Montagnes de Tarascon & du Vicdessos

Le territoire de toutes vos envies

SPORT NATURE | HISTOIRE | BIEN-ÊTRE

Envie de RANDONNÉE

ARIÈGE PYRÉNÉES

PLAISIR
30 mn
DÉCOUVERTE
45 mn
ÉVASION
1 h 20

Randonnées en Montagnes de Tarascon et du Vicdessos

La randonnée est l'activité reine pour qui veut découvrir, à son propre rythme, toute la beauté préservée des Montagnes de Tarascon et du Vicdessos.

Laissez-vous simplement guider par votre envie du moment pour profiter des mille et une merveilles qui s'offrent à vous : petits coins de paradis perdus au détour d'un sentier, panoramas grandioses exposés sur les hauts sommets, faune et flore rythmant les saisons, ruisseaux ou étangs aux eaux cristallines, témoignages insolites révélant le quotidien des temps anciens…

En Montagnes de Tarascon et du Vicdessos, balades et randonnées peuvent se pratiquer toute l'année, chaque saison apportant sa magie particulière.
Que vous soyez marcheur occasionnel ou sportif aguerri, vous trouverez forcément, au long de nos 550 km de sentiers balisés, matière à émotions intenses.

Au-delà des frontières, tout comme le GR10, la rando s'étend sur un territoire jusqu'aux vallées d'Ax et le Donezan, riches d'étangs, sommets et villages en balcon.
Ces territoires ne formeront plus qu'un prochainement, unis et reliés par les mêmes sentiers.

Ce petit guide vous aidera à préparer dans les meilleures conditions vos prochaines randonnées.
Pour compléter votre information, n'hésitez pas à consulter également notre site Internet :
www.tarascon-vicdessos.com
ou à contacter l'équipe de l'Office de Tourisme qui se fera un plaisir de vous assister dans l'organisation de votre séjour.

Roc Blanc
1542 m
Rocher de Batail
1716 m
Tour des 3 Seigneurs
Col de Port
Pic d'Esbat
1663 m
Pral Communal
Cabus
Ressec
Pic des Trois Seigneurs
Port de Lers
Roc de Querquéou
1840 m
Pic de Girantes
2088 m
GR10
Port de Saleix
Suc & Sentenac
Orus
Sem
Auzat
Vicdessos
Goulier
Massada
Artiès
Pique rouge de Bassiès
2678 m
Pointe des 3 Comtes
2689 m
Pradières
Pique d'Endron
2472 m
Marc
l'Artigue
GR T
Port de l'Artigue
Pic du Montcalm
3077 m
GR T
Pique d'Estats
3143 m
Carla
Pic de Tristagne
2878 m
ESPAGNE
Pic de la Rouge
2902 m
Pic de Caraussans
2709 m
GR T
Port de Rat
GR T
Port de Bouet
AND
Pic de Médecourbe
2914 m

Bout de Turon
1490 m
Mercus
Saurat
Bédeilhac
Arignac
Bompas
Croquié
Les Bouques
Surba
Arnave
Rabat-les-3
Seigneurs
Tarascon
Mont Fourcat
2001 m
Gourbit
Quié
Cazenave
Ussat
Gérat
Ornolac
Ussat-les-Bains
Alliat
Niaux
Quié de Sirsat
Lapège
Col de
Lamat
Illier
Capoulet
-Junac
Miglos
Lercoul
Gestés
Siguer
Col de Grail
Pic du Garbé
de Brisou
2047 m
Pla de
Montclamp
GR10
Bouychet
Pic de Bajésou
2288 m
Port de
Siguer
Pic du Port de
Siguer 2903 m
Pic de Thoumasset
2791 m
Plan Local de Randonnée
Circuits Athlé-Nature
GR Transfrontaliers
GR 10, GR 107 chemin des Bonshommes
Tour du Massif des 3 Seigneurs

ORRE

La randonnée :

une activité à pratiquer selon vos envies...

En fonction de votre niveau, de votre forme physique, mais aussi de vos envies, les Montagnes de Tarascon et du Vicdessos vous proposent un choix de randonnées avec des thématiques très variées.

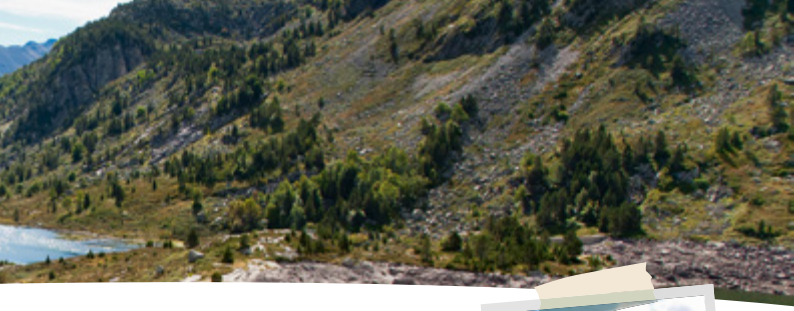
>> Les étangs

Très nombreux en Montagnes de Tarascon et du Vicdessos, les étangs constituent un but de randonnée particulièrement prisé par les familles qui pourront, avec leurs enfants, rejoindre en peu de temps et sans difficultés particulières des plans d'eau qui seront autant de haltes idéales pour de joyeux pique-niques. Certains d'entre vous, sûrs de leur bonne forme physique, préfèreront rejoindre les magnifiques étangs d'altitude qui font la renommée de nos montagnes. Ici, l'âme vagabonde, vous vous laisserez envahir par l'extraordinaire quiétude qui y règne.

QUELQUES BELLES IDÉES DE RANDONNÉE :

L'étang d'Izourt • 2 h 45 A/R
Altitude : 1 647 m – Dénivelé : 480 m
Topo-guide "Station Sport Nature du Montcalm"
carte IGN 2148 OT – carte Rando Éditions n° 7

C'est la balade idéale pour s'initier à la randonnée en montagne ou encore pour se "remettre en jambes" en début de vacances.
Le long du sentier menant à l'étang, vous vous mouillerez les pieds en enjambant quelques rus sous les boulots et les noisetiers. Vous vous arrêterez devant le très bel orri de la Coume et, si vous partez tôt le matin, vous aurez peut-être la chance d'apercevoir un izard. Arrivés à l'étang, il ne vous restera plus qu'à chercher un endroit au bord de l'eau pour pique-niquer et vous reposer avant d'entreprendre le chemin du retour.
Même si cette petite randonnée reste une des plus faciles des Montagnes de Tarascon et du Vicdessos, vous pourrez, malgré tout, en tirer légitimement une véritable fierté en vous disant que vous avez parcouru une partie du mythique GR 10, sentier de Grande Randonnée qui traverse toute la chaîne des Pyrénées, de la Méditerranée à l'Atlantique.
Vous trouverez à l'Office de Tourisme ou à la maison des patrimoines une plaquette "Mémoires d'Izourt", retraçant l'épopée des hommes qui ont construit le barrage hydroélectrique d'Izourt.



