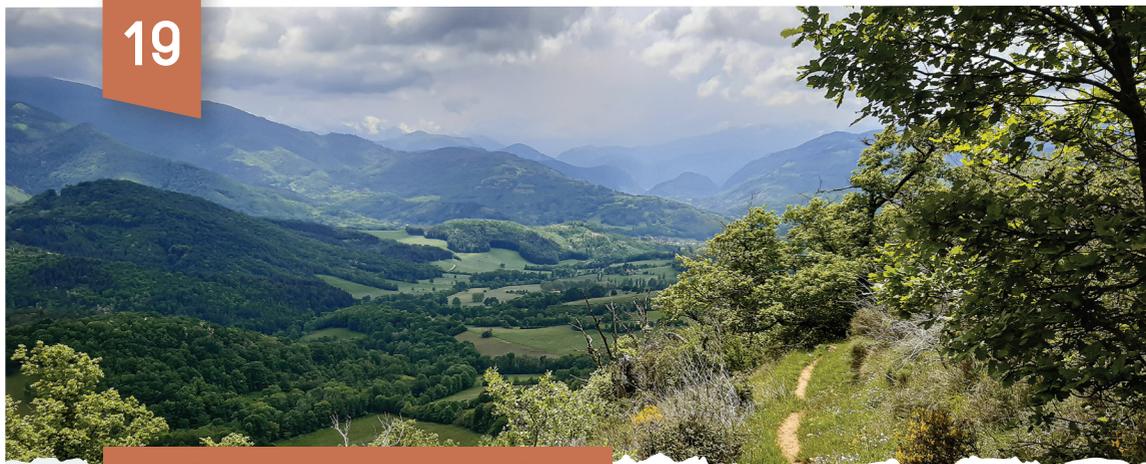
4 A la sortie nord de Lux, continuer sur un chemin enherbé puis rapidement à gauche. A une intersection, continuer à gauche jusqu'à la maison de Gayet et continuer sur route pour rejoindre la route départementale D45. La traverser pour prendre le sentier et rejoindre le hameau de Balmajou. Suivre le balisage dans le hameau et déboucher sur une petite route goudronnée, la prendre vers la gauche et continuer jusqu'au hameau de Prat de Lux.



- 5 Traverser le hameau et emprunter le large chemin qui descend plein ouest vers le pont de Baloussière et la route départementale D21. La prendre à gauche puis à l'intersection prendre la route à droite qui monte au hameau des Chartels. Traverser le hameau et prendre le chemin qui bifurque à gauche et progresse dans la forêt. Suivre ce chemin 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.

ZOOM SUR...
L'Abbaye du Pesquié

La commune de Serre sur Arget a été choisie en 1991 par une communauté monastique venue du Tarn pour fonder l'Abbaye du Pesquié. Elle abrite une cinquantaine de sœurs bénédictines qui se consacrent à la prière mais aussi au travail de la ferme et à l'artisanat. Elles produisent ainsi des fromages (Tomme du Pesquié médaillée d'or du Concours national de Tomme des Pyrénées), des confitures, pâtisseries et se consacrent également à la céramique, l'ornement de vêtements et la reliure. Une boutique permet d'acheter leurs produits.



LE TOUR DU PIC DE L'ASPRE

SOULA

-  Accès : Caraybat, à 8.3 km de Foix par la D9a. Parking à l'entrée du hameau sur le côté gauche.
-  Coordonnées gps départ : 42°56'27.5"N 1°40'13.6"E
-  Durée : 2h45
-  Distance : 8,2km
-  Dénivelé : 390m 
-  Difficulté : Assez difficile

Une boucle aux ambiances variées et aux points de vue sublimes sur le mont Fourcat, les hauts sommets ariégeois et l'éperon rocheux de Roquefixade.

L'itinéraire s'élève en forêt pour rejoindre le pic de l'Aspre. En versant nord, il traverse une belle hêtraie. Il descend ensuite pour rejoindre le hameau de Soula et regagner facilement le point de départ par un large chemin puis par la route.

