

DE PROMENADES EN RANDONNÉES

ARIEGE PYRENEES
les Vallées d'Ax

05 61 64 60 60
www.vallees-ax.com

POINTS INFOS

Ax-les-Thermes / Luzenac / Ax 3 Domaines / Les Cabannes-Pays de Beille

460 km de sentiers courent dans nos montagnes, de 500 à 2912 m d'altitude. À la découverte des villages, du patrimoine roman, médiéval ou pastoral, au cœur de vastes forêts de hêtres ou d'estives verdoyantes, au bord de torrents impétueux ou de lacs de montagne aux mille couleurs, à l'assaut de sommets modestes ou majestueux, choisissez votre ambiance.



Randonnée itinérante

GR 107 Chemin des Bonshommes de Foix vers la Catalogne

GR 10 Traversée des Pyrénées de l'Océan à la Méditerranée

GR Transfrontaliers Par delà les frontières d'Ariège, Andorre et Catalogne

GR 7 Des Vosges aux Pyrénées

Topoguides en vente en librairie

GRP Tour des montagnes d'Ax

GRP Tour des Pérics (ouverture en juin 2015)

Boucles itinérantes de 2 à 5 jours en Vallées d'Ax

Fiches topo en ligne sur www.vallees-ax.com ou sur demande à l'office de tourisme

Balade et randonnée à la journée

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



Crêtes et sommets

17 randonnées sportives non balisées vers les sommets les plus majestueux

D'un village à l'autre

23 balades balisées en vallée, à la découverte des villages et de leur patrimoine et 6 balades d'altitude au départ de Beille et de Bonascre



Lacs et Torrents

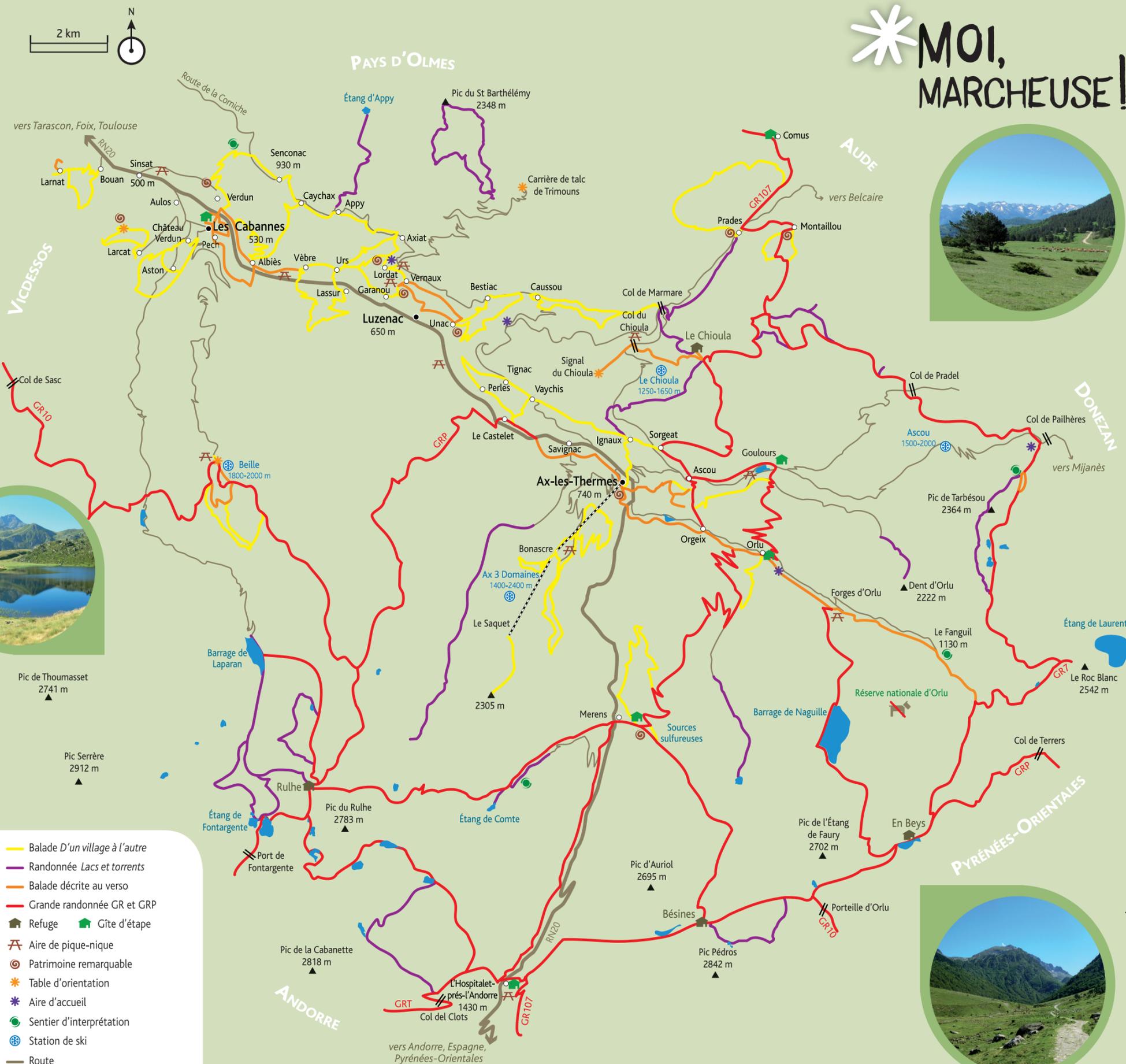
20 randonnées balisées en moyenne montagne et à destination de refuges de montagne