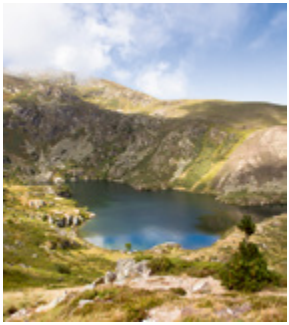
Les étangs du Fourcat • 7 h 30 A/R
Altitude : 2 431 m – Dénivelé : 1 248 m
Topo-guide "Randonnées étangs & sommets"
carte IGN 2148 OT – carte Rando Éditions n° 7

En prolongement de la montée à l'étang d'Izourt, la randonnée menant aux étangs du Fourcat sera, cette fois-ci, plutôt réservée à des personnes en bonne forme physique.
L'idéal sera de passer la nuit au refuge du Fourcat, le plus haut refuge gardé de l'Ariège. Ainsi, vous prendrez le temps de profiter pleinement de ce site grandiose entouré par le pic de Tristagne à 2 878 m et le pic du Malcaras à 2 865 m.

Les étangs de Bassiès • 5 h 40 A/R – Altitude : 1 650 m – Dénivelé : 810 m
Topo-guide "Station Sport Nature du Montcalm"
carte IGN 2148 OT – carte Rando Éditions n° 7

Le cirque de Bassiès est un véritable chef-d'œuvre de la nature, façonné par l'érosion glacière. L'itinéraire au départ du Vicdessos est accessible à tout le monde, même s'il présente par moments quelques passages un peu raides. Après environ 2 h de montée, vous passerez sur un très joli petit pont en pierres et, dès lors, s'offrira à votre regard le spectacle magique de la vallée de Bassiès avec ses multiples étangs aux eaux cristallines, ses ruisseaux, ses cascades, avec en décor de fond de majestueuses crêtes se détachant sur le ciel azur.
Là encore, vous aurez le loisir de prolonger votre randonnée sur 2 jours en passant la nuit au refuge de Bassiès.

L'étang d'Artax
4 h 30 A/R (7 h 00 pour la boucle) – Altitude : 1 695 m – Dénivelé : 786 m
Topo-guide "Balades en Pays de Tarascon"
carte IGN 2047 ET – carte Rando Éditions n° 7



La montée vers ce petit étang plein de charme ne présente pas de réelle difficulté et s'effectue, en grande partie, en forêt, ce qui se révèlera particulièrement agréable les jours de grande chaleur. C'est ainsi que vous cheminerez à l'ombre des noisetiers avant de vous engager dans une belle hêtraie. Pour le retour, vous pourrez reprendre le même chemin qu'à l'aller ou, si vous êtes en forme, monter jusqu'au pic de Bassibié pour admirer de superbes panoramas à 180° sur la chaîne ariégeoise. Plus long et plus fatiguant, cet itinéraire vous permettra, en longeant les crêtes qui surplombent l'étang, de profiter pleinement des paysages.

>> Les sommets

Le Montcalm, culminant à 3 077 m d'altitude, est le plus haut sommet des Pyrénées ariégeoises. Pour autant, il n'est pas le seul à attirer les amateurs de randonnée sportive. En Montagnes de Tarascon et du Vicdessos, il serait presque plus difficile de choisir que de grimper, tant les sommets sont nombreux !

QUELQUES BELLES IDÉES DE RANDONNÉE :

Le Montcalm
4 h jusqu'au refuge du Pinet (jour 1)
+ 8 h A/R (jour 2)
Altitude : 3 077 m – Dénivelé : 1 907 m
Topo-guide "Randonnées étangs & sommets"
carte IGN 2148 OT – carte Rando Éditions n° 7

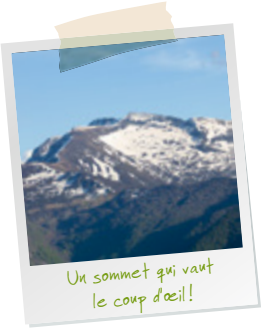
Si vous êtes amateur de randonnée en montagne, vous ne pourrez pas résister à l'envie de vous lancer dans l'ascension du Montcalm, premier "3 000" des Pyrénées en venant de la Méditerranée.
De manière classique, cette randonnée s'effectuera sur 2 jours. Après une nuit passée au refuge du Pinet, à 2 240 m d'altitude, vous entreprendrez la montée vers le Montcalm et la Pique d'Estats (3 143 m) située en Catalogne espagnole. Sans difficulté technique, cette randonnée demande quand même quelques efforts physiques qui trouveront leur juste récompense dans la beauté des paysages offerts de chaque côté de la frontière. Pour les sportifs expérimentés, elle pourra se faire sur une seule journée (10 h A/R).

La Pique d'Endron • 5 h 50 A/R – Altitude : 2 472 m – Dénivelé : 972 m
Topo-guide "Randonnées étangs & sommets"
carte IGN 2148 OT – carte Rando Éditions n° 7

Située sur une arête séparant la vallée de Siguer et la vallée du Vicdessos, la Pique d'Endron se révèle comme l'un des plus beaux belvédères de la région, offrant un panorama circulaire exceptionnel qui, outre une vue plongeante sur les étangs de Gnioure et d'Izourt, permet de situer nombre de sommets de la Haute-Ariège.
Son accès croise quelques difficultés qui vous demanderont parfois de "mettre les mains" sans, toutefois, présenter de grand danger.

Le Pic des 3 Seigneurs ***(par l'étang d'Arbu)*** • 5 h 45 A/R
Altitude : 2 199 m – Dénivelé : 682 m
Topo-guide "Randonnées étangs & sommets"
carte IGN 2047 ET – carte Rando Éditions n° 7

Célèbre pour son point de vue exceptionnel sur la Haute-Ariège, le Pic des 3 Seigneurs est, au même titre que le Montcalm, un autre sommet incontournable des Montagnes de Tarascon et du Vicdessos. La montée peut se faire soit par le Tarasconnais en passant par l'étang Bleu, soit par le Port de Lers en passant par l'étang d'Arbu.
Le sommet, marqué par ses 3 croix de fer, découvre une vue panoramique très impressionnante allant des vallées d'Ax au Couserans et s'ouvrant, au nord, sur les plaines de la Basse-Ariège.
Là encore, la montée se révèle parfois rude mais la contemplation finale vous fera vite oublier les efforts consentis.


Un sommet qui vaut le coup d'œil !

Le Pic de la Journalade • 4 h 30 A/R – Alt 1 945 m – Dénivelé : 695 m
Carte IGN 2147 ET – carte rando éditions n° 7

Ce sommet, passant par le pic d'Estibat, démarre au col de Port (1 250 m) face à l'Auberge de la Sapinière où vous pourrez vous restaurer au retour.
Le départ se fera au milieu de troupeaux de vaches et chevaux par un sentier bien marqué qui vous permettra de découvrir une superbe vue sur les vallées du Sabarthez. Plein ouest vous ne perdrez pas de vue le Couserans et le Massatois.
Cet itinéraire panoramique et sur crête large est l'occasion d'effectuer un sommet en famille ou entre amis sans grande difficulté. Les amateurs de raquettes et de ski de rando pourront emprunter une partie de ce parcours en allant uniquement jusqu'au pic d'Estibat (1 663 m).

>> Le patrimoine

La montagne est un immense espace naturel. C'est aussi un territoire où l'homme a élu domicile, laissant au fil du temps nombre de témoignages d'une vie que l'on devine rude mais également passionnante.
Les Montagnes de Tarascon et du Vicdessos sont riches d'un patrimoine que l'on peut découvrir au cours de balades qui allient à merveille plaisir de la randonnée et soif de culture.