- 1** **Parking de Caraybat Empujol.** Marcher le long de la route départementale D9a pour rejoindre le centre du hameau puis prendre à gauche le chemin qui monte vers les maisons. Suivre la direction « pic de l'Aspre ». Le chemin monte raide, en sous-bois.
- 2** Au poteau « Roc de l'homme mort » le chemin se sépare en 2 branches, prendre celle de gauche qui poursuit la montée.
- 3** **Clot des Bucs.** Le sentier rejoint le GR 107 Sentier cathare. Prendre à droite, direction Pic de l'aspre.
- 4** **Pech de Soula.** On quitte le GR107 pour prendre à droite, direction « pic de l'Aspre ». Le chemin s'élève jusqu'à une grande prairie où l'on peut apprécier le point de vue sur la chaîne des Pyrénées et le massif de Tabé. Rester sur la gauche en bord de prairie et entrer dans le sous-bois. Sur la gauche se distingue une doline (dépression causée par la dissolution du calcaire).

5 Piste de Charillon. On retrouve le GR107 sur la piste, que l'on prend à droite direction Soula.

6 Rejoindre une nouvelle piste, que l'on prend également à droite, puis rester toujours à droite jusqu'à Soula. Traverser le village, passer à côté de l'église. La rue rejoint rapidement la route départementale D9a, que l'on traverse pour prendre un large chemin. Poursuivre tout droit. Le chemin rejoint finalement la route que l'on suit jusqu'au parking.

ZOOM SUR...

**Chemin des bonhommes (GR107)
et sentier cathare (GR367)**

Le tour du Pic de l'Aspre croise la trace du sentier cathare et du chemin des bonhommes. Ces deux itinéraires de grande randonnée sont tous deux réalisables en une douzaine de jours. Ils cheminent au fil des châteaux, citadelles du vertige et témoins de l'histoire poignante des cathares. Empruntant le même tracé de Foix à Comus, ils se séparent ensuite. Le sentier cathare relie Port la nouvelle au bord de la Méditerranée à travers des paysages de moyenne montagne. Le chemin des Bonshommes franchit quant à lui les Pyrénées pour rejoindre Berguedà en Catalogne.



Roquefixade - Chemin des bonhommes - Sentier Cathare



LE CIRCUIT DU TAUS

MONTOULIEU

 Accès : Seignaux, à 13 km au sud de Foix par la D8a. Parking à l'entrée du village.

 Coordonnées gps départ : 42°53'55.7"N 1°37'21.5"E

 Durée : 4h45

 Distance : 14,7km

 Dénivelé : 660m 

 Difficulté : Difficile

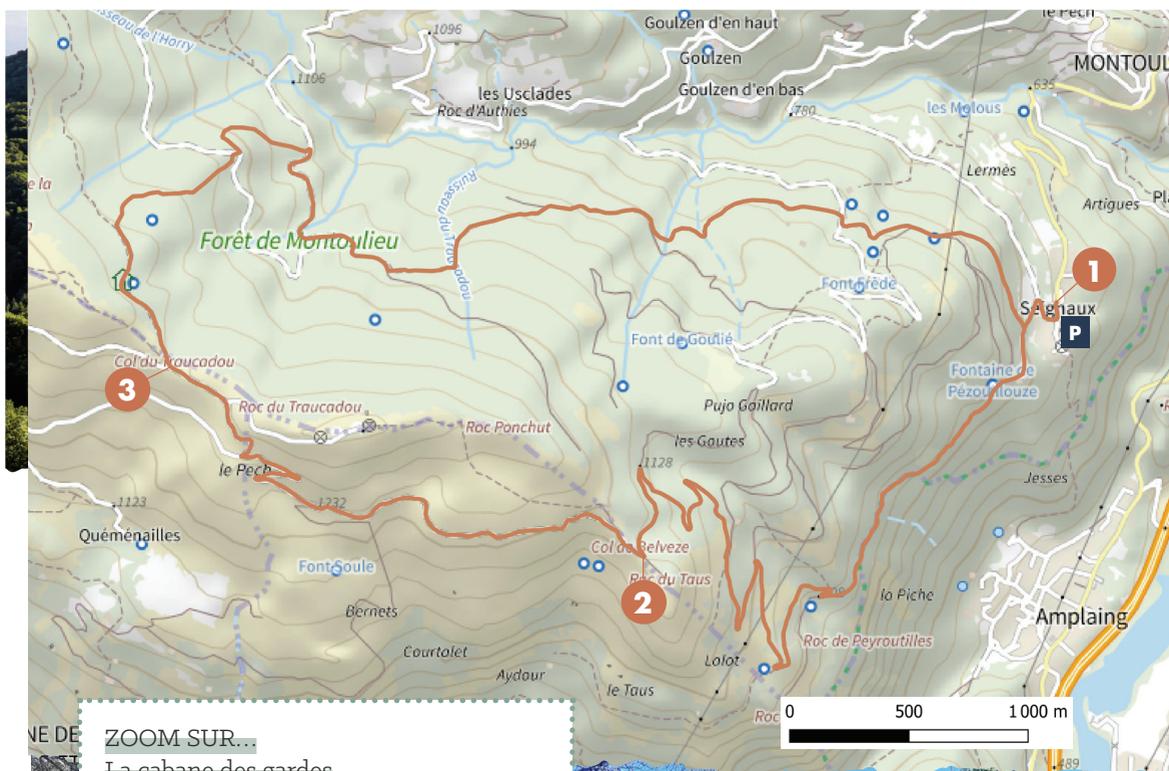
Une grande boucle qui conjugue panorama et forêt.

