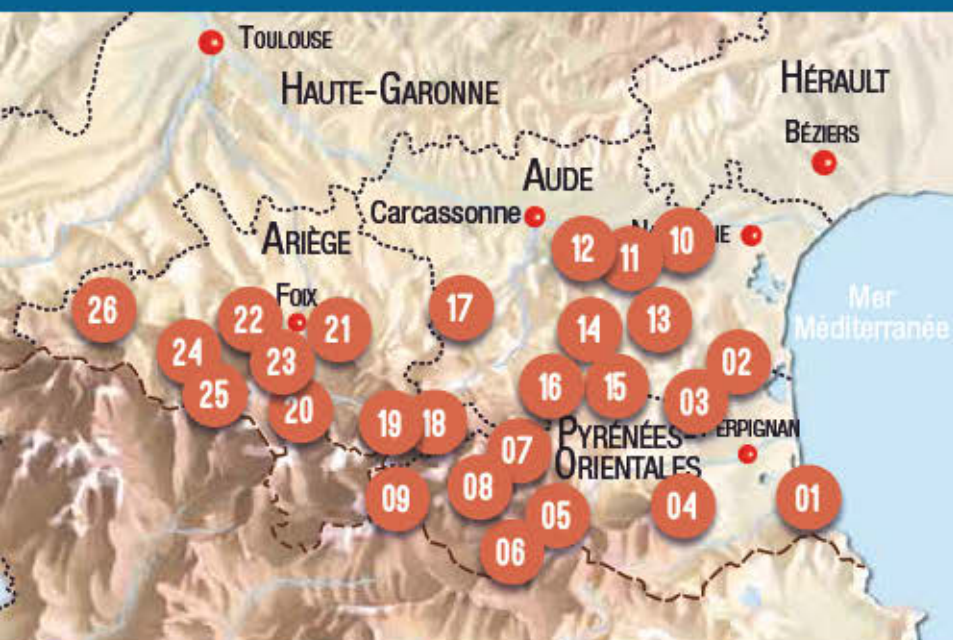




BALADES PAR DÉPARTEMENTS

PYRÉNÉES-ORIENTALES

- 1 COLLIOURE, LES DESSOUS DE LA BAIE DES ANGES 8
Patrimoine
- 2 LA TRAVERSÉE DE LA SERRE DE VINGRAU 14
Familiale
- 3 LA BORNE-FRONTIÈRE DE DÉLESTA 18
Patrimoine
- 4 LES CRÊTES DE SERRABONA 22
Patrimoine
- 5 EN BALADE AVEC UN ÂNE AUTOUR D'EYNE 26
Patrimoine
- 6 LES GORGES DU SÈGRE 30
Familiale
- 7 L'ESTANY ET LA CABANE DE LA BALMETTE 34
Nature
- 8 LES LACS DU CARLIT 36
Nature
- 9 LA CHAPELLE DE BELLOCH 40
Familiale

AUDE

- 10 NOTRE-DAME DU CARLA 42
Familiale
- 11 LE SENTIER SCULPTUREL DE MAYRONNES 46
Patrimoine
- 12 LE SENTIER DELTEIL 50
Familiale
- 13 LE TOUR DU CHÂTEAU DE TERMES 54
Nature
- 14 LA BALADE DE L'ÂGLE ROYAL À MONTJOI 58
Familiale
- 15 LE MOULIN DE RIBAUTE 62
Familiale
- 16 LE PLATEAU DE MALABRAC 66
Familiale
- 17 LE MAQUIS DE PICAUSSEL 70
Patrimoine

ARIÈGE

- 18 L'ÉTANG DE LAURENTI 74
Nature
- 19 LES ÉTANGS DE RABASSOLES 78
Familiale
- 20 LES ÉTANGS DE FONTARGENTE 82
Nature
- 21 LES TERRASSES DU PECH DE FOIX 86
Patrimoine
- 22 LE PICOU, SUR LES CRÊTES DE LA BARGUILLÈRE 90
Familiale
- 23 LE ROCHER DE CARLONG 94
Familiale
- 24 L'ÉTANG D'ARBU ET LE PIC DES TROIS SEIGNEURS 98
Nature
- 25 LE CHEMIN DES ORRIS DU SOULCEM 102
Patrimoine
- 26 LA CARRIÈRE DE BALACET 106
Familiale