QUELQUES BELLES IDÉES DE RANDONNÉE :

Les orris du Carla • 2 h 30 A/R – Altitude : 1 820 m – Dénivelé : 166 m

Topo-guide "Station Sport Nature du Montcalm"
carte IGN 2148 OT – carte Rando Éditions n° 7

Les orris sont de petites cabanes en pierre sèche, formant parfois de véritables petits hameaux, qui servaient d'habitation pour les bergers en périodes d'estive. Très nombreux à Soulcem, ils témoignent de l'intensité de l'activité pastorale de cette vallée frontalière avec l'Andorre et l'Espagne.
La visite de ces constructions insolites sera pour vous l'occasion d'une petite sortie éducative dans un splendide paysage de haute montagne.

La chapelle St-Paul d'Arnave • 2 h 10 (circuit) – Altitude : 722 m

Topo-guide "Balades en Pays de Tarascon"

Joyau de l'art roman, cette chapelle est peut-être la plus ancienne de la région. Vous pourrez la découvrir au cours d'un itinéraire formant le tour du village d'Arnave. Le sentier qui mène à la chapelle invite à une marche paisible où vous prendrez tout le temps nécessaire pour profiter du très beau point de vue offert sur le massif de Tabe et la vallée d'Arnave.

Le château de Miglos • 1 h 20 en boucle – Altitude : 780 m – Dénivelé : 99 m

Topo guide "Balades en pays de Tarascon"

Le château féodal de Miglos se repère facilement par ses ruines imposantes et sa situation sur un éperon avancé, en prenant la direction de la vallée du Vicdessos par la D8.
Cette petite boucle à l'allure d'une promenade digestive sera l'occasion idéale de visiter ce site historique et profiter d'une superbe vue sur la vallée et les villages avoisinants.

>> Les villages

Les petits villages des Montagnes de Tarascon et du Vicdessos ont beaucoup à vous raconter.
La vallée de Vicdessos, celle de Saurat, de la Courbière, d'Arnave, d'Ornolac et d'Ussat et maints autres vallons s'enfoncent au cœur des Pyrénées en découvrant des sites où des histoires se nouent, où des racines se constituent.
Partir à la découverte de ces villages, étudier leur architecture, rencontrer leurs habitants, vous en dira long sur ce qu'a été le quotidien de nos aïeuls et vous aidera à comprendre les valeurs qui forgent l'identité des Montagnes de Tarascon et du Vicdessos.

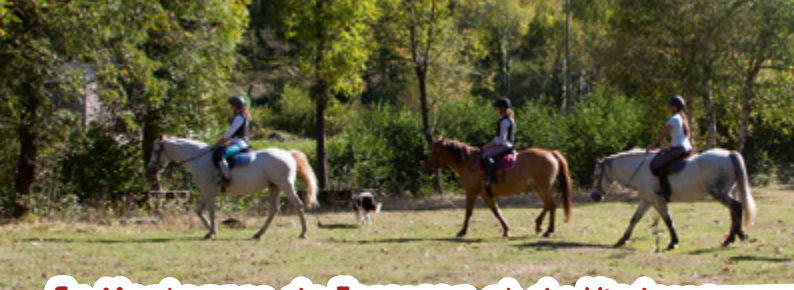
QUELQUES BELLES IDÉES DE RANDONNÉE :

Saurat – Cabus et le Souleilhan • 2 h 50 (boucle)
Altitude : 1 061 m – Dénivelé : 382 m
Topo-guide "Balades découverte de village à village"
Le joli village de Saurat, réputé pour ses portes de bois sculpté (au nombre de 300, dit-on), a été par le passé un important village, avec de nombreux hameaux et fermes isolées. C'est ici que demeure la dernière fabrique de France (et l'une des dernières en Europe) à produire des pierres à aiguiser naturelles.
Ce parcours en pentes douces s'effectue principalement aux adrets : le Souleihan (versant ensoleillé de la vallée).

Le chemin des Nobits • 2 h 20 (boucle) – Altitude : 980 m – Dénivelé : 272 m
Topo-guide "Station Sport Nature du Montcalm"
Cette petite randonnée pleine de charme vous mènera du village de Vicdessos aux villages d'Orus et de Sentenac, villages typiques de haute montagne situés en soulane, qui ont conservé toute leur authenticité.
Le chemin des "Nobits" (jeunes mariés) est ainsi appelé car il était, jadis, emprunté par les cortèges qui se rendaient à l'église de Sentenac pour les mariages "princiers".

Miglos et ses hameaux • 3 h 15 (boucle)
Altitude : 780 m – Dénivelé : 99 m
Topo-guide "Balades découverte de village à village"
Cette randonnée, dont la première partie est parfaitement ombragée, vous fera traverser les 5 hameaux de Miglos. Bien qu'en ruine, le château de Miglos affiche encore une fière allure, posé sur son piton à 750 m d'altitude. Vous pourrez profiter de sa très jolie table d'orientation pour découvrir la vallée du Vicdessos.

Une balade qui ne sera pas sans histoire...



En Montagnes de Tarascon et du Vicdessos, la randonnée se décline sous toutes les formes...

**Pourquoi ne pas profiter de votre séjour pour essayer différentes formes de randonnée ? Notre territoire est propice à toutes les envies…
Alors, profitez-en !**

>> La randonnée avec des animaux

Parcourir à cheval les Montagnes de Tarascon et du Vicdessos est une aventure unique que vous pourrez partager en famille ou entre amis sur une demi-journée, une journée ou même pour une chevauchée de plusieurs jours. Différentes structures, sur le territoire, vous proposeront des promenades ou randonnées adaptées au niveau de chacun.
Si vous préférez la marche à pied sans toutefois vous encombrer de lourdes charges, vous aurez la possibilité de louer des ânes pour porter vos bagages. Pour vos enfants, la compagnie de ces animaux apportera un intérêt supplémentaire à la randonnée… et pour les rendre encore plus enthousiastes, vous pourrez même leur proposer une balade avec des lamas !

>> La Via Ferrata

À mi-chemin entre la randonnée et l'escalade, les parcours de Via Ferrata connaissent un succès qui s'affirme de plus en plus.
La Via Ferrata du Vicdessos, une des plus grandes des Pyrénées, propose 2 itinéraires adaptés soit à une pratique plutôt familiale, soit à une pratique plus sportive. Sur les passerelles, ponts de singe, ponts népalais ou vires vertigineuses, vous pourrez goûter aux sensations extrêmes tout en profitant des superbes points de vue sur la vallée et les sommets environnants.

>> Le cyclotourisme et le VTT

En montagne, c'est bien connu, ça monte et ça descend ! Pour les vététistes, les sentiers des Montagnes de Tarascon et du Vicdessos constituent un formidable terrain de jeu où le plaisir comptera tout autant que l'effort.
Les cyclotouristes trouveront de superbes parcours empruntés par l'Ariégeoise et le Tour de France, et découvriront les cols mythiques ou plus sauvages.