Au départ du village de Seignaux, l'itinéraire débute par une montée régulière dans les bois jusqu'au col du Traucadou, avant de basculer en estive. La vue s'ouvre alors sur un panorama grandiose sur les sommets et la vallée. Le retour se fait par la forêt avec un passage devant la belle cabane des Gardes

1 Du bas du village, remonter la rue des fontaines jusqu'à une aire de jeux et un terrain de pétanque. Passer devant. A la bifurcation, continuer tout droit sur la piste en laissant le chemin du retour à votre droite. Passer devant des maisons. Commencer la montée en restant toujours sur la piste principale. Elle décrit plusieurs virages.

2 Au col de Belvèze, accédez au belvédère du Taus en quittant la piste sur 200m puis revenez sur vos pas. Poursuivre sur la piste qui passe en versant sud. Après être restée un moment à niveau, elle remonte jusqu'au col du Traucadou.

3 Au col du Traucadou, s'engager à droite sur le sentier en forêt. Il passe devant la cabane des gardes. Un peu plus loin il bifurque à droite et croise ensuite plusieurs sentiers et pistes avant de rejoindre Seignaux : bien suivre le balisage.



ZOOM SUR...

La cabane des gardes

A l'origine cette cabane servait de refuge aux gardes forestiers de la forêt domaniale de Montouliou. 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'incendièrent en 1943. L'association « Montouliou rando et patrimoine » en accord avec l'ONF et la municipalité a entrepris sa reconstruction en 2003. Depuis, toujours ouverte, elle accueille les randonneurs qui y trouveront table, bancs, couchage en mezzanine et des tables de pique-nique à l'extérieur.



LE PICOU

GANAC



Accès : Ganac, à 5km à l'ouest de Foix par la D21. Parking devant la salle des fêtes. A noter qu'un panneau d'information propose d'autres randonnées plus courtes, mises en place par la commune de Ganac.



Coordonnées gps départ : 42° 56' 51.9"N 1° 33' 41.0"E



Durée : 7h30



Distance : 18km



Dénivelé : 1100m 



Difficulté : Très difficile. Montées raides et distance importante.

Recommandations :

Le brouillard peut très vite entourer les sommets et rendre l'orientation difficile, n'entrez pas cette randonnée par mauvais temps ; de nombreux troupeaux en estive sont présents dans ce secteur : tenez vos chiens en laisse et gardez vos distances avec les animaux.

Sommet emblématique de la vallée, le Picou se gagne à l'issue d'une montée en crête où l'émerveillement s'accroît avec l'altitude !

Après une ascension régulière en sous-bois, vous traversez de vastes espaces pastoraux. C'est alors une suite continue de panoramas sur la vallée de la Barguillère, la ville de Foix, la haute chaîne ariégeoise, et même les sommets plus éloignés comme le Pic du midi de Bigorre et les premiers contreforts du massif central.

- 1 Du parking de la salle des fêtes, remonter et prendre la ruelle face à la mairie (chemin de la Barthe) puis rapidement à droite sur un petit chemin creux qui monte dans les bois. Après 2,5km de montée, le chemin croise 2 fois la piste forestière avant de déboucher au col du Calmil où débute la zone d'estive.
- 2 Au Col du Calmil, traverser la route forestière pour rejoindre la croupe herbeuse et poursuivre l'ascension. Passer devant la cabane de l'Homme Mort. La pente s'intensifie à l'approche du sommet du Picou.

3 Au sommet du Picou, redescendre sur le versant sud face à vous pour rejoindre la longue ligne de crête qui sépare la vallée de la Barguillère et celle de Saurat. Poursuivre à gauche, plein Est, en parcours descendant, puis plat jusqu'au site des Loubatières. Continuez jusqu'au col du Touron où l'on rejoint une piste pastorale.