BALADES PAR THÉMATIQUES

FAMILIALE

- 2 LA TRAVERSÉE DE LA SERRE DE VINGRAU  < 3H 14
- 6 LES GORGES DU SÈGRE  > 2H 30
- 9 LA CHAPELLE DE BELLOCH  < 2H30 40
- 10 NOTRE-DAME DU CARLA  < 3H 42
- 12 LE SENTIER DELTEL  2H 50
- 14 LA BALADE DE L'AIGLE ROYAL À MONT JOI  < 1H45 58
- 15 LE MOULIN DE RIBAUTE  < 2H 62
- 16 LE PLATEAU DE MALABRAC  > 3H30 66
- 19 LES ÉTANGS DE RABASSOLES  > 3H15 78
- 22 LE PICOU, SUR LES CRÊTES DE LA BARGUILLÈRE  > 3H30 80
- 23 LE ROCHER DE CARLONG  > 3H30 84
- 26 LA CARRIÈRE DE BALACET  > 3H15 106

PATRIMOINE

- 1 COLLOURE, LES DESSOUS DE LA BAIE DES ANGES  < 3H 8
- 3 LA BORNE-FRONTIÈRE DE BÉLESTA  > 3H50 18
- 4 LES CRÊTES DE SERRABONA  > 3H30 22
- 5 EN BALADE AVEC UN ÂNE AUTOUR D'EYNE  < 2H15 26
- 11 LE SENTIER SCULPTUREL DE MAYRONNES  < 2H30 46
- 17 LE MAQUIS DE PICAUSSEL  < 2H30 70
- 21 LES TERRASSES DU PECH DE FOIX  > 4H 86
- 25 LE CHEMIN DES ORRIS DU SOULCEM  > 4H15 102

NATURE

- 7 L'ESTANY ET LA CABANE DE LA BALMETTE  < 2H 34
- 8 LES LACS DU CARLIT  > 3H30 36
- 13 LE TOUR DU CHÂTEAU DE TERMES  < 3H 54
- 18 L'ÉTANG DE LAURENTI  < 3H 74
- 20 LES ÉTANGS DE FONTARGENTE  > 4H 82
- 24 L'ÉTANG D'ARBU
ET LE PIC DES TROIS SEIGNEURS  OU  < 2H30 OU > 5H30 98



Vue depuis la crête du pic des Trois-Seigneurs, au-dessus de l'étang d'Arbu.

LE DEGRÉ DE DIFFICULTÉ



RANDONNÉE
FACILE



NIVEAU MOYEN



MARCHEURS
AGUERRIS

RETROUVEZ EN FIN D'OUVRAGE QUELQUES RÈGLES DE SÉCURITÉS À RESPECTER AVEC LES ENFANTS ET LES NUMÉROS UTILES.

Vingrau, Corbières

- **Difficulté:** 
- **Dénivelé:** 450 m
- **Durée:** 3 h A/R

Accès: prendre l'A61 jusqu'à Narbonne puis l'A9 jusqu'au péage Perpignan-Nord/Rivesaltes. Puis tourner en direction de Vingrau par la D12. Au carrefour suivant, laisser à droite la route qui part vers Opoul. Passer le rond-point de la ZAC Rivesaltes Méditerranée. Puis au carrefour suivant, prendre à droite vers Vingrau par la D9. Descendre jusqu'au village de Vingrau. Le traverser en direction de Tuchan. Juste avant la sortie, un panneau indique à droite « Mas Llençou, 5 km ». S'engager sur cette route étroite qui longe la serre. Se garer juste devant le mas. Il y a trois places de parking.