À vous les cols du Tour de France

>> Les balades à thème

Vous découvrirez de nombreux sentiers à thème :

Rancié : cette balade culturelle, sur les pas des mineurs de Rancié, de 400 m de dénivelé, vous permettra de découvrir l'une des richesses du patrimoine industriel du Vicdessos de deux mille d'existence.

Montréal-de-Sos : ce site médiéval fait l'objet de recherches et de fouilles chaque année, faisant sortir de terre les vestiges d'un château. De nombreux objets ont été retrouvés et exposés à la maison des patrimoines à Auzat.

Les orris de Soulcem : ce site naturel situé aux frontières d'Andorre et d'Espagne, au sud du barrage de l'étang de Soulcem est accessible en voiture jusqu'à 1 640 m d'altitude où un village d'orris a été reconstitué. Des panneaux explicatifs vous donneront des éléments de réponse à la pratique agricole en estive.

Mémoires d'Izourt : cet itinéraire retrace la catastrophe qui s'est déroulée pendant la construction du barrage qui a fait plus de 30 morts. Vous pourrez observer les aménagements hydroélectriques de la centrale de Pradières avant d'emprunter le sentier sur 480 m de dénivelé.

Le chemin de l'alu : l'histoire de l'industrie de l'aluminium a marqué le territoire d'Auzat entre 1908 et 2003. Ce parcours d'orientation vous retracera l'activité Péchiney à travers des machines conçues pour la fabrication de l'aluminium ou d'œuvres d'art exprimant la vie sociale de l'usine et son impact sur la vallée.

Les terrasses de Carolle : ces terrasses sont le résultat du phénoménal travail de l'homme pour cultiver la pente tout en contenant l'érosion, situées versant sud, cette balade met en valeur le labeur de nos paysans pour favoriser les cultures.

Vous trouverez des fiches thématiques sur ces balades à la maison des patrimoines et l'office de tourisme des Montagnes de Tarascon et du Vicdessos.

Vous trouverez aussi sur notre territoire :

Le chemin de la résistance, au col du Traucadou à Croquié, à la mémoire des résistants.

Le parcours photographique Clément Sans : à Saurat, itinéraire illustré de photographies dans divers points du village.

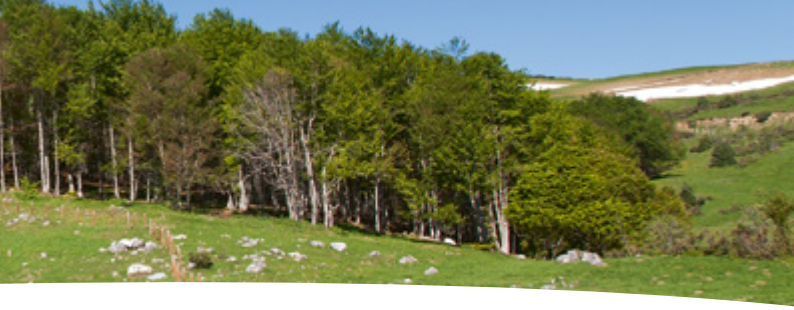
Des balades et randonnées imaginées pour vous...

Si la randonnée est une activité qui peut se pratiquer en totale autonomie, vous pouvez également faire appel à un accompagnateur qui saura vous faire apprécier la montagne d'une manière différente.
L'Office de Tourisme et les accompagnateurs des Montagnes de Tarascon et du Vicdessos ont imaginé pour vous des circuits originaux pour des balades ou randonnées pouvant aller d'une demi-journée à plusieurs jours.
Nous vous en présentons, ici, quelques exemples mais n'hésitez pas à contacter l'Office de Tourisme pour connaître les dernières nouveautés.
Vous pouvez également vous connecter sur notre site Internet :
www.tarascon-vicdessos.com

Au cœur de la nature, de refuge en refuge.

Retrouvance®

Au cœur des vallées d'Auzat et du Vicdessos, Retrouvance® vous emmène à la découverte de splendides paysages de montagne. Unique dans les Pyrénées, l'ONF vous ouvre ses refuges forestiers. Durant 6 jours et 5 nuits, 4 jours 3 nuits ou 3 jours 2 nuits, en fonction de votre choix, un accompagnateur en montagne vous guidera tout au long de cette randonnée en boucle en faisant partager sa connaissance de ces lieux pittoresques et sauvages.
Séjour en pension complète en refuges forestiers et mise à disposition du groupe de logisticien chargé du transport des bagages et de la literie, de l'acheminement des repas (pris chez les aubergistes locaux).
Un dépaysement rapide hors du temps à découvrir.
Contact : *Office de Tourisme des Montagnes de Tarascon et du Vicdessos*
tél. : 05 61 64 87 53 – ligne directe service groupes : 05 61 64 90 31
E-mail : gisele.groupes@tarascon-vicdessos.com



4 refuges… pour 4 saisons

• **Refuge de Grail :** situé à 1 485 m d'altitude, au cœur des anciennes forêts royales de Sem et Lercoul, à proximité d'un col installé sur une clairière naturelle, le refuge de Grail constitue sur le GR 10 une superbe étape forestière, non loin du site historique des mines de fer du Rancier et à quelques pas des splendides belvédères échelonnant les crêtes menant à la Pique d'Endron. Ce refuge a une capacité de 15 lits répartis dans 5 chambres de 2 à 3 lits, une salle d'eau par chambre, 3 wc, chauffage au gaz, un poêle à bois, gazinière et réfrigérateur. Eclairage par photovoltaïque, pas de prise électrique.
Tarif : à partir de 200 €/nuit

• **Refuge de Bertasque :** situé à 1 330 m d'altitude, au cœur du plus grand mélezin d'Ariège sur le GR 10 menant à Izourt, le refuge de Bertasque et les vestiges de son ancienne pépinière volante perpétuent l'histoire forestière en offrant la convivialité d'une splendide réhabilitation. Ce refuge a une capacité de 14 lits répartis dans 6 chambres de 2 à 3 lits, une salle d'eau par chambre, 3 wc, chauffage au gaz, un poêle à bois, gazinière et réfrigérateur. Eclairage par photovoltaïque, pas de prise électrique.
Tarif : à partir de 200 €/nuit

• **Refuge de Mouret :** situé à 1 076 m d'altitude, cette ancienne maison forestière entourée de sa pépinière, accessible en toute saison et à proximité du GR 10 offre son confort montagnard à tous les amoureux des grands espaces d'altitude ; c'est un point de départ idéal vers les vallées encaissées bordant la frontière sauvage. Ce refuge a une capacité de 12 lits répartis dans 4 chambres à 3 lits, une salle d'eau par chambre, 3 wc, chauffage au gaz, un poêle à bois, gazinière, réfrigérateur et micro-ondes. Alimentation électrique réseau EDF.
Tarif : à partir de 180 €/nuit

Un point de départ idéal pour de grandes balades.

