



Les Granges de Léo

RÉSIDENCE DE VACANCES

Tél : 05 61 02 95 86

[www.lesgrangesdeleo.fr](http://www.lesgrangesdeleo.fr)

[contact@lesgrangesdeleo.fr](mailto:contact@lesgrangesdeleo.fr)

# DOSSIER D'ACCUEIL

# **INFORMATIONS PRATIQUES**

## ***Internet Wifi***

Ce service est gratuit.

### **Procédure :**

- 1 – activer la connexion réseau sans fil
- 2 – afficher vos connexions réseaux
- 3 – afficher les réseaux sans fil disponibles
- 4 – choisir la connexion réseau de votre appartement ou le réseau Cyber Télécom si vous occupez un chalet
- 5 – entrez l'identifiant et le mot de passe du mois en cours

<b>Mois</b>	<b>Identifiant</b>	<b>Mot de passe</b>
Décembre 2019	907778	57972
Janvier 2020	908827	76217
Février	908828	12186
Mars	908829	44178
Avril	908830	74491
Mai	908831	13502
Juin	908832	46393
Juillet	908833	63413
Aout	908834	55353
Septembre	908835	27274
Octobre	908836	78886
Novembre	908837	75631
Décembre	908838	34684

## ***Réception***

Pour toute information vous pouvez vous adresser à l'accueil ou téléphoner au 05 61 02 95 86 en cas d'absence.

## ***Commerces***

Les marchés (le matin) : le Dimanche à Les Cabannes, le Mardi à Ax, le Mercredi à Tarascon, le Vendredi à Foix, le Samedi à Tarascon et Ax.

Au village de Les Cabannes :

Epicerie SPAR (tél. 05 61 64 75 08) et PROXI (tél. 05 61 64 78 08)  
Boulangerie (tél. 05 61 03 14 02)  
Tabac presse (tél. 05 61 64 98 98)  
Pharmacie (tél. 05 61 64 77 08)  
Bureau de poste (tél. 05 61 64 77 65)  
Salons de coiffure COCO COIFFE (tél. 05 61 64 70 87) et JD COIFFURE (tél. 05 61 05 69 68)

## **Services**

### **Au village de Les Cabannes**

Crèche (tél. 05 61 02 90 35)

Centre de loisirs (tél. 05 61 02 90 35)

Location de matériel de sport d'hiver « l'abeille loc » (tél. 05 61 64 70 61) et « le club arc-en-ciel » (tél. 05 61 64 74 36).

Esthéticienne à domicile (Mme Fauvet, tél. 06-83-53-42-49)

## **Crèches et garderies**

### **Crèches Multi Accueil**

#### Ax-les-Thermes

- Age de 2 mois ½ à 6 ans
- La garderie est ouverte de 7h45 à 18h15. Du 01/01 au 31/03, ouverture le samedi et le dimanche de 8h à 18h
- Réservation obligatoire
- Tél. : 05 61 02 00 30

#### Les Cabannes

- Age de 2 mois ½ à 6 ans
- La garderie est ouverte de 7h45 à 18h15 du lundi au vendredi
- Réservation obligatoire
- Tél. : 05 61 03 66 92

#### Tarifs

1 heure : 7 €

½ journée : 22 €

6 demi-journées : 115 €

1 journée : 33 €

### **Garderie des Vallées d'Ax**

Ax 3 Domaines

- Age de 3 mois à 6 ans
- La garderie est ouverte de 9h à 16h45 tous les jours de l'ouverture à la fermeture de la station
- Réservation obligatoire
- Tél. : 05 61 64 29 64

#### Tarifs

1 heure : 7 €

½ journée : 22 €

6 demi-journées : 115 €

1 journée : 33 €

## **Services médicaux**

### **Les Médecins :**

- docteur Langlade à Luzenac 05-61-64-48-49
- docteur Le Meitour à Les Cabannes 05-61-64-77-36

### **Les Dentistes :**

- Hachaguer Karine à Tarascon 05-61-05-62-90
- Anglade Jean-Pierre à Ax 05-61-64-25-16

### **Les Kinésithérapeutes :**

- Gorka Santamaria Jodar à Les Cabannes 06-88-26-65-91
- Pincemin Frédéric à Tarascon 05-61-05-61-40

### **Les Infirmières :**

- Tarditi Martine à Les Cabannes 05-61-64-75-96  
06-83-21-89-41

### **Cabinet Vétérinaire :**

- clinique vétérinaire à Tarascon 05-61-05-15-68

### **Hôpital de Foix :**

- secrétariat 05-61-03-30-45
- urgences 05-61-03-32-20

## **Loisirs**

**Cinéma de Tarascon** 05-34-09-86-50

**Cinéma d'Ax** 05-61-64-39-03

**Piscine couverte à Tarascon** 05-34-09-88-83

*En dehors des vacances scolaires : Lundi /Jeudi de 11h30 à 13h30, Mercredi de 17h à 20h, Vendredi de 11h30 à 13h45 et 17h30 à 21h, Samedi de 16h à 19h. Vacances scolaires : du Lundi au Vendredi de 12h à 19h. Le Samedi de 14h à 19h.*

**Les thermes d'Ussat** 05-61-02-20-20

**Espace thermo ludique des Bains du Couloubret à Ax** 05-61-02-64-41

*Coup de cœur de Léo*

*Ouvert en haute saison (vacances scolaires de Noël et Février) : du Lundi au Jeudi de 10h à 20h, le Vendredi de 10h à 21h, le Samedi de 10h à 21h et le Dimanche de 10h à 20h.*

*Basse saison : ouvert du Lundi au Jeudi de 14h à 20h, le Vendredi de 14h à 21h, le Samedi de 10h à 21h et le Dimanche de 10h à 19h.*

## **Divers**

**Météo** 08-92-68-02-09

**Etat des routes** 05-61-02-75-75

## **LES SITES CULTURELS A VISITER**

### **Les Grottes préhistoriques**

#### Grotte de Lombrives à Ussat-les-bains

*Coup de cœur de Léo*

Tél. 05-61-05-98-40 ou 06-70-74-32-80

Vous en aurez le souffle coupé ! Car ce monde souterrain, qui est le plus vaste de l'Union Européenne, est un univers féérique aux longues galeries annotées de signes ésotériques, aux espaces grandioses dotés de spectaculaires concrétions qui enflamment les imaginations. Vous admirerez le « mammouth blanc », le « tombeau de Pyrène » ou les « cascades »...

