

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.

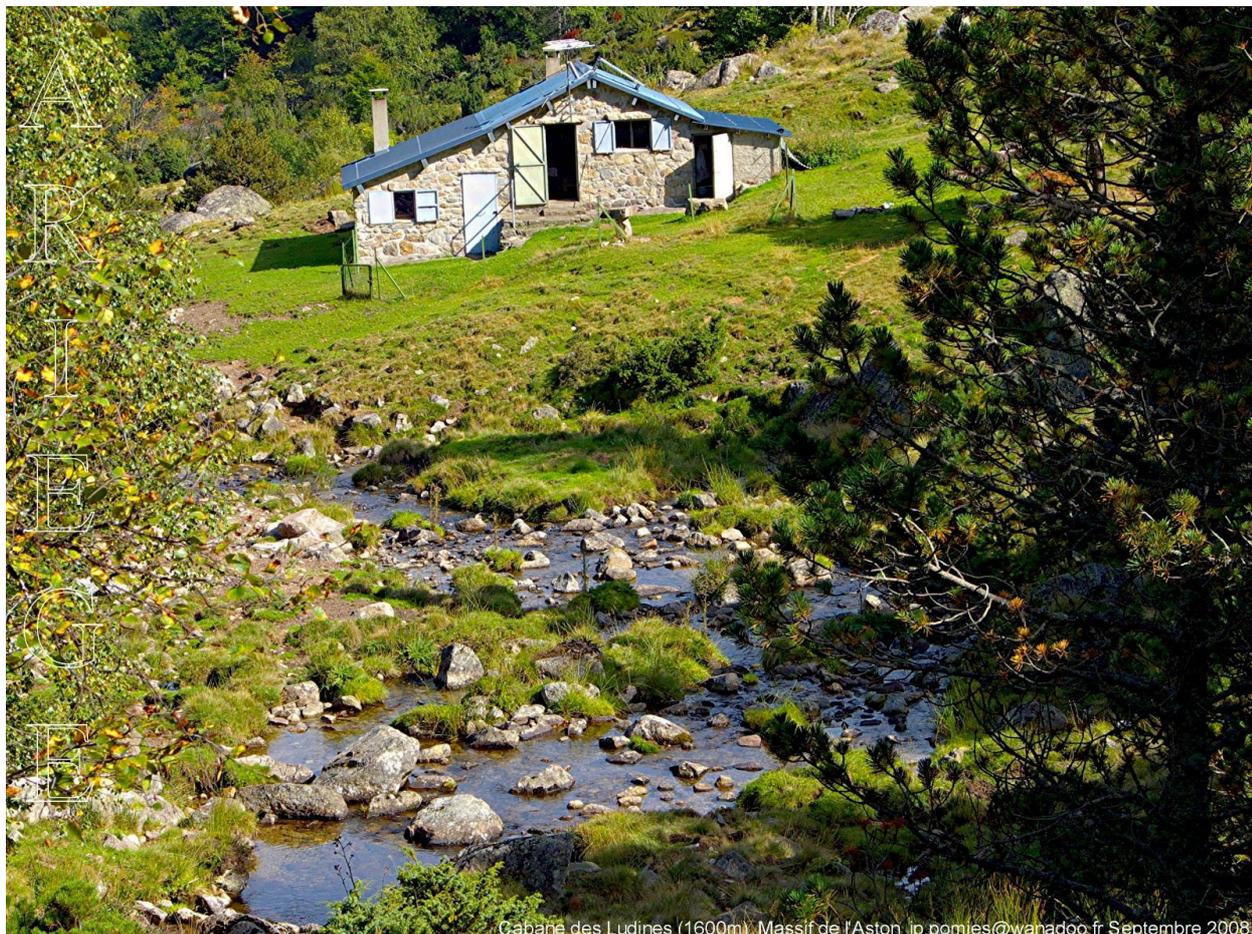
RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :

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

MASSIF DE L'ASTON

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.

COUP DE CŒUR DE LEO

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

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

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.