• **Refuge de Terre d'Avenir :** situé à 1 420 m d'altitude, sur l'emplacement de deux petits bâtiments chargés d'histoire, ce refuge a été entièrement reconstruit. Il allie confort montagnard et qualité architecturale. Adossé à la hêtraie et face aux soulanes des Trois Seigneurs, il représente une halte exceptionnelle pour les amoureux de la nature. Ce refuge a une capacité de 14 lits répartis dans 5 chambres de 2 à 3 lits, une salle d'eau par chambre, 3 wc, chauffage électrique un poêle à bois, gazinière, réfrigérateur, micro-ondes et lave vaisselle. Alimentation électrique réseau EDF.
Tarif : à partir de 200 €/nuit

Contact : *Office de Tourisme des Montagnes de Tarascon et du Vicdessos*
tél. : 05 61 64 87 53 – ligne directe service groupes : 05 61 64 90 31
E-mail : gisele.groupes@tarascon-vicdessos.com

© A. Baschenis / Eurothermes

Randos-Bulles – en gîte hôtel ** à Ax-les-Thermes

Généralement "randonnée" rime avec "beauté" : panoramas à 180°, découverte de paysages naturels et préservés… L'Ariège quant à elle fait rimer "randonnée" avec "beauté et volupté"… Puisqu'elle vous permet de vous délecter dans les eaux naturellement chaudes des Bains du Couloubret, après vos marches accompagnées… Un séjour exclusif qui vous fera buller de plaisir…

Séjour de 7 jours / 6 nuits en pension complète (du dimanche dîner au samedi petit-déjeuner). Après la randonnée, délassez-vous aux Bains du Couloubret, un programme de récupération spécifique à l'après-rando vous sera proposé…

Tarif : à partir de 652 €.

Contact : *Office de Tourisme des Montagnes de Tarascon et du Vicdessos*
tél. : 05 61 64 87 53 – ligne directe groupes : 05 61 64 90 31
E-mail : gisele.groupes@tarascon-vicdessos.com

Entre terre et ciel

Venez découvrir en famille ou entre amis les balcons de la vallée du Montcalm, tout en pratiquant une randonnée originale. Nous parcourrons l'arête sud de la Via Ferrata du Vicdessos, itinéraire ludique avec des passages sur passerelles, des vires et des poutres. Cette approche de l'aventure nous conduira vers le refuge du col de Grail dans les forêts préservées de la Haute-Ariège. Après une soirée certainement authentique, nous marcherons le lendemain vers les sommets tout proches afin de contempler les crêtes transfrontalières.

Renseignements et réservations :
Montcalm Aventure – tél. : 06 81 01 16 49 - 05 61 05 19 37
E-mail : contact@montcalm-aventure.com – site : www.montcalm-aventure.com

NOUVEAU

Le chemin de rencontre : CHEMIN DES TROIS PAYS

Effacer les frontières, fusionner les territoires, partager les expériences

Le chemin de rencontre unit les territoires de l'Alt Urgell (Espagne), de l'Andorre et de l'Ariège (France) en passant par d'anciens chemins pastoraux, en effaçant les frontières de trois pays et conduisant à un espace multiculturel à partager, à vivre, à expérimenter pour se retrouver.

Pour reconquérir les chemins sur lesquels nos ancêtres marchaient, vous pourrez choisir entre les deux itinéraires proposés qui vous permettront de vivre et de profiter de la nature.

Vous disposerez d'un parcours sportif pour les plus aventuriers et d'un itinéraire familial pour un voyage à faire plus lentement mais sûrement tout en profitant pleinement de chaque coin que vous découvrirez.

Plus d'informations sur :
www.ffcf-poctefa.com et ***www.cheminderencontre.com***

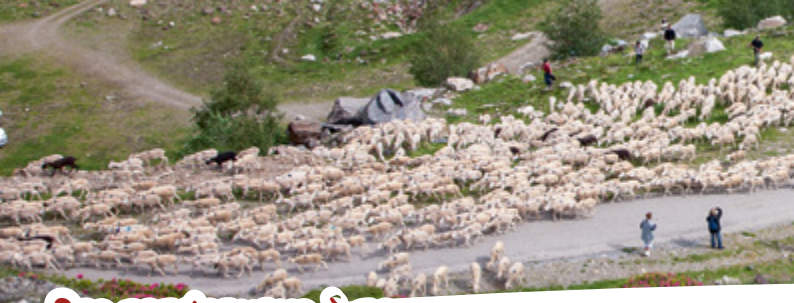
LES ETAPES DES DEUX ITINERAIRES :

PARCOURS SPORTIF

▼	Temps	Etapes	Temps	▲
1	6h40	Auzat – Orris du Carla > 15 km	4h00	6
2	6h20	Orris du Carla – Arinsal > 14 km	6h30	5
3	7h30	Arinsal – Prats > 19 km	7h30	4
4	7h00	Prats – Claror > 21 km	6h20	3
5	4h00	Claror – Bescaran > 20 km	5h00	2
6	2h20	Bescaran – La Seu d'Urgell > 13 km	3h10	1

PARCOURS FAMILIAL

▼	Temps	Etapes	Temps	▲
1	6h40	Auzat – Orris du Carla > 15 km	4h00	9
2	5h30	Orris du Carla – El Serrat > 14 km	6h00	8
3	3h40	El Serrat – Ordino > 12 km	3h50	7
4	4h20	Ordino – Prats > 9 km	4h10	6
5	4h30	Prats – La Comella > 17 km	5h00	5
6	4h40	La Comella – Claror > 6 km	3h30	4
7	3h00	Claror – Naturlandia > 7 km	3h10	3
8	3h00	Naturlandia – Bescaran > 14 km	3h50	2
9	2h20	Bescaran – La Seu d'Urgell > 13 km	3h10	1



Des rendez-vous à ne pas manquer...

De nombreuses manifestations viennent régulièrement animer les Montagnes de Tarascon et du Vicdessos. Certaines d'entre elles attirent tout particulièrement les amateurs de randonnée.

Une rencontre conviviale au milieu des troupeaux

La transhumance

Le pastoralisme fait partie intégrante de l'histoire et du paysage des Montagnes de Tarascon et du Vicdessos, et chaque été, au mois de juin, la tradition se perpétue avec la transhumance au cours de laquelle les éleveurs emmènent les troupeaux aux estives.
Cette véritable fête du pastoralisme est l'occasion de rencontres conviviales qui vous permettront de mieux connaître le métier de berger.
Vous pourrez ainsi suivre les animaux dans leur montée vers Soulcem. Outre les troupeaux de bovins, vous ferez la connaissance du célèbre cheval de Mérens ainsi que des ovins de race "tarasconnaise".
La date étant liée aux conditions météo, demandez-la à l'Office de Tourisme.

Foires aux bestiaux et marchés

La foire du 8 mai à Tarascon.
La foire de la Saint Matthieu le 21 septembre.
La foire de la Saint Michel le 30 septembre.

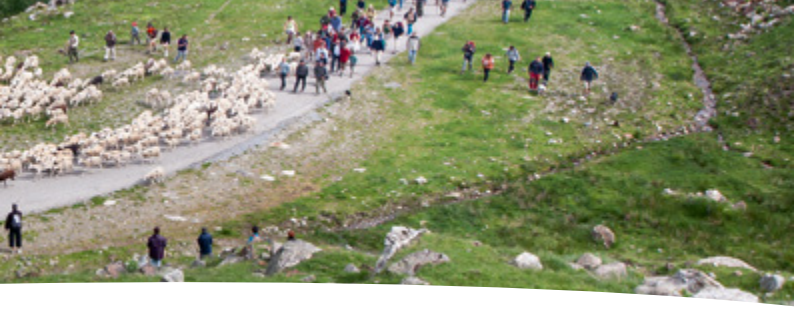
L'Ariégeoise

6e cyclosportive et seule épreuve française à la série internationale UCI Golden Bike, l'Ariégeoise accueille le dernier samedi de juin plus de 4 000 participants et fait découvrir à ces cyclistes les plus beaux cols et routes de notre région.
Départ de Tarascon et arrivée alternée entre Auzat et le plateau de Beille.
Village départ et animations le vendredi.