Ouvert pendant les vacances scolaires à 14h et 15h30, le samedi, le dimanche et jours fériés sur réservation.

#### Grotte de la vache à Alliat (près de Niaux)

Tél. 05-61-05-95-06

Par un sentier pédestre, vous accédez à la célèbre salle Monique où de nombreux objets de l'époque magdalénienne ont été découverts. Cette époque est caractérisée par l'apogée de l'industrie de l'os. Vous verrez des pièces gravées ou sculptées, des représentations de lions, d'ours et de figures humaines.

Ouvert tous les jours pendant les vacances scolaires, visite à 14h30 et 16h.

#### Grotte de Bedeilhac

Tél. 05-61-05-95-06

Il n'y a qu'à Bedeilhac, tant il est rare de pouvoir les conserver, que l'on peut voir les bas-reliefs modelés en argile ou des gravures préhistoriques sur le sol. Les artistes magdaléniens d'il y a 15000 ans s'en sont donnés à cœur joie ! Les murs comportent de superbes peintures de bisons et chevaux, rennes et bouquetins, de mains ce qui est très rare dans la préhistoire !

Ouvert pendant les vacances scolaires de Toussaint à 14h15 et 16h, pendant les vacances scolaires de Noël (sauf le 25/12 et le 01/01) et de Février à 14h15 et 16h00, de Novembre à Avril (hors vacances scolaires) le dimanche à 15h.

#### Grotte de Niaux (réservation obligatoire)

*Coup de cœur de Léo*

Tél. 05-61-05-88-37 ou 05-61-05-10-10

Muni d'une lampe individuelle, vous pénétrez dans cette grotte en suivant un parcours accidenté. Mais le jeu en vaut la chandelle... Car contempler des peintures réalisées il y a 12000 ans, c'est émouvant. Une centaine de représentations de bisons, chevaux, bouquetins, poissons, toutes exécutées au charbon de bois, décorent l'admirable Salon Noir.

Ouvert tous les jours sur réservation, fermé les lundis et mardis de Novembre et Décembre, Noël et Jour de l'an. Ouvert première semaine de Janvier puis tous les samedis et dimanches. A partir du 11 Février 2012, ouvert tous les jours sur réservation, fermé les lundis hors vacances scolaires zone A.

## **Les Musées**

### Rêves et magie du rail à Tarascon

Tél. 05-61-05-94-44

L'Ariège vient à vous en gare de Tarascon ! A bord d'un ancien wagon, vous découvrirez autrement l'Ariège et ses sites. 1h de spectacle son et lumière mis en scène sur un réseau de 25m de long et 500m de voies ferrées.

Ouvert pendant les vacances scolaires de 14h à 18h sauf le lundi, fermeture du guichet à 17h15.

### Les forges de Pyrène à Montgailhard

*Coup de cœur de Léo*

Tél. 05-34-09-30-60

Ce véritable parc de 5 ha qui rassemble une exceptionnelle collection de plus de 6000 vieux outils fait revivre 120 métiers d'autrefois aussi divers que l'arracheur de dents, le rémouleur, le maréchal-ferrant ou le bouilleur de cru. Vous pouvez participer à de nombreuses animations.

Ouvert 10h à 12h et de 13h30 à 18h en semaine, samedi inclus. Dimanche et jours fériés de 10h à 12h et de 13h30 à 18h30. Fermé les lundis hors vacances scolaires et les 25/12 et 01/01. Ouvert première semaine de Janvier puis à partir des vacances de Février de 10h à 12h et de 13h30 à 18h en semaine, samedi inclus, dimanche de 10h à 12h et de 13h30 à 18h30. Du 12/03 au 02/04, ouvert uniquement le dimanche de 10h à 12h et de 13h30 à 18h30.

### L'observatoire de la montagne à Orlu

Tél. 05-61-03-06-06

Les Pyrénées à Orlu. Une montagne qui résume un peu toutes les autres, ...

La montagne est un milieu remarquable. Au cœur des Pyrénées Ariégeoises, la vallée d'Orlu offre un cadre idéal pour en découvrir tous ces mystères. C'est là que sont implantés l'Observatoire de la montagne et son sentier de découverte. Ils vous proposent, l'un et l'autre, deux approches complémentaires pour porter un nouveau regard sur ce milieu et sur ces acteurs.

Ouvert pendant les vacances de Février du lundi au vendredi de 14h à 18h, sorties raquettes sur réservation.

### Le musée pyrénéen de Niaux

Tél. 05-61-64-88-36

Revivez le passé des Pyrénées grâce à 3000 objets, outils, pièces exceptionnelles et reconstitutions d'intérieurs. Une mise en relief de la vie quotidienne et des costumes des montagnards comme héritage pour les générations présentes et futures.

Ouvert tous les jours de 10h à 12h et de 14h à 18h.