Cartographie: Durban-Corbières/Leucate, Top 25, n° 2547 OT (IGN 1:25 000).



Itinéraire varié et grandiose du Trou del Cavall à Vingrau en traversée rectiligne de la Serre, cette ultime barre des Corbières avant la plaine du Roussillon.

Pendant des siècles les troupeaux de brebis en transhumance ont fréquenté ce vallon. C'est le mas en ruine de Llençó (ou Llençou) qui donne le ton de ce parcours. Envahi par une colonie de lierres, gardé par une faction de cistes roses et quelques asphodèles.

Testée avec un garçon de 6 ans, cette balade démarre sur un petit sentier qui monte derrière et à gauche du mas au bord d'une vigne. Il monte régulièrement vers un col: le **Trau (ou Trou) del Cavall**, appelé ainsi car il fut pendant des années le seul passage, depuis le néolithique, pour les cavaliers avant l'aménagement du **Pas de l'Escale** (25 min, 427 m). De là, quelle vue panoramique sur le **Val Oriola** (ou la Belle Oriole) et sur le **plateau de Salvaterra** qui porte la couronne du château d'Opoul. Descendre quelque peu ce passage dallé. Faire attention aux nuages d'abeilles en temps de floraison. Dix mètres en dessous du Trou, il faut rester attentif au balisage jaune qui remonte à droite. À partir de là, allez toujours plein sud. C'est une montée raide en direction d'un piton calcaire quelque peu dolomitique. On prend pied sur un replat en forme de petit col. Puis le sentier continue à flanc, toujours du côté est, tourné vers Opoul.

Le sentier remonte alors fortement. Il faut parfois mettre les mains (vers 470 m). Suivre les cairns (les tas de pierres). Puis c'est à nouveau un grand replat.

À l'intersection, si vous allez à droite, vous pourrez découvrir une petite arche à droite (attention au précipice) et à gauche, une faille dans la paroi. Cette **Serre**, qui possède de nombreuses *caunes* (grottes) comme celle des Corbeaux, des Contrebandiers ou Fousque, abrite régulièrement une avifaune assez riche. Ainsi, sur le parcours, on peut assister aux concerts ou aux ballets de la fauvette pitchou, du faucon crécerelle, des grands corbeaux, du crabe à bec rouge ou du martinet alpin. Revenez à l'intersection.

Partez à droite sur les failles du lapiaz sur ce parcours très karstique. Mieux vaut ne pas tomber sur les pierres calcaires blanches ou grises très effilées. Commence alors la grande montée, bien balisée et calmée, vers le col (55 min, 558 m). On bascule sur le versant ouest de la Serre qui offre un panorama sur le **mont Tauch**, le **Pech de Bugarach** et au loin le **pic de Saint-Barthélemy**. Un petit sentier redescend puis remonte à gauche, à flanc de



Avec Germain, six ans, à cheval sur la Serre.

falaise. Et on remonte dans la garrigue, zigzaguant entre chêne kermès, genévriers et romarin. Plusieurs fois, le majestueux aigle royal décide d'apparaître et de survoler son territoire.

On suit l'arête de la serre qui conduit à un cairn de plus d'un mètre de haut (1 h 20, 553 m). Le vaste panorama permet de découvrir que la serre se découpe en deux. Une seconde barre part en arrière, chevauchée par un sentier qui file vers le pas de l'Escale. Et au milieu des deux barres s'étire la végétation du **ravin dels Collets** (Coul-

lets) et un **correc** (ruisseau) éponyme, en général à sec. D'anciennes murettes sont le seul témoignage des troupeaux de brebis en transhumance. On parvient à une pinède et juste derrière, caché à droite, se trouve le **refuge Yves-Bernard** (1 h 40, 420 m). Plein sud, à gauche, une échancrure naturelle dans la falaise. On continue en descente. On franchit le talweg sur une ancienne murette et remonte sur l'autre versant sur des lames de lapiaz. Il faut filer toujours tout droit. Laisser à gauche le **cirque de Vingrau** et son pas de l'Escale dont l'ancienne voie romaine (et ses vingt grades qui ont donné leur nom au vil-