Le Festival de la Montagne

Organisé chaque mois d'août à Auzat, le Festival de la Montagne est devenu, en quelques années, le grand rendez-vous des amateurs de montagne. Vous découvrirez des stands de produits artisanaux, des animations (démonstrations, spectacles, jeux…) mises en place pour le plaisir des petits et grands.

Le rendez-vous festif et sportif à ne pas manquer!



Le marathon du Montcalm
42,5 km - 2 580 m de dénivelé positif et 2 sommets à plus de 3 000 m.
Course incontournable sur la chaîne des Pyrénées, les meilleurs mondiaux de la discipline sont présents. Vous pourrez découvrir également la randonnée par les pics, le trail des villages et une course ouverte à tous les enfants.
Plus d'information sur le site : www.marathon-montcalm.com

Kilomètre vertical du Montcalm
Le kilomètre vertical du Sarazi à Goulier. 1 080 D+ sur 3,7 km de distance.
Course nature organisée par l'équipe du marathon du Montcalm.
Plus d'information sur le site : www.marathon-montcalm.com

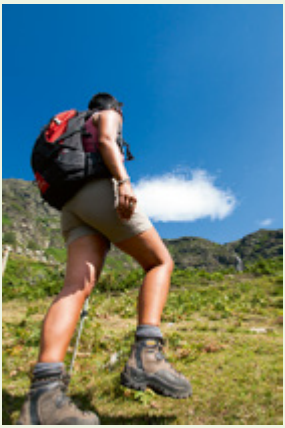
La course de la Courbière
Course nature sur sentier et route à proximité du parc de la préhistoire.

La corrida de Tarascon
Parcours urbain éclairé et différentes courses enfants proposés en fin d'année.

Renseignements pour toutes ces manifestations :
Office de Tourisme des Montagnes de Tarascon et du Vicdessos – tél. : 05 61 64 87 53

Pour bien préparer sa randonnée...

Si la montagne reste un grand espace de liberté, il n'en demeure pas moins indispensable de respecter quelques règles élémentaires pour que votre randonnée soit, du départ jusqu'au retour, un véritable moment de plaisir.



LES PRÉCAUTIONS DE BASE :

• Avant de partir, étudiez votre itinéraire sur une carte ou un topo-guide (disponibles dans les différents points d'information de l'Office de Tourisme).

• Consultez la météo avant votre départ et pensez à informer quelqu'un du parcours que vous avez prévu de faire. En cas d'orage, évitez de rester en crête, sous les abris rocheux ; éloignez le matériel métallique que vous possédez et restez à découvert à genoux. N'hésitez pas à faire demi-tour en cas de mauvais temp

• Partez tôt le matin : c'est un gage de réussite pour la randonnée en montagne.

• Essayez de maintenir un rythme régulier, déroulez bien vos pas.

• Veillez à manger et à vous hydrater régulièrement, en petites quantités. Évitez de boire l'eau des ruisseaux ; sa clarté ne signifie pas qu'elle est potable.

MÉTÉO :

www.meteo.fr

32 50 :
de la météo communale à internationale, prévisions à 7 jours.
(1,35 € TTC/appel + 0,34 € TTC/min.)

08 99 71 02 09 :
départementale à 7 jours.

08 92 68 10 20 :
risques d'avalanches.
www.avalanches.org

SECOURS :

• gendarmerie de haute-montagne : **05 61 64 22 58**

• pompiers : **18**

• gendarmerie : **17**

• centre opérationnel des services : **112**

La météo est également affichée tous les jours à l'Office de Tourisme

L'ÉQUIPEMENT :

• Équipez-vous de bonnes chaussures de marche et d'un sac à dos adapté à votre morphologie.
• Prévoyez dans votre sac des vêtements contre le froid et la pluie, de la crème solaire, une gourde et de la nourriture, une lampe, une carte du secteur, un topo-guide, voire une boussole ou un GPS.
• Il sera également nécessaire d'avoir avec vous une trousse à pharmacie pour pallier aux petits bobos éventuels de type ampoules ou piqûres.
• Des jumelles pourront vous permettre d'apprécier plus facilement la faune environnante.
• *Du matériel (sac porte bébé, raquettes, …) peut vous être loué sur place.*

LE BALISAGE DES SENTIERS :

Il est important de bien connaître les différents signes de balisage afin d'éviter de vous égarer.
Vous pourrez pratiquer la randonnée sur 3 types de sentiers définis selon une classification de la Fédération Française de la Randonnée :
GR® : itinéraire de grande randonnée, traversant une région ou un massif. Il est balisé en "blanc et rouge".
GR de Pays® : itinéraire, généralement en boucle, faisant le tour d'un pays touristique. Il est balisé en "jaune et rouge".
PR® : itinéraire de promenade et randonnée d'une durée inférieure à 1 journée de marche. Il est balisé en jaune.

En Montagnes de Tarascon et du Vicdessos, les PR® sont complétés par des sentiers de "Petite Randonnée" balisés par un rond jaune.
Sur le terrain, la signalisation se fait par des marques de peinture sur les panneaux indicateurs, les arbres, les rochers.
Souvent, vous rencontrerez également de curieux petits monticules de pierre, appelés "cairns". Ne les démolissez pas car ils servent de balises et indiquent le bon chemin.

	PR®	GR de Pays®	GR®
continuité du sentier			
changement de direction			
mauvaise direction			

LES TOPO-GUIDES :

3 topo-guides consacrés à la balade et à la randonnée en Montagnes de Tarascon et du Vicdessos sont disponibles dans les différents points d'information de l'Office de Tourisme. Ils vous seront d'une aide précieuse pour découvrir toutes les merveilles que recèle notre territoire.
L'ensemble des petites promenades ou grandes randonnées qui y sont présentées sont praticables toute l'année, hors périodes de neige.
Chaque randonnée comporte un descriptif précis de l'itinéraire, ainsi que des informations sur la marche : les horaires, les niveaux de difficultés, les balisages, les dénivelés… Tous les circuits sont accompagnés d'un extrait de carte IGN sur lequel est tracé le parcours.

• Topo-guide n° 1 :
Balades en Pays de Tarascon, *22 parcours*
Ce topo-guide vous permettra de randonner en milieu montagnard et de découvrir le Pays de Tarascon.
Vous pourrez aller librement des églises romanes aux grottes préhistoriques, des villages traditionnels aux châteaux médiévaux.
Du réseau des chemins de randonnée entretenus et balisés, 22 circuits ont été sélectionnés pour que vous découvriez toutes les richesses du Tarasconnais.

• Topo-guide n° 2 :
Station Sport Nature du Montcalm, *22 balades*
Ce topo-guide vous propose un ensemble de promenades et randonnées pédestres qui vous permettront de découvrir la Station Sport Nature du Montcalm. Boucles de village à village, petites et moyennes randonnées jusqu'aux étangs, petits sommets, section du transpyrénéen GR10®… Vous sillonnerez librement les superbes montagnes du canton d'Auzat-Vicdessos.