## **Les Animaux**

### Mohair Pyrénées à Camarade

Tél. 05-61-69-91-59

Elevage de chèvre angora.

Ouvert pendant les vacances scolaires sur rendez-vous pour des groupes le matin, l'après-midi ouvert aux particuliers visite à 15h00 et 17h00. Hors vacances scolaire ouvert le vendredi, samedi, dimanche visite à 15h00 et 17h00.

### Le rucher du Montcalm à Marc

Tél. 05-61-64-83-86 ou 06-14-83-48-84

A Marc, village typiquement ariégeois en pierres sèches situé à 7 Km d'Auzat en direction du barrage de Soulcem, nous vous accueillons dans la miellerie pour une visite et une dégustation des miels récoltés en haute montagne. Le commentaire enthousiaste de l'apicultrice vous permettra d'avoir un autre regard sur la société des abeilles. Elle explique le fonctionnement d'une ruche et surtout l'organisation de la vie des abeilles. Venez voir notre ours habité par les abeilles. Ruche en verre. Ecomusée. Vente de miel de montagne, nougat, pain d'épices fabriqués sur place, dérivés du miel. Dégustation offerte. Ferme école. Producteur médaillé au concours agricole de Paris.

Magasin de Vicdessos ouvert durant les vacances de Noël et Février, le mardi et mercredi de 15 h à 19 h, le jeudi et vendredi de 9 h à 12 h et 15 h à 19 h. Autres périodes, nous consulter.

### La ferme aux ânes à Unac

Tél. 05-61-64-44-22

Nous élevons une soixantaine d'ânes: des ânes des Pyrénées, la race locale, très tonique et aussi des ânes communs. L'important est qu'ils soient doux, courageux, amicaux et intelligents. Bien sûr, chacun a son caractère, ses qualités et ses défauts. Nous les connaissons bien et savons lequel d'entre eux vous conviendra.....car, si les randonneurs sont tous différents, les ânes le sont tout autant et c'est tout un art de composer le bon couple "âne randonneur"!

Ouvert toute l'année.

### **Les Fromageries**

#### Fromagerie Jean Faup à Caumont

Tél. 05-61-66-01-63

Connue au niveau national, cette Fromagerie perpétue la tradition de la tomme des Pyrénées au lait cru et à la croûte naturelle grâce à l'action de Didier Lemasson. Vous découvrirez, au cours de votre visite, les différentes étapes de la fabrication artisanale du fameux fromage de Bethmale. 650 tonnes de fromage par an, telle est la production de cette entreprise phare du Couserans. La Fromagerie Jean Faup, c'est la tradition fromagère au cœur des Pyrénées.

Visite guidée gratuite toute l'année sur rendez-vous du lundi au vendredi.

#### La Grange du Bamalou à Castillon

*Coup de cœur de Léo*

Tél. 05-61-96-76-19

Devenez fromager d'un jour en fabricant vous même un fromage de Une de la vallée de Bethmale dans son écomusée.

Ouvert week-end et vacances scolaires de 9h30 à 12h30 et 14h30 à 18h. Fermeture annuelle au mois de janvier.

## Artisanat

### L'atelier « Le Pyrenouste » à Moulis

Tél. 05-61-04-61-88

Dans leur atelier du Vieux Moulin, à 4 km de Saint-Girons, Jean-Marie Mathon et Christine Berthault sculptent, créent, moulent et peignent à la main les « Pyrénoustes », figurines pyrénéennes, artisanat d'art, sculptures bois, pièces uniques...

Ouvert toute l'année de 9h à 12h et de 14h à 19h, visite commentée gratuite pour les particuliers.

### La savonnerie de l'écureuil à Montaut

Tél. 05-61-68-32-98

Une visite basée sur la culture du noisetier, le matériel de transformation pour la noisette, la presse à huile et sur la fabrication du savon. Explications sur la vie de l'écureuil.

Visite gratuite sur rendez-vous.

## 6- Les Châteaux

### Le château de Foix

Tél. 05-34-09-83-83

Dressé sur un rocher au confluent de Pailhères et de l'Ariège, le château de Foix dont les murailles épousent le relief accidenté, domine la ville de ses trois tours. L'histoire de cette architecture militaire débute au Moyen Age et se confond avec celle des Comtes de Foix. La visite du château offre un vaste panorama sur la ville de Foix, le tracé médiéval de ses rues ainsi que sur le magnifique paysage de montagnes pyrénéennes.

Ouvert de 10h30 à 12h et de 14h à 17h30, fermé le mardi hors vacances scolaires. Fermé le 25 Décembre et le 01 Janvier. Ouvert uniquement la première semaine puis le samedi et le dimanche en Janvier.

### Le château de Roquefixade

Tél. 05-61-01-22-20

Haut perché, regardant vers le Pog de Montségur au Sud-est et le massif de Tabe, le château domine la vallée de Lesponne de plus de 400m.

L'accès est libre et gratuit toute l'année.

### Le château de Montségur et le musée archéologique

Tél. 05-61-01-06-94

Au sommet de son piton, à 1 207 mètres d'altitude, comme aspiré par le ciel, Montségur dans son cadre grandiose et sauvage, demeure, même après plus de sept siècles, le symbole du Catharisme. L'ampleur de la tragédie qui s'y déroula impose le respect. Il est édifié à 1207 m d'altitude, sur un éperon rocheux appelé le "Pog", et fut un des hauts lieux du catharisme.

Accès gratuit de Novembre à Avril, ouvert de 10h à 17h30 en Novembre, de 10h30 à 16h30 en Décembre, fermé en cas de météo défavorable et le 25/12. Fermé en Janvier, de 10h30 à 16h si météo favorable en Février, de 10h30 à 17h30 en Mars.