- Balade D'un village à l'autre
- Randonnée Lacs et torrents
- Balade décrite au verso
- Grande randonnée GR et GRP
- Refuge ■ Gîte d'étape
- ⚡ Aire de pique-nique
- ⦿ Patrimoine remarquable
- * Table d'orientation
- * Aire d'accueil
- Sentier d'interprétation
- ⦿ Station de ski
- Route
- Remontée mécanique
- Village ▲ Sommet

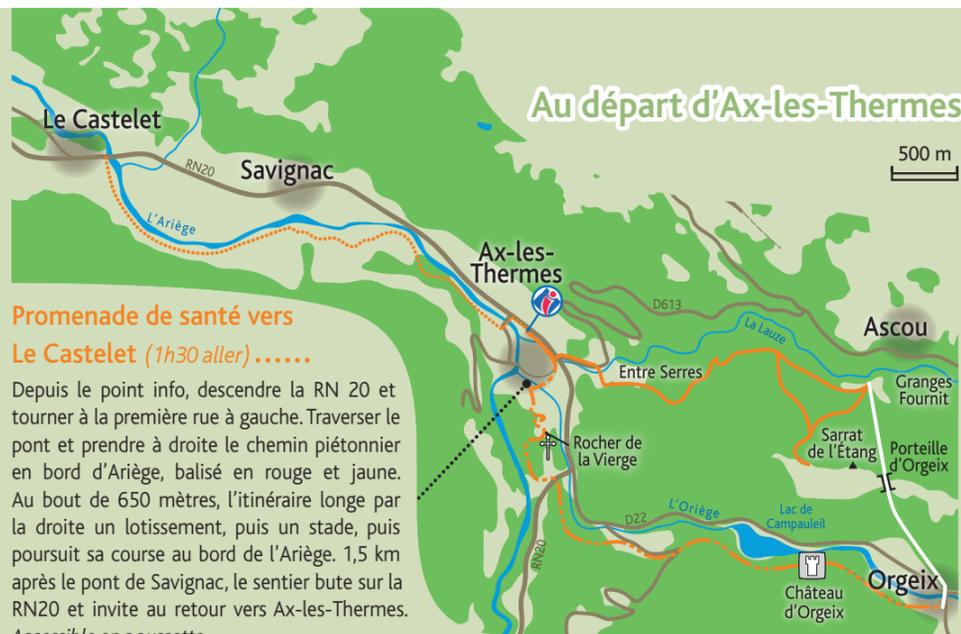
Cartes topographiques

1/50 000 : Rando Édition N°7 - 1/25000 : IGN 2148ET, 2249OT, 2249ET, 2248ET, 2148OT ou IGN 'cartes à la carte' sur <http://loisirs.ign.fr/carte-a-la-carte-randonnee-decouverte.html>
Les plans dessinés sur ce document servent à illustrer le réseau d'itinéraires balisés ; ils ne sauraient en aucun cas remplacer l'utilisation de cartes topographiques à l'échelle 1/25000 lors de votre randonnée.