COUP DE CŒUR DE LEO

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

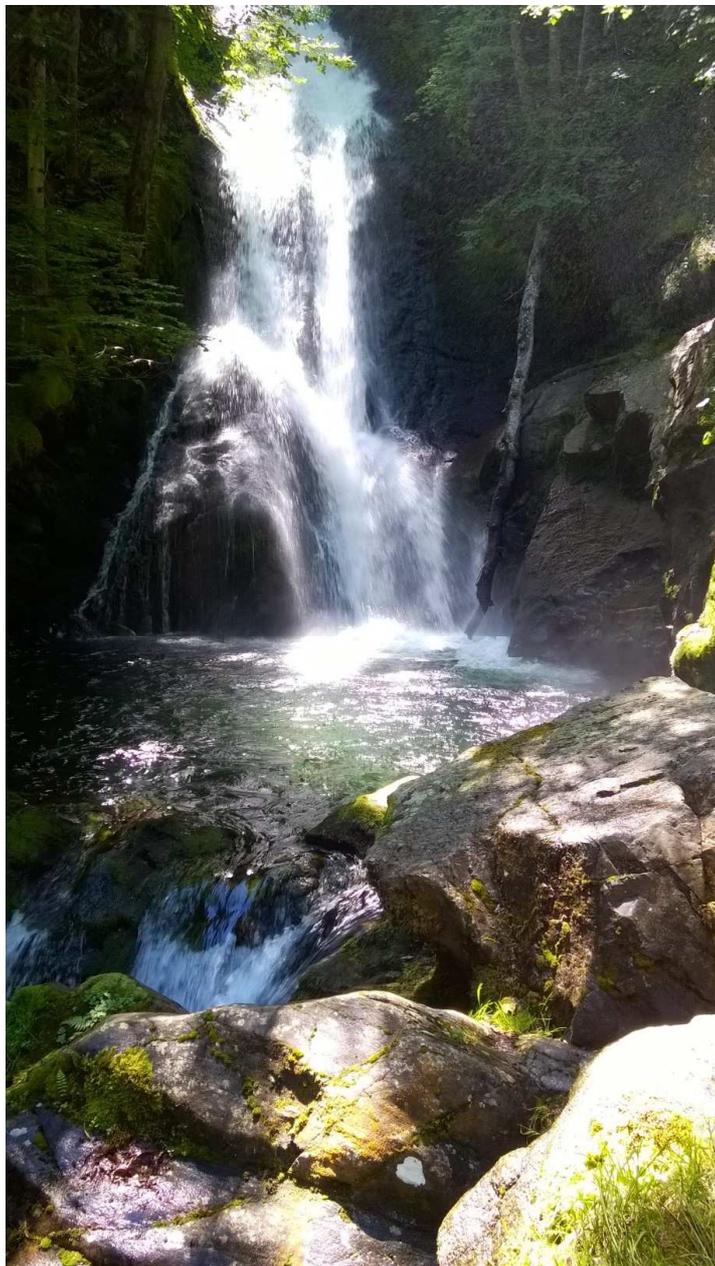
TARASCON SUR ARIEGE – MASSIF DES TROIS SEIGNEURS

COUP DE CŒUR DE LEO

Balade n°1 : Cascades de la Freyte (*)

Dénivelée : 0 mètres

Aller / Retour : 5 minutes



De Tarascon, prendre à partir du rond-point de la voie rapide la D618 en direction de Saurat. Puis bifurquer à gauche et prendre la D223 en direction de Rabat-les-3-seigneurs. Continuer le long du ruisseau de La Courbière en direction du village de la Freyte. Au-dessus de La Freyte suivre la D523, dans les derniers lacets avant d'arriver au parking de La Courbière, point de départ de la randonnée vers l'étang bleu, stationner le véhicule et emprunter le sentier ou un panneau bois indique la cascade. A noter que le parking de La Courbière est un endroit magnifique pour pique-niquer et mettre les pieds dans l'eau fraîche de la rivière.

Randonnée n°2 : L'Etang Bleu(***)

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.

VALLEE DE VICDESSOS

Randonnée n°1 : 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.



RÉSIDENCE DE VACANCES
Tél : 05 61 02 95 86
www.lesgrangesdeleo.fr
contact@lesgrangesdeleo.fr

COUP DE CŒUR DE LEO

Balade n°2 : L'Etang de Lers (*)

Accès en voiture et stationnement au bord de cet étang naturel d'altitude



De Tarascon, prendre la D8 en direction de Vicdessos, prendre ensuite la D18 en direction du Port de Lers à la sortie du bourg. Après le col de Lers (ou port de Lers, dans les Pyrénées un port déigne un col) suivre la route qui passe ensuite au bord de l'étang. Cette balade est idéale pour un pique-nique au bord de l'eau. Un sentier longe une partie du lac.

COUP DE CŒUR DE LEO

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'Izart, 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.