### Le château de Montaillou

Tél. 04-68-20-77-90

Seuls se dressent encore les vestiges du donjon rectangulaire d'un château de la fin du XIIe siècle, ancien foyer de résistance et dernier repère du catharisme au XIVe siècle. Ce lieu chargé d'histoire, au charme singulier, fait l'objet d'un vaste programme de fouilles.

Visite libre toute l'année.

### **Sports**

#### Le kart'are à Aigues-vives

Tél. 05-61-01-31-89

Goûter les plaisirs du karting à tout âge, c'est possible. Vous pouvez vous entraîner sur un circuit sécurisé avec des sessions de 8 à 10 minutes en alternance. Une école de pilotage est à votre service et des activités BMX, VTT et moto 50 sont proposées toute l'année.

Ouvert tous les jours de 8h à 12h et de 14h à 19h.

#### Bowling à Pamiers

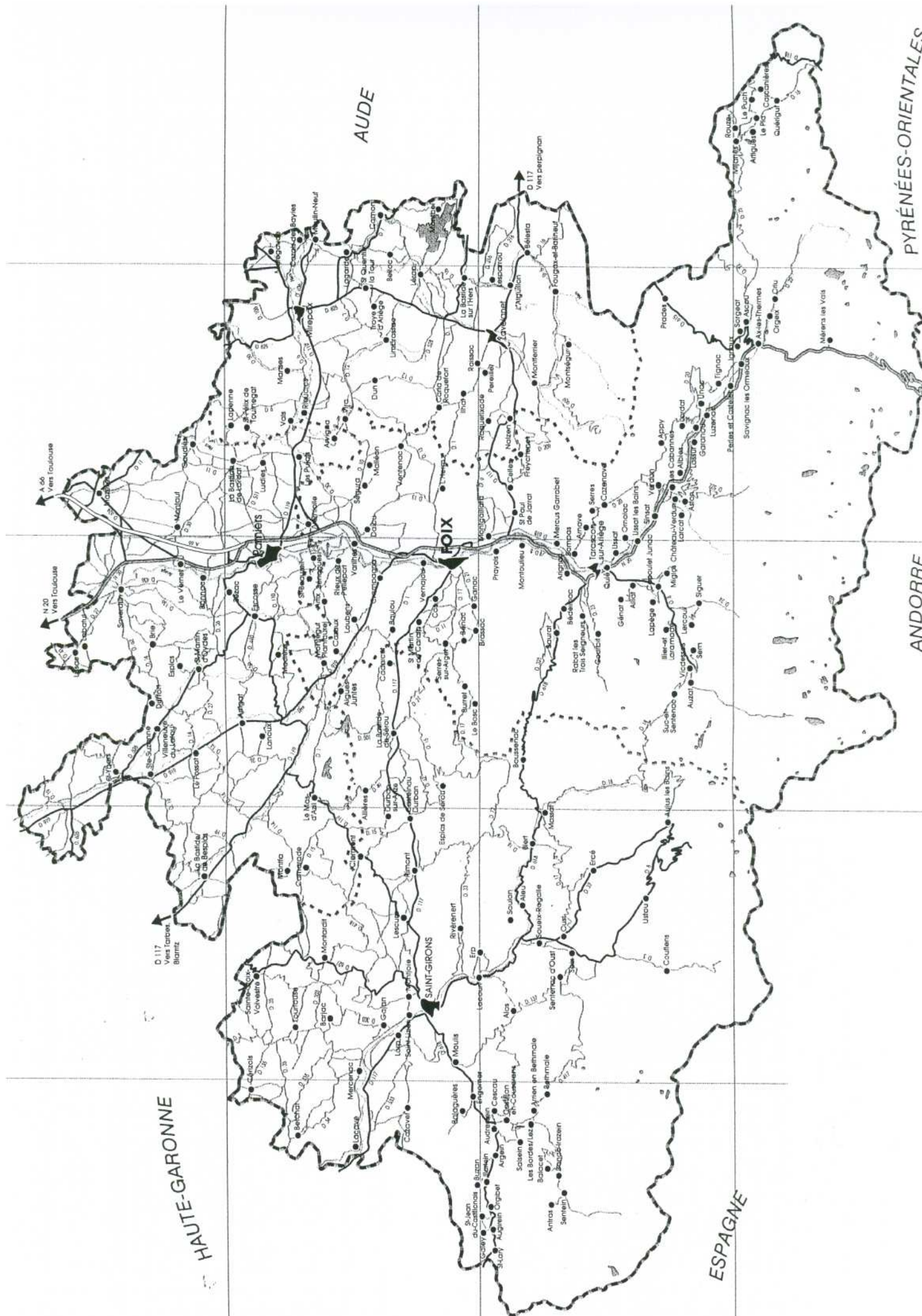
Tél. 05-61-68-09-32

### **Découverte**

#### La route des corniches

L'Ariège est aussi marquée historiquement par une floraison d'églises romanes construites entre le XIe et le XIIe siècle.

Une partie de la route des corniches peut se prendre à partir de Verdun. Perchées dans chaque petit village, vous pourrez contempler les églises d'Axiat, de Vernaux, d'Unac...