MOI, MARCHEUSE!





Promenade de santé vers Le Castelet (1h30 aller)

Depuis le point info, descendre la RN 20 et tourner à la première rue à gauche. Traverser le pont et prendre à droite le chemin piétonnier en bord d'Ariège, balisé en rouge et jaune. Au bout de 650 mètres, l'itinéraire longe par la droite un lotissement, puis un stade, puis poursuit sa course au bord de l'Ariège. 1,5 km après le pont de Savignac, le sentier bute sur la RN20 et invite au retour vers Ax-les-Thermes. Accessible en poussette.

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

Depuis le point info, remonter la RN20. Au rond point, passer à droite du bassin des Ladres et prendre la rue du Coustou qui conduit devant les Thermes du Teich. Descendre un instant à droite pour traverser l'Oriège sur le pont du Teich. Remonter les rues du parking toujours à gauche de la télécabine et longeant par la gauche le pied d'immeubles blancs. Devant le panneau chemin St Roch, remonter la raide rue à droite. Après le dernier immeuble, poursuivre tout droit sur la large piste - ou virer immédiatement à gauche suivant les lacets empierrés qui mènent au rocher de la Vierge puis en redescendre par l'autre flanc. La piste se poursuit par une petite route qui vient buter sur la RN20 que l'on traverse (prudence) quelques mètres en contrebas à gauche. Monter en face sur la petite route que l'on quitte rapidement au profit d'un sentier sur la gauche. Le sentier débouche sur la route de Petches que l'on emprunte sur environ 300m à droite. Au virage en épingle, prendre la large piste conduisant au lac de Campauleil puis à Orgeix.

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

Depuis le point info, remonter la RN20. Au rond-point, prendre la direction du Chioula puis tourner à la 2^{ème} rue à droite (imp. du Pont Noir). Après le pont sur la Lauze, monter à gauche passant sous le viaduc de la voie ferrée, par le chemin d'Entresserres (côte). Après les dernières maisons, la rue laisse place à un large chemin montant dans la forêt en direction d'Ascou. Environ 300 m après les deux virages en lacets, quitter la piste pour s'engager sur le sentier qui monte à droite. Il s'élève progressivement en sous-bois. Au croisement de chemins (panneaux) poursuivre l'ascension (passant devant une grotte) jusqu'à un vaste replat mouillé d'un petit étang - en hiver et au printemps seulement - et orné d'un orri. Monter sur le piton rocheux et découvrez un magnifique panorama sur la vallée d'Ax-les-Thermes. Pour le retour, revenir sur ses pas jusqu'au croisement de chemins où l'on choisit le chemin de droite descendant, vers Ascou, jusqu'à la piste (chemin d'Entresserres) laissée un peu plus bas à l'aller. Prendre cette piste à gauche pour revenir à Ax.



En vallée, à plat, au bord de l'eau

Parcours en aller-retour, temps de marche au choix du promeneur. La distance affichée est la distance de l'aller simple. Toutes les promenades sont balisées.

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

Orgeix. Traverser le pont du village et prendre à gauche sur un large chemin herbeux jusqu'à Orlu (2 km).

Orlu. Traverser le pont en aval du Relais Montagnard et prendre à gauche vers le site de blocs d'escalade (1 km) puis Les Forges d'Orlu (2 km), ou à droite vers Orgeix (2 km).

Les Forges d'Orlu. Sentier des cascades en direction du Fanguil (30 min aller-retour).

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



En altitude, panoramas garantis

Larnat. Sur la place devant la mairie, prendre le sentier en direction de l'oratoire de Pémissol. Vue sur la vallée de l'Ariège. Environ 30 min aller-retour.