lage). Le sentier part à droite et débouche en descente sur une mer de toits roses : Vingrau. Entre pins, cyprès et aloès, on parvient, soit à gauche vers l'ancienne église, soit à droite dans une impasse qui rejoint la **rue Courte-line** puis **Boileau** et descend jusqu'au carrefour de la rue principale où se trouve le lavoir (2 h 05, 160 m). On descend vers Tuchan, jusqu'au carrefour suivant. Prendre à droite vers le mas Llenou et remonter, le long de la serre, les 5 km jusqu'à la voiture (3 h).



Vue sur la seconde barre.



OÙ MANGER / OÙ DORMIR

Lou Barral, restaurant, 2, rue du Maréchal-Joffre, Vingrau, tél. 09 83 24 42 46.

Hôtel-restaurant à Tautavel : notamment Le Petit gris, tél. 04 68 29 42 42.

AUTRES RANDOS

Les gorges du Gouleyrous, à Tautavel, à 3 km de Vingrau, 1 h A/R.

Le château d'Aguilar par la route de Tuchan, 1 h A/R.

Boucle du Pas de l'Escale, 3 h 30 A/R.

- **Difficulté:** 
- **Dénivelé:** 200 m
- **Durée:** 3 h A/R



Accès : depuis l'A61, sortir à Carcassonne-Est/Trèbes. Prendre la D3 vers Lagrasse, puis la D212 vers Mouthoumet. Passer Saint-Martin-des-Puits. Après le château de Durfort, prendre à gauche au carrefour. Termes est à 5 km par les gorges de Termet. Se garer sur le parking à l'entrée du village.

Cartographie : Tuchan, Top 25, n° 2447 OT (IGN 1 : 25 000).

Visite payante du château de Termes : 5 €, 2 € pour les enfants, tél. 04 68 70 09 20.



Partez au cœur des Corbières sur les pas des Cathares en longeant le sentier de crêtes qui domine les gorges de Termet. Il offre de beaux panoramas sur le château de Termes et un coin de baignade sauvage.

Avec sa double enceinte posée sur un piton rocheux, protégé naturellement par la faille profonde des gorges du Termet, Termes montre qu'elle était l'une des plus puissantes seigneuries de la vicomté de Carcassonne au XII^e siècle, celle du Termet. Dès le début de la croisade contre les Albigeois, en 1209, Raimon de Termes, protecteur des bons hommes (cathares) et bon homme lui-même, s'opposa aux croisés de Simon de Montfort. Ce dernier, après avoir pris Minerve, décida de faire le siège de Termes en août 1210. La citadelle céda le 23 novembre, au bout de trois mois de résistance. Elle sera vendue à Louis IX qui la transformera en château royal en doublant son enceinte. Elle fera partie des « cinq fils de Carcassonne », cinq citadelles (avec Aguilar, Quéribus, Peyrepertuse, Puilaurens) qui ont

gardé la frontière avec l'Aragon puis l'Espagne jusqu'au traité des Pyrénées de 1659. Démantelé en 1653, le château fait, depuis 1999, l'objet de fouilles et d'une ample et longue restauration.

Depuis les agréables bords du Sou, au **village de Termes** (338 m), monter au-dessus de l'église en suivant le balisage rouge et blanc. À la première intersection où l'on retrouve le goudron, partir à droite. On se retrouve sur un chemin de transhumance, bordé par les murettes en pierres sèches, entre buis et chênes verts. À la Croix de Pierre, à 400 m du village (20 min), prendre à gauche le GR 36a vers Mayronnes. Enjamber le fil, suivre la haie, couper à gauche dans le **champ de la Coume Raquie** et remonter en lacets dans la garrigue



Dès le départ se profilent les ruines du château de Termes.

pour prendre pied sur la large **crête de Coste Raste** qui offre déjà de superbes vues sur le château de Termes. Mais le plus beau panorama se situe, 100 m à gauche, lorsque le GR 36 tourne à droite. Le belvédère domine les profondes **gorges de Terminet**, où s'étalent les vasques d'eau turquoise de son canyon d'initiation et offre un point de vue original sur la forteresse. Attention à tenir les enfants, car c'est vertigineux (500 m, 45 min).