AUDE

FOIX

SAINT-GIRONS

HAUTE-GARONNE

ESPAGNE

PYRÉNÉES-ORIENTALES

ANDORRE

A 56  
Vers Toulouse

N 20  
Vers Toulouse

D 117  
Vers Tarbes  
Blarritz

D 117  
Vers Perpignan

D 116

D 115

D 114

D 113

D 112

D 111

D 110

D 109

D 108

D 107

D 106

D 105

D 104

D 103

D 102

D 101

D 100

D 99

D 98

D 97

D 96

D 95

D 94

D 93

D 92

D 91

D 90

D 89

D 88

D 87

D 86

D 85

D 84

D 83

D 82

D 81

D 80

D 79

D 78

D 77

D 76

D 75

D 74

D 73

D 72

D 71

D 70

D 69

D 68

D 67

D 66

D 65

D 64

D 63

D 62

D 61

D 60

D 59

D 58

D 57

D 56

D 55

D 54

D 53

D 52

D 51

D 50

D 49

D 48

D 47

D 46

D 45

D 44

D 43

D 42

D 41

D 40

D 39

D 38

D 37

D 36

N 56  
Vers Toulouse

N 20  
Vers Toulouse

D 117  
Vers Tarbes  
Blarritz

D 117  
Vers Perpignan

D 116

D 115

D 114

D 113

D 112

D 111

D 110

D 109

D 108

D 107

D 106

D 105

D 104

D 103

D 102

D 101

D 100

D 99

D 98

D 97

D 96

D 95

D 94

D 93

D 92

D 91

D 90

D 89

D 88

D 87

D 86

D 85

D 84

D 83

D 82

D 81

D 80

D 79

D 78

D 77

D 76

D 75

D 74

D 73

D 72

D 71

D 70

D 69

D 68

D 67

D 66

D 65

D 64

D 63

D 62

D 61

D 60

D 59

D 58

D 57

D 56

D 55

D 54

D 53

D 52

D 51

D 50

D 49

D 48

D 47

D 46

D 45

D 44

D 43

D 42

D 41

D 40

D 39

D 38

D 37

D 36

## ***Les restaurants***

### **Les cabannes**

#### La maison lacube

Coup de cœur de Léo (restaurant de produits de la ferme)  
Tél. 05-34-09-09-09

### **Plateau de Beille**

#### L'abeille gourmande

Tél. 05-61-65-10-80

### **Ax-les-Thermes**

#### Le chalet

Coup de cœur de Léo (restaurant gastronomique)  
Tél. 05-61-64-24-31

#### Crêperie l'oiseau bleu

Tél. 05-61-64-07-37

#### Le petit montagnard

Coup de cœur de Léo (restaurant traditionnel)  
Tél. 05-61-64-22-01

### **Tarascon**

#### Le Bellevue

Tél. 05-61-05-52-06

#### Le vieux carré

Tél. 05-61-05-08-30

#### Pizzeria La mandoline

Tél. 05-61-05-15-75

#### Le manoir d'Agnès

Coup de cœur de Léo (restaurant gastronomique)  
Tél. 05-61-64-76-93  
Fermé dimanche soir et lundi

# LES RANDOS DE LEO

Les informations ci-dessous sont données à titre indicatif.

## LEGENDE

- (\*) Randonnée familiale
- (\*\*) Facile
- (\*\*\*) Moyenne

## AVANT DE PARTIR :

- Choisissez une randonnée à votre niveau,
- Faites une estimation sur carte, en appréciant les distances et dénivelés, chez vous. Ne pas partir sans Topo-guide ou carte IGN. Plus tard, sur le terrain, il ne faudra plus hésiter,
- Prévenez un proche de votre départ et donnez-lui votre itinéraire, votre heure de départ et approximativement votre heure de retour,
- Ne partez jamais seul,
- Emportez un équipement complet (vêtements chauds et un change complet). Portez des chaussures de marche.

## METEO :

La météo évoluant rapidement en montagne, renseignez-vous avant de partir.  
Répondeur téléphonique : 08 92 68 02 09 : prévisions montagnes.

Nourriture et boissons :

- Aliments lyophilisés,
- Fruits secs (abricots, raisins...),
- Barres vitaminées,
- Eau et pastilles de purification de l'eau.

## TROUSSE À PHARMACIE :

Même si vous ne faites pas de randonnées difficiles et longues, n'oubliez pas d'emporter une trousse à pharmacie, en particulier si vous partez avec vos enfants.

### Trousse individuelle :

- Protection solaire pour la peau et les lèvres
- Antalgique (aspirine)
- Petit matériel de soins :
  - \* un désinfectant interne, sous forme de pochettes étanches,
  - \* quelques compresses stériles,
  - \* une bande adhésive extensible.

## AVEC LES ENFANTS :

Ils marchent moins vite que vous et récupèrent plus difficilement. Arrêtez-vous et sachez les intéresser à autre chose qu'à la marche (faune, flore...). Donnez leur à boire régulièrement.

## ACCIDENT :

Surtout ne paniquez pas. Évaluez la gravité des blessures, repérez bien l'endroit et rejoignez le téléphone le plus proche. Il faut être en mesure de donner un maximum d'informations au secours. Si vous possédez un téléphone portable, ne l'oubliez pas.

## RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :

Un petit geste pour une grande cause : pensez à amener avec vous un sac poubelle afin de ramener vos déchets ainsi que ceux que vous pourriez trouver en chemin.

## **MASSIF DE L'ASTON (randonnées d'été uniquement)**

### Randonnée n°1 : Barrage de Riète - Vallée de Calvière - Refuge des Ludines (\*\*\*)

Dénivelée : 600 mètres

0h00 : Départ du parking au pied du barrage de Riète. Suivre le GR10 qui part à droite et traverse une passerelle au-dessus du ruisseau de Calvière. Fort dénivelé au départ.  
1h15 : Arrivée sur une première jasse (replat herbeux). Notre itinéraire quitte le GR10 et continue à suivre le torrent en direction du refuge des Ludines. On laisse le balisage rouge et blanc du GR 10 sur notre droite.  
1h45 : Orris Pyrénéen : ancienne cabane construite en pierre sèche.  
2h00 : Refuge des Ludines.  
2h00 : Retour par le même itinéraire.  
3h45 : Arrivée au parking.