• Topo-guide n° 3 :
Randonnées étangs & sommets, *20 parcours*
Le topo-guide n° 3 vous propose des randonnées pédestres qui vous permettront de découvrir les plus beaux sites montagnards des Montagnes de Tarascon et du Vicdessos. Ces parcours, essentiellement en altitude, constituent un ensemble de randonnées de moyenne et haute montagne.
Les sorties les plus sportives sont proposées sur deux journées. Cependant, les premières étapes accèdent souvent à un étang qui peut être l'objectif d'une courte sortie.

LES CARTES :

Vous pourrez également vous procurer dans certains points d'information de l'Office de Tourisme, les cartes de randonnées (compatibles GPS) concernant le territoire des Montagnes de Tarascon et du Vicdessos :

• **Carte IGN 2047 ET – 1 : 25 000**
La Bastide-de-Sérou – Massat – Pic des Trois Seigneurs

• **Carte IGN 2147 ET – 1 : 25 000**
Foix – Tarascon-sur-Ariège

• **Carte IGN 2148 OT – 1 : 25 000**
Vicdessos – Pics d'Estats et du Montcalm

• **Carte Rando-Éditions N° 7 – 1 : 50 000**
Haute-Ariège

• **Cartes 1 : 25 000 et 1 : 50 000 des territoires voisins** mais aussi des cartes des versants espagnols pour les randonneurs empruntant le GR10, le HRP et les sentiers transfrontaliers.

CFR (CENTRE DE FORMATION DE LA RANDONNÉE)

5, rue de la République – 09220 Auzat • tél. : 06 27 70 31 75
e-mail : formation.rando@gmail.com • site : www.rando-09-formation.fr

Le centre de formation propose toute forme de sensibilisation et d'éducation à la randonnée.
1/2 journée, journée, stages d'initiation ou de perfectionnement.

Une nuit en refuge...

Étape incontournable pour tout randonneur digne de ce nom, le refuge de montagne est le lieu traditionnel de rencontres conviviales. Il participe à ce qui fait "l'esprit" si particulier de la montagne et que l'on ne retrouve nulle part ailleurs. Repas pris en commun, discussions animées entre randonneurs auxquelles vient volontiers se mêler le gardien, l'ambiance chaleureuse d'un refuge de haute montagne vous laissera immanquablement un souvenir inoubliable.
Attention, toutefois : qu'il s'agisse des refuges de moyenne ou de haute montagne, leur capacité d'accueil est limitée et leur succès grandissant devra vous inciter à réserver avant de partir.

REFUGES DE MONTAGNE

• Refuge gardé de Bassiès – Alt. 1 650 m
tél. : 06 89 40 65 00 • *e-mail : refugedebassies@orange.fr – site : http ://bassies.free.fr*
54 places – hors gardiennage : 10 places • Ouverture : du 1/06 au 30/09
Sur le GR 10, entre Aulus-les-Bains et Marc, il est situé face au magnifique cirque granitique de la Pique Rouge (2 676 m), au pied du Pic de Cabanatous, à côté des étangs de Bassiès. Pêche en lacs et ruisseaux.
Excursions : Pique de Bassiès, Pique de Belcaire et vallée de l'Artigue, vallée de Saleix et Mont Ceint, Pic du Far et étang de Legunabens. Situé également sur le circuit de randonnée "Retrouvance".

• Refuge gardé du Fourcat – Alt. 2 445 m
tél. : 05 61 65 43 15 – 06 85 77 64 47 (en hiver)
e-mail : fourcat@free.fr • cafma@free.fr – site : http://fourcat.free.fr
Capacité d'accueil : 37 places – Hors gardiennage : 12 places
Ouverture : du 1/07 au 15/09. Week-end : sur réservation
Le plus haut refuge ariégeois, dans un cadre de haute montagne, est situé dans le cirque des étangs Fourcat, couronné par de nombreux pics.
Sur la HRP, le GR 10 et le tour transfrontalier du Montcalm.
Excursions : Pic de Tristagne, Pic Fourcat, Pic de l'Aspre - Pic Malcaras, Pic Albeille, Pic du Port, Tour du Montcalm, Vallée du Picot et de Gnioure, Andorre.

• Refuge gardé du Pinet – Alt. 2 240 m
tél. : 05 61 64 80 81 – 06 80 21 58 01 (en hiver)
e-mail : refuge.pinet@free.fr • cafma@free.fr – site : http://refuge.pinet.free.fr • www.refugedupinet.com
Capacité d'accueil : 57 places – Hors gardiennage : 15 places
Ouverture : du 1/06 au 30/09. Vacances scolaires et week-end : sur réservation.
Au pied des 3 000 m ariégeois, au cœur du massif du Montcalm, il est situé au bord de l'étang du Pinet, magnifique belvédère sur la vallée granitique de l'Artigue. Il constitue une étape de l'itinéraire transfrontalier du tour du Montcalm.
Excursions : Pic du Montcalm, Pique d'Estats, Pic du Sullo, Pic du Brougat, Pic de Canalbonne, Guins de l'âne.

• Refuges "Retrouvance" en vallées d'Auzat et du Vicdessos
Alt. de 1 076 m à 1 485 m
tél. : 05 61 64 87 53 – fax : 05 61 64 89 69
e-mail : info@tarascon-vicdessos.com – site : www.tarascon-vicdessos.com
Capacité d'accueil : de 12 à 14 places. Gestion libre.
Dans de splendides paysages de montagne, l'ONF vous ouvre ses 4 refuges forestiers rénovés et labellisés "Retrouvance".

GÎTES D'ÉTAPE

• Auzat : Auberge du Montcalm – Alt. 737 m
Route du Montcalm – 09220 Auzat • tél. : 05 61 03 83 23 – 06 72 41 88 61
e-mail : info@aubergedumontcalm.fr – site : www.aubergedumontcalm.fr
Pension complète, ½ pension ou nuitée. Restaurant 70 places, ouvert à tous.
48 couchages dans chambres avec salle de bains et WC. Accès handicapés.
Ouvert toute l'année
• Auzat : Village de Mounicou – Alt. 1 088 m
Mme LAMIC Marinette – 09220 Auzat • tél. : 05 61 64 87 66 - 06 22 24 60 02
17 places. Fermé du 1/12 au 1/04
• Goulier : Le relais d'Endron – Alt 1 100 m
Changement de gestionnaire
Contact : Office de tourisme – 05 61 64 8 53 – info@tarascon-vicdessos.com
• Marc : Marc et Montmija – Alt. 1 000 m
Hameau de Marc – 09220 Auzat • tél. : 05 61 64 88 54 - 05 61 64 82 09
e-mail : contact@marc-montmija.com – site : www.marc-montmija.com
18 places. Fermé de novembre à mars.

ÉTAPE RANDONNEUR

• Siguer – Alt. 745 m
Mairie • tél. : 05 61 05 65 45 (sans réservation)
Hébergement non gardé. 6 places.