4 Col du Touron. Descendre la piste sur votre gauche. Elle se transforme rapidement en route. La quitter plus bas pour rejoindre à gauche la cabane des Bladas. Près de la cabane, descendre sur la droite (plein Nord) vers les bois pour trouver un sentier. Il s'élargit et débouche sur la route forestière. La traverser et s'engager sur le site pastoral du Fer à Cheval. Le Prat d'Albis, tout proche, est l'un des meilleurs sites d'envol de parapente en Ariège.

Passer à gauche du bosquet de vieux pins. Un platelage en bois permet de traverser la mouillère. Poursuivre dans la prairie en contournant le sommet arrondi (Cap Blanc) par la droite. S'engage ensuite une longue et forte descente jusqu'à la grange du Ticol.

5 Ticol. En vue de la ferme, prendre à gauche (bouleau isolé) un sentier herbeux descendant. Traverser une route forestière pour continuer le sentier et atteindre la route goudronnée et le hameau du Martinet de Tourié. Suivre à plat cette route jusqu'à l'entrée du village. Après la première maison, prendre la rue montant à gauche et rejoindre le point de départ.



LE PICOU

BRASSAC

-  Accès : Brassac, 8 km à l'ouest de Foix par la D17 et la D11. Stationnement sur le parking de la mairie à la sortie du village.
-  Coordonnées gps départ : 42°56'42.2"N 1°32'03.7"E
-  Durée : 7h30
-  Distance : 18km
-  Dénivelé : 1200m 
-  Difficulté : Très difficile.



Attention :
orientation très difficile
en crête par temps de pluie
et de brouillard

Voici une belle et longue randonnée couronnée par le panorama superbe depuis la crête.

Du Picou au Serrat de la Pelade, les sommets s'enchainent et la vue s'ouvre sur la vallée de l'Ariège et les hauts sommets pyrénéens. Vous traversez les grandes estives de la Devèze et la forêt domaniale avant de rejoindre votre point de départ via le col de Legrillou et les hameaux de Brassac.

- 1** À la sortie du parking, traverser la route départementale D111 où un panneau directionnel invite à débiter le sentier sur la gauche. Il s'élève en forêt. Après 2 km, il débouche sur une piste forestière.
- 2** Traverser la piste vers la droite et continuer à monter jusqu'au croisement pour arriver au Col du Calmil.
- 3** Au col du Calmil, s'engager sur la sente qui monte en crête. La montée passe près de la cabane de l'Homme Mort et continue par une pente très raide jusqu'au sommet du Picou (1602m) où l'on profite d'un point de vue magnifique.

- 4** Picou. Poursuivre au-delà du sommet pour rejoindre une autre crête. La prendre vers la droite. Le sentier passe d'abord au Roc Mouché puis remonte vers le Rocher de Batail (1716 m), point culminant de cet itinéraire. Le sommet est légèrement hors sentier, facile à repérer, il est marqué d'un cairn. Poursuivre en crête. On rejoint un col (1643 m). Monter jusqu'au Sarrat de la Pelade en ignorant la sente qui part à gauche.
- 5** Sarrat de la Pelade Descendre au nord à travers les pâturages (face à la plaine) en direction de la cabane de la Devèze. Ignorer la piste qui descend à gauche ; passer entre la cabane et la clôture. Rejoindre la forêt.
- 6** A la cabane du col Mazel, descendre la prairie vers la gauche puis prendre le chemin enherbé à droite. Il surplombe la piste forestière. Il la coupe ensuite 2 fois et débouche au col de Legrillou.
- 7** Col de Legrillou. Juste après le gîte, prendre le sentier qui descend à gauche. Il croise la route 2 fois. Continuer à descendre tout droit en ignorant la bifurcation à droite qui arrive au Planol. Le sentier débouche sur une piste. Suivez-la vers la droite pour atteindre le hameau de Burges. Dans le hameau, prendre à droite après le lavoir puis à nouveau à droite dans un chemin. Quand il rejoint une piste, prendre à gauche en contrebas pour rejoindre rapidement la route.
- 8** Poursuivre sur la route jusqu'au village de Cazals, le traverser, et prendre le chemin qui continue tout droit. Il rejoint à nouveau la route. La suivre à droite jusqu'à Brassac.

**Retrouvez toutes
les randonnées
du territoire sur
notre site web !**



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 Théophile Delcassé - 09000 Foix

♿ 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.

Suivez-nous



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

* En complément de ce guide découvrez nos autres éditions : Mag Instants, carte touristique, plan de la ville de Foix.