### Randonnée n°2 : Barrage de Riète - Vallée de Quioulès - Refuge de Quioulès (\*\*\*)

Dénivelée : 500 mètres

0h00 : Départ du barrage de Riète. Petit parking dans un virage, juste après la centrale électrique. Après avoir traversé le ruisseau par une passerelle, empruntez un chemin non balisé qui suit le ruisseau de Quioulès.  
2h00 : Après avoir traversé la forêt, on arrive sur les estives. Suivre le sentier qui rejoint une prise d'eau, traversez une piste et continuez en direction du refuge.  
3h00 : Refuge de Quioulès.  
3h00 : Retour par le même itinéraire.  
5h30 : Arrivée au parking.

### Randonnée n°3 : Barrage de Laparan - Refuge du Rieutort d'Aston - Étang du Rulhe (\*\*)

*Coup de cœur de Léo*

Dénivelée : 500 mètres

- 0h00 : Départ du barrage de Laparan. Parking sur la gauche de la piste, à côté d'une cascade. Panneau en bois indiquant l'itinéraire du refuge de Rulhe par le Rieutort d'Aston. Dénivelé important au départ.
- 1h15 : Arrivée au refuge de Rieutort d'Aston.
- 1h15 : Départ vers l'étang de Rulhe en suivant le sentier balisé qui monte progressivement vers la droite.
- 2h15 : Suivre le déversoir pour arriver à l'étang de Rulhe.
- 2h15 : Retour par le même itinéraire.
- 4h15 : Arrivée au parking.

## **AUTOUR D'ASTON (randonnées toutes saisons)**

### Randonnée n°1 : Pas de l'Ours - Village de Larcat (\*)

(Balisage en orange et rouge, itinéraire d'un village à l'autre)

Dénivelé : 300 mètres

0h00 : Départ à pied du Pas de l'Ours par la route en direction des barrages.  
0h15 : A moins d'un km, laissez la passerelle métallique sur votre gauche et continuez sur la route pour prendre un chemin qui monte sur la droite à travers les bois. Une flèche en bois indique la direction de Larcat.  
1h00 : Après avoir traversé le ruisseau des Ubals, empruntez une piste herbeuse vers le village de Larcat.  
1h30 : Village de Larcat.  
1h30 : Retour par la route.  
1h45 : Prendre à droite un chemin marqué par une flèche en bois qui indique Aston.  
2h30 : Arrivée à Aston, retour au Pas de l'Ours.

## Randonnée n°2 : Larcac - Chapelle Saint-Barthélemy (\*\*)

*Coup de cœur de Léo*

(Balisage en orange et rouge, itinéraire d'un village à l'autre)

Dénivelé : 300 mètres

0h00 : Départ à pied du village de Larcac. Un plan illustre cette balade au niveau du parking en haut à gauche du village.

Prendre le chemin balisé en haut du village près de l'église qui part en direction du col de Dolent.

1h00 : Depuis le col de Dolent rejoindre la chapelle Saint-Barthélemy en suivant le chemin de croix.

1h30 : Chapelle Saint-Barthélemy. Au retour prendre le chemin qui descend fort dans les bois à l'Ouest puis prendre à droite au premier croisement.

2h30 : Suivre le balisage jusqu'au village de Larcac.

## **TARASCON SUR ARIEGE – MASSIF DES TROIS SEIGNEURS (randonnées d'été uniquement)**

### Randonnée n°1 : L'Etang Bleu(\*\*)

*Coup de cœur de Léo*

Dénivelée : 800 mètres

Aller/Retour : 5H30

De Tarascon, prendre la D618 jusqu'à Surba, passer Rabat-les-Trois-Seigneurs, suivre La Freyte et continuer la route jusqu'à son terme.

Du parking (1022m) prendre la route forestière longeant le ruisseau de Courbière, arrivé à un croisement continuer tout droit en ignorant le panneau indiquant sur la gauche l'Etang bleu pour pouvoir passer par le cirque d'Embans.

Arrivé à une clairière (1170m), au niveau de la cabane d'Embanels, amorcer un virage à gauche, franchir le ruisseau et pénétrer à nouveau dans le bois en suivant les cairns. Sortie du bois (1400m) longer le cirque d'Embans en suivant un arribet pour parvenir aux Etang Long et Bleu (1804m). Contourner l'étang par la droite tout en ignorant le sentier de gauche balisé en jaune pour s'engager dans une combe pour monter au Col de la Couillate (1961m). De là suivre les cairns par la droite pour monter au Pic de Peyroutet (2165m).

Le retour se fait par le même itinéraire jusqu'au bas de la combe mais cette fois emprunter le sentier balisé en jaune. Traverser la jasse de l'Etang Bleu et le ruisseau de Barataus (1670m). Rentrer dans le bois, passer un orri (1280m). Au débouché d'une route forestière (1200m), continuer toujours à travers bois pour parvenir à une autre route forestière (1100m) que l'on suit, passer un pont pour sortir sur le sentier emprunté à la montée et le suivre en sens inverse pour arriver au parking.

### Randonnée n°2 : L'Etang de Bassiès (\*\*)

Dénivelée : 900 mètres

Allé / Retour : 5H30

De Tarascon, prendre la D8 en direction de Vicdessos-Auzat. Suivre direction Marc jusqu'à Massada.