Revenir au croisement du GR 36 et prendre à gauche la descente dans le sous-bois jusqu'au **col de la Gardie** (1 h). Prendre à gauche. C'est la partie la moins intéressante, car il n'y a pas de vues : 800 m plus loin, laissez le GR 36 pour suivre le sentier balisé en jaune à gauche qui mène, sous les chênes verts au **moulin de la Buade** (247 m, 1 h 40). Il faut franchir la rivière à gué ! Ou essayer de trouver dans la végétation le petit pont en aval et monter jusqu'à la miellerie. Tourner à gauche du moulin.

Si vous avez traversé la rivière pieds nus, partez à gauche découvrir le coin de baignade sauvage de la cascade. Voilà le point le plus bas du parcours. Il va falloir tout remonter, vers la D40. Emprunter la route à gauche. Avant le tunnel, prendre le chemin à droite sur 100 m, qui contourne la colline à gauche, puis emprunter la sente qui monte tout de suite à gauche. Attention le ballage n'est pas très visible ! Si vous continuez sur une piste à plat, c'est que vous vous êtes trompé. La sente qui monte est l'ancien chemin d'accès au village. On se plaît à imaginer que les bons hommes et les bonnes femmes qui cultivaient tout ce territoire sont souvent passés par là. Au large col (384 m, 2 h 40), la piste de gauche monte au château. Sa visite demande une heure de plus. À droite, la route descend vers le village. Avant de franchir le pont se trouve une fontaine, à droite (3 h).



Le château de Termes en pleine restauration.

OÙ MANGER/OÙ DORMIR

Restaurant Le Temps des courges, 3, rue Mazels, à Lagrasse, tél. 04 68 43 10 18.

Restaurant-Gîte Les Trois Grâces, 5, rue du Quai, à Lagrasse tél. 04 68 43 18 17.

Restaurant L'Affenage, 32, boulevard-promenade, à Lagrasse, tél. 04 68 43 16 59.

Chambre et table d'hôtes Le Roc sur l'Orbieu, à Saint-Pierre-des-Champs, tél. 04 68 43 39 07.

AUTRES RANDOS

Le village et l'abbaye de Lagrasse, 1 h A/R.

Le Gourg Goutonnier depuis Talairan, 3 h A/R.

Le cirque de Vivès depuis Saint-Laurent-de-la-Cabrerisse, 3 h A/R.



Le coin de baignade sauvage de la cascade dans les gorges de Terminet.

Auzat, Vicdessos, Ariège

Le pic de la Madelon, aiguille qui domine le valton de Riufred.

- **Difficulté :**
- **Dénivelé :** 500 m
- **Durée :** 4h15 A/R



Accès : sur l'A61 prendre la direction de Pamiers sur l'A66. Puis la N20 jusqu'à Tarascon-sur-Ariège. Au rond-point de sortie de Tarascon, prendre à droite vers Auzat. Traverser toute la vallée du Vicdessos. Après le hameau de Marc, continuer tout droit vers le Soulcem via Mounicou. Passer à gauche du barrage, longer le lac et se garer sur le parking des Orris du Carla.

Cartographie : Vicdessos, Top 25, n° 2148 OT (IGN 1 : 25 000).

Le Soulcem, en Vicdessos, est l'une des vallées de Haute-Ariège qui abrite le plus d'orris sur un territoire restreint. Son itinéraire est devenu le chemin des Orris.

Un orri (ou orry) est une aire de pâturage pour les ovins avant que l'appellation ne concerne plus que la baraque ou cabane pastorale. On dit, depuis le Moyen Âge, qu'on « faisait orri », c'est-à-dire on s'installait dans les pâturages d'estive pour la traite des brebis et la fabrication du fromage.