AUBERGES DE MONTAGNE

• Le Relais d'Endron – Alt. 1 100 m
Changement de gestionnaire
Contact : Office de tourisme – 05 61 64 8 53 – info@tarascon-vicdessos.com
• Auzat : Auberge du Montcalm – Alt. 737 m
Route du Montcalm – 09220 Auzat • tél. : 05 61 03 83 23 – 06 72 41 88 61
e-mail : info@aubergedumontcalm.fr – site : www.aubergedumontcalm.fr
Pension complète, ½ pension ou nuitée. Restaurant 70 places, ouvert à tous.
48 couchages dans chambres avec salle de bains et WC. Accès handicapés.
Ouvert toute l'année

Pour tous les autres hébergements, contacter l'Office de Tourisme
tél. : 05 61 64 87 53 ou 05 61 05 94 94
www.tarascon-vicdessos.com

Carnet d'adresses

OFFICE DE TOURISME

Office de Tourisme des Montagnes de Tarascon et du Vicdessos
rue des Pyrénées – 09220 Auzat
Tél. : + 00 33 (0)5 61 64 87 53 • Fax : + 00 33 (0)5 61 64 89 69
E-mail: info@tarascon-vicdessos.com • Site : www.tarascon-vicdessos.com

POINTS D'INFORMATION :

• Tarascon-sur-Ariège
avenue Paul Joucla – Tél. : + 00 33 (0)5 61 05 94 94

• Auzat
rue des Pyrénées – Tél. : + 00 33 (0)5 61 64 87 53

• Ornolac – Ussat-les-Bains
av. des Thermes – Tél. : + 00 33 (0)5 61 05 55 44

• Vicdessos
place du village

Un service de votre office de tourisme :
Vente de forfaits de ski des stations de la Haute Ariège
au bureau de Tarascon, un gain de temps pour vous.

ACCOMPAGNATEURS MONTAGNE

- **Ariège évasion :** 2 chemins de Fontanet – 09400 Ornolac-Ussat-les-Bains
  Tél. : 05 61 05 11 11
  E-mail : contact@ariege-evasion.com – Site : ariege-evasion.com
- **Baladissime, Gauthier Geay :** rue du Cazal – 09400 Saurat
  Tél. : 06 72 96 07 46
  E-mail : baladissime@free.fr – Site : www.baladissime.com
- **Baty Matthieu :** 1, avenue de l'Ayroule – Tarascon
  Tél. :06 87 65 63 75
  E-mail : pyrenbike@gmail.com – Site : www.pyrenbike.com
- **Ilboudo David :** 26, rue Jean-Moulin – 09400 Tarascon/Ariège
  Tél. : 09 66 86 70 38 – 06 27 70 31 75
  E-mail : Ilboudo.david@gmail.com – Site : www.montagnepassion.com
- **La Ferme des Lamas :** Village de Saleix – 09220 Auzat
  Contact : Laurence Marandola - Eduardo Zalles
  Tél. : 05 61 03 19 80 – 06 31 66 10 83
  E-mail : pyrenees-lamas@wanadoo.fr – Site : lamasdespyrenees.fr
- **Maison de la Montagne, Stéphane Estebe :** 09400 Banat
  Tél. : 06 87 25 79 62
  E-mail : oustal.pyrenees@hotmail.fr – Site : http://oustal.pyrenees.free.fr
- **Montcalm Aventure – Bureau des Sports Aventure :**
  Chalet d'accueil – 09220 Vicdessos – Tél. : 06 81 01 16 49 – 05 61 05 19 37
  E-mail : contact@montcalm-aventure.com – Site : www.montcalm-aventure.com

BALADES CONTÉES

- **Naturando, Daniel Oulié**
  1, route de la Prade – 09220 Vicdessos • Tél. : 05 61 64 83 96 ou 06 74 12 04 15
  E-mail : daniel.oulie@club-internet.fr • Site : www.daniel-oulie.com
- **Baladissime, Gauthier Geay** : 1, rue du Cazal – 09400 Saurat • tél. : 06 72 96 07 46
  e-mail : baladissime@free.fr • site : www.baladissime.com

LOCATION DE MATÉRIEL

- **Point glisse** : 7, av. St Roch – 09400 Tarascon-sur-Ariège • Tél./fax : 05 61 05 75 08
  Raquettes, ski de randonnée, chaussures de rando et de trekking, sac à dos (l'hiver uniquement). Ski alpin, fond, surf, patinette, luge. Location VTT et vélos de route, rosalies du 15 juin au 15 septembre aux campings "Pré Lombard" et "La Vernière".
- **CLEM** : Pisciculture de la Courbière – 09400 Surba
  Tél. : 06 76 42 39 14
  Site : www.sport-location.com
  Location de matériel de montagne, d'escalade et de canyoning
- **Office de Tourisme** : rue des Pyrénées – 09220 Auzat • Tél. : 05 61 64 87 53
  Location de raquettes et location porte bébé

RANDONNÉES ÉQUESTRES

- **Centre équestre d'Auzat et du Vicdessos** : Ournac – 09220 Auzat
  Tél. : 05 61 64 84 66
  E-mail : edithzenou@wanadoo.fr • Site : www.centreequestredauzat.net
  Balade de 2h à la journée, galop 3 demandé. Séjours équestres pour enfants et ados en été.
- **Les Longues Pistes, Patricia et Pascal Raynaud** : La Mouline – 09400 Alliat
  Tél. : 05 61 05 98 58 • *E-mail : contact@leslonguespistes.com • Site : www.leslonguespistes.com*

RANDONNÉES AVEC DES LAMAS

- **La Ferme des Lamas** : village de Saleix – 09220 Auzat • Tél. : 05 61 03 19 80
  E-mail : pyrenees-lamas@wanadoo.fr • Site : lamasdespyrenees.fr

VIA FERRATA

- **Les Via Ferrata du Vicdessos** : chalet d'accueil – 09220 Vicdessos
  Tél. : 06 81 01 16 49 – 05 61 05 19 37
  E-mail : contact@montcalm-aventure.com • Site : www.montcalm-aventure.com

Les Montagnes de Tarascon et du Vicdessos figurent parmi les territoires qui ont su préserver leur caractère sauvage et authentique. La nature y est belle, mais elle est aussi très fragile ! Pour que nos montagnes puissent continuer à être aussi accueillantes, il nous appartient à tous de respecter un minimum d'exigences :

La montagne est entretenue, notamment, grâce au pastoralisme. Pour ne pas perturber cette activité essentielle, pensez à tenir vos chiens en laisse dans les zones de pâturage. N'abîmez pas les clôtures et n'oubliez pas de toujours refermer les barrières derrière vous.

✿

Lors de vos randonnées, vous découvrirez certainement de très belles fleurs. Ne les piétinez pas ; ne les cueillez pas non plus : il peut s'agir d'espèces rares !

✿

Ne jetez rien par terre ; pensez à emporter un sac poubelle afin de pouvoir ramener tous vos déchets. Des containers les réceptionneront au départ de chaque sentier.

OFFICE DE TOURISME DES MONTAGNES DE TARASCON ET DU VICDESSOS
rue des Pyrénées – 09220 Auzat
tél. : + 00 33 (0)5 61 64 87 53 – fax : + 00 33 (0)5 61 64 89 69
e-mail : info@tarascon-vicdessos.com – site : www.tarascon-vicdessos.com

Conception : Graphic Valley - 05 61 04 78 14