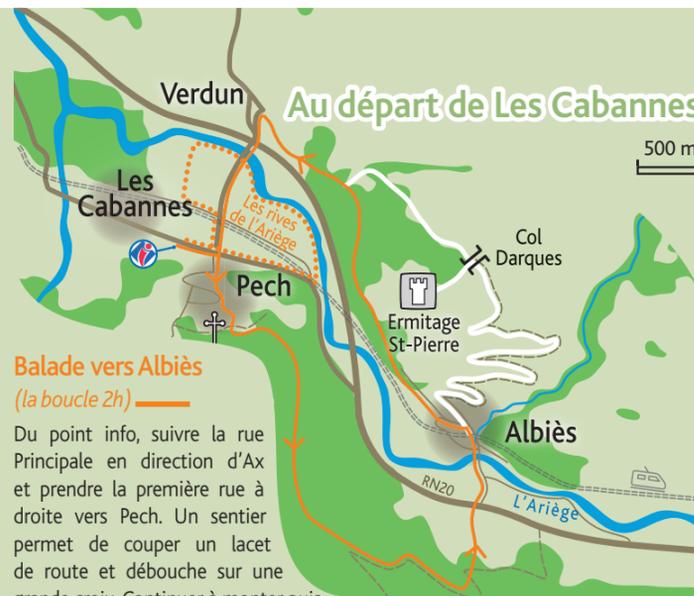
Plateau de Beille. Au départ de la station, promenades au cœur des estives. Déambulation libre ou description de circuits balisés dans le topoguide *D'un village à l'autre*. Restaurant *L'Abeille Gourmande*.

Signal du Chioula. Venant d'Ax, au dernier virage sous le col du Chioula, prendre la piste en direction du Signal. Vue sur les sommets de la Haute-Ariège. Environ 40 min aller-retour. Restaurant *du col du Chioula*.

Refuge du Chioula. Depuis le col du Chioula, suivre la piste pastorale jusqu'au refuge. Vue sur les sommets de la Haute-Ariège. Pause rafraîchissante, repas à base de produits locaux. Environ 2h aller-retour.

Col de Pailhères. Voir *Sentiers de découverte*.

Bonascro. Le télésiège du Lièvre blanc vous conduira au plateau du Saquet. Vue sur les massifs environnants. Déambulation libre. Restaurants



Balade vers Albiès (la boucle 2h) ———

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

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

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



Sentiers de découverte

Les Cabannes / Verdun. À la Montanha ! L'élevage de vaches gasconnes raconté par l'éleveur, de la ferme à l'estive (la boucle 1h30). Dépliant à disposition au restaurant *À la Montanha*. Accessible en poussette.

Verdun. Un siècle de lutte contre l'érosion. Le génie civil et génie végétal protègent la montagne contre les risques naturels (la boucle 3h30). Livret disponible à l'office de tourisme.

Mérens. La vallée du Mourgouilhou. Milieu naturel montagnard et pastoralisme (la boucle 2h30). Livret en vente à l'office de tourisme et à Mérens.

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

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



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

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



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

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

Lordat. Aire d'observation de la soulane. Panneaux d'interprétation sur la forteresse de Lordat et le paysage de la soulane du massif de Tabé. (10 min de marche)

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

Col de Pailhères. Aire d'accueil des cairns. Tables de pique-nique et panneaux d'interprétation sur l'histoire du col et sur le pastoralisme.

Rando-rail

Et si on oubliait la voiture ? 5 gares en Vallées d'Ax (Les Cabannes, Luzenac, Ax-les-Thermes, Mérens, L'Hospitalet) : points de départ ou d'arrivée de nombreuses balades et randonnées décrites dans les topoguides balades et randonnées.



Plus d'infos

Sur les activités pêche, vélo, VTT, escalade, équitation, canoë, parapente, parcours dans les arbres, canyoning, spéléologie, randonnée avec un âne, cani-rando, etc : **guide des activités et loisirs des Vallées d'Ax.**

Sur les hébergements : **guide des hébergements.**
Guides disponibles à l'office de tourisme.

Accompagnement

Pour plus de découverte, je peux choisir de randonner avec un accompagnateur professionnel. Liste des professionnels et de leurs produits thématiques à l'office de tourisme.

Urgence secours : 112

Météo France : 32 50

Respectez les sites naturels et patrimoniaux. Soyons responsables.



Besoin d'une promenade digestive, d'un itinéraire de jogging, de balader votre chien, de marcher tout simplement, de prendre un bol d'air... Ces itinéraires vous permettent de découvrir facilement les Vallées d'Ax.