Des **Orris du Carla** (1 654 m), la vallée du Soulcem monte plein sud, régulièrement, sur une large piste caillouteuse, le long du ruisseau du Soulcem. De là, on admire la retenue du Soulcem, de 1,6 million de m³ d'eau qui sert à alimenter l'étiage de la Garonne et à produire de l'électricité. Avant sa construc-





L'étang de Soulcem et la rivière qui l'alimente.



tion de 1980 à 1983, ce Pla comptait six groupes d'orris. Auparavant, une forêt de pins sylvestres et de pins à crochets occupait le terrain. Aujourd'hui, dans cet espace de vert, de gris et de bleu, on pourra remarquer tout d'abord : le pic de la Madelon, aiguille qui domine le vallon du Riufred qui mène à la Pique d'Estats et au Montcalm, les deux plus hauts sommets d'Ariège, respectivement à 3 143 m et 3 077 m. On ne ratera pas non plus l'inscrip-

tion à la peinture blanche : « Non aux ours oui à nos troupeaux » sur une large pierre plate sur le sol. On observe les orris, puis on démarre. Au niveau du **Carla d'En-Haut**, déjà d'autres orris, ceux de **Toueno**. Ces enclos pastoraux servaient à parquer les animaux la nuit. Ils sont réalisés en pierres sèches. Le panneau explicatif donne le vocabulaire du groupe d'orris : après l'habitat du berger, il y a le mazuc, la cave à fromages, la soue, la niche ou le pou-

lailler, le cabanat, l'abri pour les bêtes malades, l'enclos ou parec, le parc à bétail, la margue ou marga, le couloir de traite et enfin l'abri-sous-roche qui servait de poste de surveillance.

Dans un virage à gauche, on prend un chemin à droite qui mène rive gauche du ruisseau du Soulcem grâce à une passerelle. Le sentier monte vers la belle **cascade de Labinas** (1 776 m, 20 min). La plus belle marga se trouve aux **orris de Labinas**, vaste plateau où serpentent les différentes veines du ruisseau. Pour y parvenir, rester rive gauche. Bien entretenus, les orris de Labinas sont magnifiques.

Un peu plus loin, c'est l'intersection avec le **chemin de Roumazet** (1 825 m, 40 min). Si vous êtes accompagné d'enfants de moins de 10 ans, poursuivez à plat jusqu'aux **orris des Estrets** et revenez par le même chemin.

Sinon, tournez à droite, vers l'ouest, pour une bonne grimpette. On découvrira de nouveaux orris, ceux de Roumazet, rive gauche. Puis le chemin oblique au sud. À l'intersection du port de Roumazet et du pic de la Soucarrane ou de

la Rouge, prendre à gauche à l'**étang de Roumazet** (2 163 m, 1 h 45). On dépasse l'étang par la gauche et dans la rocaïlle pour parvenir à un petit col (2 310 m). Et là, on découvre l'**étang de la Soucarrane** (2 292 m, 2 h 30). Le longer par la gauche, à l'est. Puis c'est une bonne descente vers les **orris de la Croutz**. On descend jusqu'à l'intersection du **Pla de Labinas** (3 h 15). On passe à gauche devant les orris des Estrets et retrouve l'intersection de la montée à Roumazet. Retour alors par le même itinéraire jusqu'aux orris de Carla (4 h 15).

OÙ MANGER / OÙ DORMIR

La Petite Auberge, à Niaux, tél. 05 61 05 79 79.

La Table d'Acornac, Vicdessos, tél. 05 61 64 81 84.

Hôtel Hivert, 2, route de Montréal-de-Sos, Vicdessos, tél. 05 61 64 88 17.

AUTRES RANDOS

Les étangs de la Gardelle depuis les Orris du Carla, 4 h A/R.

Le Port du Rat depuis les Orris du Carla, 5 h A/R.



Au niveau du Pla de Labinas, vue sur les sommets transfrontaliers avec l'Andorre, notamment le pic de Médécourbe.