AUTOUR D'AX

COUP DE CŒUR DE LEO

Randonnée n°1 : Etangs de Rabassoles (**) depuis le Col de Pailhères

Dénivelée : 300 m

Aller/Retour : 3h00



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 et suivre le GR7 balisé en rouge et blanc qui part vers le sud. En moins d'une heure de marche vous arriverez à la Coumelle de l'Ours, sorte de petit col qui offre une très belle vue des 3 magnifiques étangs : Noir, Bleu et Rabassoles.

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.

Il est possible ensuite de descendre ensuite vers les lacs en suivant le GR.

Allée/Retour par le même chemin.

Randonnée n°2 : Le lac d'En Beys, réserve nationale de faune d'Orlu (*)**

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 garez-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

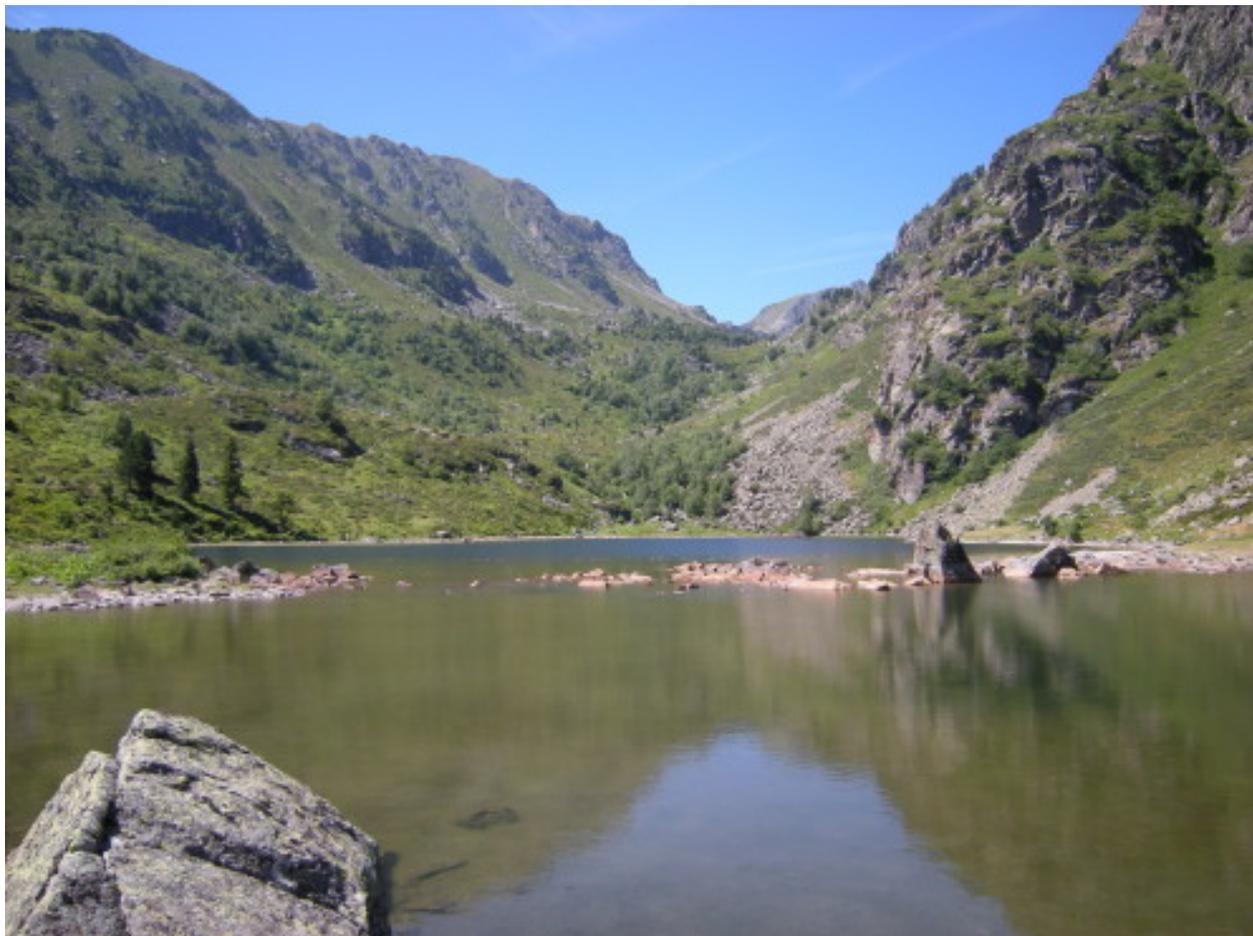
COUP DE CŒUR DE LÉO

Randonnée n°3: L'étang de Comte ()**

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.