Départ du parking de Massada. Suivre le GR10 qui franchit le ruisseau par une passerelle. Une bonne montée vous conduit à la route goudronnée d'accès à la centrale électrique de Bassiès que vous traverserez pour arriver à une intersection située sur l'aqueduc. Prendre tout droit un sentier qui se dresse en lacets courts surnommé côte longue jusqu'à la sortie de la forêt. Une longue traversée vous amène au premier Etang de Bassiès (nommée l'Escalès) en franchissant un pont en pierre d'une architecture à l'ancienne, très particulière, qui ne laisse pas les amateurs de photos insensibles. A partir du premier étang, contourner chacun d'eux par la droite pour arriver aux orris du Pla de la Fount (ancienne cabane de bergers) situés au pied du cirque granitique. Aux orris, prendre à gauche en direction du refuge que l'on atteint rapidement.

Le retour se fait par le même itinéraire.



### Randonnée n°3 : L'Etang d'Arbu (\*\*)

Dénivelée : 326 mètres  
Allé / Retour : 2H30

De Tarascon, prendre la D8 en direction de Vicdessos, prendre la D18 en direction du Port de Lers à la sortie du bourg. L'accès pour cette balade se situe dans les derniers lacets sur la droite avant de franchir le Port de Lers. Des panneaux en bois indiquent la balade sur le Pic des Trois Seigneurs.

A partir du lacet situé à 1400m, prendre sur la droite le sentier très bien tracé et balisé en jaune. Le sentier se poursuit pendant trente à quarante cinq minutes sur la même courbe de niveau jusqu'à l'arrivée à une passerelle en pierre qui nous fait franchir le ruisseau qui vient d'Arbu. On accède à une rude montée sur la gauche du ruisseau qui permet de contourner des barres rocheuses. Après un petit cheminement à l'horizontal on débouche sur des orris. Après avoir franchi une petite barrière rocheuse, on accède sur un pla qui mène à l'étang d'Arbu avec son îlot. L'Etang est contenu dans un talweg que limitent au nord le Pic des Trois Seigneurs et le Pic de Barrès.

Le retour se fait par le même itinéraire.

### Randonnée n°4 : L'Etang Picots (\*\*)

Dénivelée : 900 mètres  
Allé / Retour : 5H30

De Tarascon, prendre la D8 en direction de Vicdessos-Auzat. Suivre direction Marc, Etang de Soulcem jusqu'au Pla de L'izard. Une piste vous amène jusqu'au Barrage de Soulcem. Départ du barrage de Soulcem. Prendre la route en direction du refuge EDF situé en aval du barrage. Laisser le bâtiment sur votre droite et suivre la piste jusqu'à la captation du ruisseau. Prendre à droite un chemin pentu rive gauche en direction du premier étang. Vous l'atteignez après être passé devant les orris. Le contourner par la droite et suivre rive gauche jusqu'au deuxième et troisième étang, progresser rive gauche à travers éboulis et rhododendrons pour atteindre le dernier étang le plus grand des quatre vous dévoile sa profondeur avec son eau bleu nuit.

Le retour se fait par le même itinéraire.

### Randonnée n°5 : L'Etang de Médecourbe (\*\*\*)

Dénivelée : 300 mètres  
Allé / Retour : 2H30

De Tarascon, prendre la D8 en direction de Vicdessos-Auzat. Après avoir passé Auzat, Marc et Mounicou, au lieu-dit le Plat de l'izard, emprunter la piste qui monte en direction du Port du Rat. Garer la voiture au niveau des Orris de la Crout qui se trouve après le barrage de Soulcem.

Passer le ruisseau et prendre le chemin qui monte en lacets dans une pente assez raide. Après être passé au pied d'une petite barre de roche, le chemin arrive sur un petit plateau traversé par le ruisseau de Médecourbe. Continuer le sentier qui monte en obliquant plein Sud sans difficulté particulière dans un paysage dominé par le majestueux Pic de Médecourbe. Arrivée à l'Etang de Médecourbe.

Le retour se fait par le même itinéraire.

## Randonnée n°6 : L'Etang de la Sourcarrane (\*)

Dénivelée : 480 mètres  
Allé / Retour : 3H

De Tarascon, prendre la D8 en direction de Vicdessos-Auzat. Après avoir passé Auzat, Marc et Mounicou. Quand la route se termine, continuez sur la piste qui monte à l'Etang de Soulcem que l'on longe par la gauche. Au bout du lac, il reste 3 km à parcourir. Le sentier débute presque au bout du Pla de Soulcem, au niveau d'un orris réaménagé que la piste surplombe.

Plonger plein Ouest sur le Pla de Soulcem, traverser le torrent et emprunter le sentier qui part en larges lacets puis escalade littéralement le redoutable versant Est de la vallée de Soulcem en un zigzag frénétique. La pente s'adoucit ensuite et on pénètre dans le magnifique pacage de la Sourcarrane avant d'atteindre le grand étang. On le longe par la droite avant de gravir, au Nord, un petit col qui domine une mare.

On découvre le vallon de Roumazet, surplombé par le sommet de la Gardelle. Emprunter le sentier qui descend sur son lac aux formes arrondies et qui tire sur la gauche. On passe devant une grosse source avant de contourner le bac par la droite. On rejoint le sentier qui descend du col de Roumazet par lequel on oblique, à droite, dans le vallon. On parvient au dessus du pla de Soulcem que l'on atteint par un sentier en zigzag qui rappelle celui de la montée. Obliquer à droite et suivre le ruisseau. On retrouve le passage emprunté à l'aller que l'on suit jusqu'à la voiture.

## Randonnée n°7 : Cascades de l'Artigue (\*)

*Coup de cœur de Léo*

Dénivelée : 300 mètres  
Allée / Retour : 2H. Attention : passages au bord du précipice

De Tarascon, prendre la D8 en direction de Niaux, passer Auzat et Marc et laisser sur votre gauche la voie qui conduit à l'Etang de Soulcem et aller sur la voie D66 à droite qui va à l'Artigue. En passant devant l'ancien chalet de Montcalm abandonné, la route franchit « l'Artigue » sur la rive gauche pour nous permettre d'atteindre le parking de la centrale électrique.

La randonnée débute sur un chemin facile d'accès longeant l'Artigue pendant une quinzaine de minutes. A 1203m, un pont nous fait passer rive droite. Au bout de 10 minutes, on accède à une bifurcation sur la droite pour aller aux cascades de l'Artigue. Nous cheminons en sous bois avec de part et d'autres des myrtilles jusqu'au bord escarpé de l'Artigue. Le point le plus remarquable se situe au confluent du ruisseau d'Estats avec l'Artigue. 20 minutes avant d'apercevoir les cascades (en sortant des bois), on arrive d'en bas sur un sentier qui part sur la gauche à plat.

Le retour se fait par le même itinéraire.



## **AUTOUR D'AX (randonnées d'été uniquement)**

### Randonnée n°1 : Pic du Tarbesou (\*\*)

*Coup de cœur de Léo*

Dénivelée : 401 m  
Aller/Retour : 3h30

Depuis Ax les Thermes suivre la D613 en direction de Quillan. Après 3 Km et demi, prendre à droite la D25 vers le Col de Pailhères. Quitter la route dans le dernier virage à gauche avant d'atteindre le col, pour se garer à droite à l'ombre des pins à crochets.

Remonter la piste en direction Sud/Sud-Ouest jusqu'au virage bien marqué à droite dans lequel un pin à crochets isolé marque un carrefour entre la piste et deux sentiers. Ignorer le GR7 balisé en rouge et blanc qui part vers la gauche, pour prendre le petit sentier qui monte en face (Ouest/Sud-Ouest), 3 m à droite du pin. Elle s'oriente vers l'Ouest, pour contourner le Picou du Mounégou, au milieu des myrtilles, puis reprend la direction Sud-Ouest pour rejoindre la crête qu'elle longe, légèrement en contrebas, sur la gauche. Après avoir laissé sur la droite le terminus de la piste venue du versant Ouest, le sentier continue sa progression légèrement en contrebas de la crête, puis, la pente s'accroissant, s'oriente vers l'Est pour mieux amorcer une courbe vers l'Ouest qui permet de gravir les derniers mètres du Pic du Tarbesou. Du sommet se diriger vers le Sud en direction d'une avancée rocheuse qui offre une très belle vue des 3 magnifiques étangs : Noir, Bleu et Rabassolles. La Dent d'Orlu, le Roc Blanc et le Pic de Balbone sont les premiers voisins mais de toute part se ne sont que sommets, crêtes et parois rocheuses. Revenir légèrement vers le sommet du Pic du Tarbesou et descendre la croupe qui se dirige au Sud et vers le Col de la Coumeille de l'Ours. Du col, descendre à gauche vers le Nord, en suivant le balisage rouge et blanc du GR7 après avoir franchi plusieurs ressauts, le sentier rejoint la piste abandonnée à la montée en dessous du pin à crochets isolé. Suivre la piste vers le Nord et jusqu'au virage du Col de Pailhères. Virage du Col de Pailhères.

### Randonnée n°2 : Le lac d'En Beys (\*\*)

GR7 : balisage en rouge et blanc  
Dénivelée : 830 m

En voiture depuis Ax-les-Thermes, direction Andorre. A la sortie d'Ax-les-Thermes, tournez à gauche, direction Orgeix. Après avoir dépassé la centrale hydroélectrique d'Orlu et avant d'entrer dans les Forges d'Orlu suivez à gauche une route et gardez-vous sur le parking.

0h00 : A droite du parking, traversez la passerelle en bois et continuer à gauche. Après 10 minutes, tournez à droite.

3h00 : Lac d'En Beys

3h10 : Refuge gardé d'En Beys (1970 m)

Vous allez traverser la Réserve Nationale d'Orlu. Surtout n'oubliez pas vos jumelles : marmottes et isards sont normalement au rendez-vous. Alors ouvrez bien vos yeux... Randonnée longue. Randonnée en bordure de torrent. Traversez d'une forêt de hêtres, puis de bouleaux. Le retour se fait par le même itinéraire

5h00 : Retour au parking

## Randonnée n°3: L'étang de Comte (\*)

### *Coup de cœur de Léo*

GR10 balisage rouge et blanc puis sentier en bordure de torrent  
Dénivelée : 600 m ou 300 m depuis le parking de la retenue d'eau.  
Aller/Retour : 3h

Rejoindre en voiture le village de Mérens. Tourner à droite en empruntant le pont de pierre puis stationner proche du GR10

0h00 : Mérens.

1h00 : Le GR10 rejoint une piste forestière qu'il faut emprunter en montant.

1h15 : Parking de la retenue d'eau. Reprendre le GR10 à pied en montant et suivre ensuite le torrent qui rejoint l'étang de Comte.

2h30 : Arrivée à l'étang de Comte (1728 m).

Le retour se fait par le même itinéraire.

NB : Il est possible d'accéder au parking de la retenue d'eau en voiture en prenant la piste derrière le camping de Mérens et en passant à côté de la station EDF (bassin d'eau). La montée en voiture dure environ 5 minutes. Randonnée très agréable en famille, cela monte un peu au départ puis ensuite pas de difficultés particulières jusqu'à l'étang. Rhododendrons et Genets sont au rendez-vous, surtout respirez les différents parfums de cette randonnée et admirez les chevaux de Mérens.