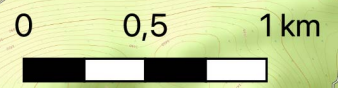


RANDONNÉES SPORTIVES AU DÉPART DE BELCAIRE



LANGUERAIL PAR LA PLAINE :
16 KM ↑660M 4H

TRAUC PAR ARTIGOUS :
8 KM ↑220M 2H

TOUR DES SARRAZIS :
6,5 KM ↓215M 1H45

PIC DES RIVES :
6 KM ↑430M 1H30

PLA DES FEUILLES :
8,2 KM ↑340M 2H

FORÊT DE NIAVE :
10 KM ↑425M 2H30

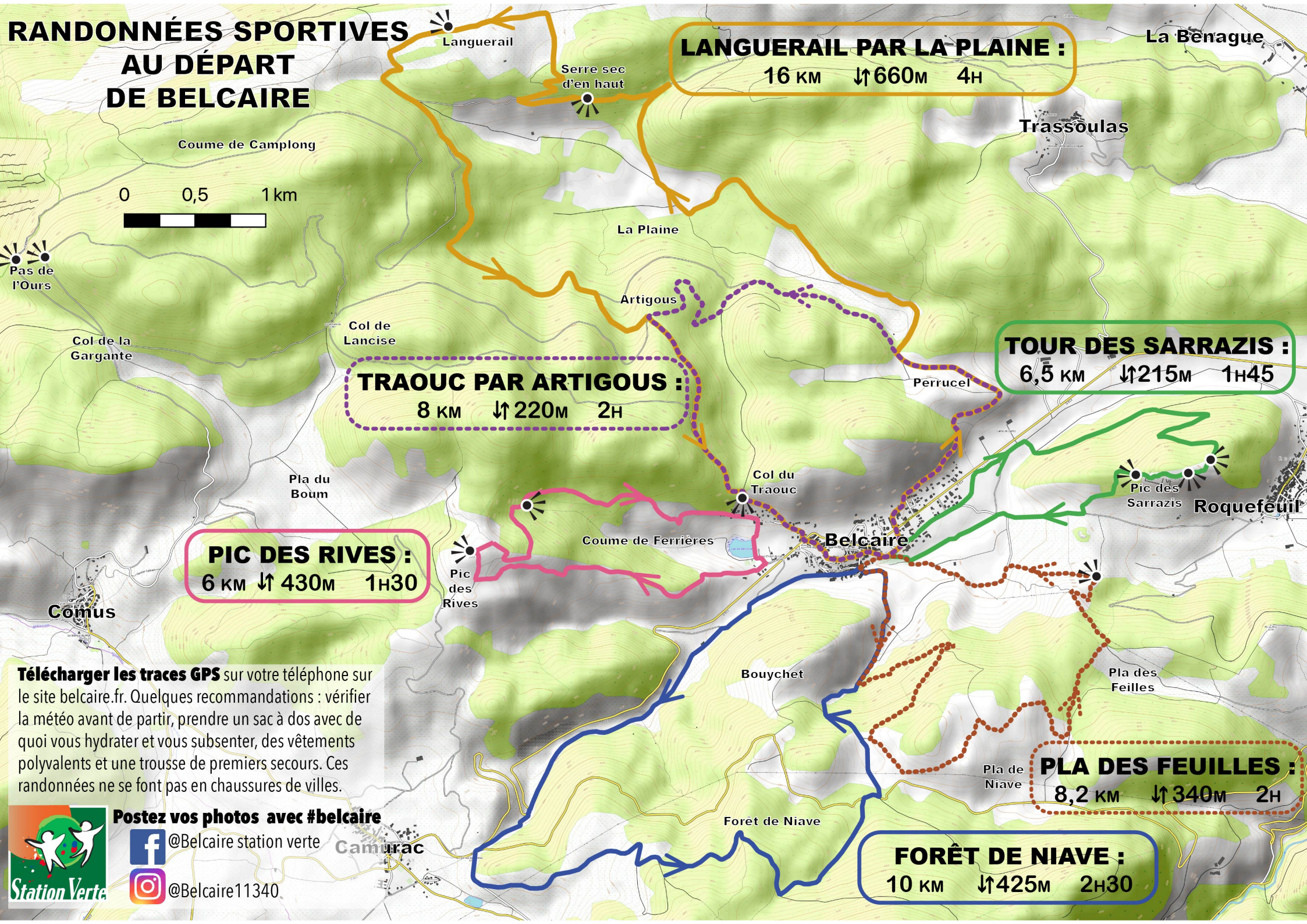
Télécharger les traces GPS sur votre téléphone sur le site belcaire.fr. Quelques recommandations : vérifier la météo avant de partir, prendre un sac à dos avec de quoi vous hydrater et vous subsenter, des vêtements polyvalents et une trousse de premiers secours. Ces randonnées ne se font pas en chaussures de villes.

Postez vos photos avec **#belcaire**



@Belcaire station verte

@Belcaire11340



PIC DES RIVES :

6 KM ↓ 430M 1H30

Au **lac de Belcaire**, se diriger vers les habitations vers le Sud pour trouver le **chemin qui monte en crête**.

Le petit chemin passe à travers des chênes, des hêtres avec parfois de fortes pentes. Une fois sortis de la forêt vous êtes presque arrivés au pic des rives. Emprunter la piste raide et puis viser la **table d'orientation**. Savourer avant de redescendre plein Est à travers la prairie jusqu'au petit chemin, suivez les panneaux avec de la peinture jaune. Se chemin vous amènera dans une **hêtraie**. Pour le retour, vous arrivez à un embranchement en forêt soit par la Coume de Ferrières (plus rapide et ombragé) soit par **le banc, le chemin botanique** et les Chalets. Il faudra être attentifs, car le sentier de retour au lac passe entre 2 chalets.

PLA DES FEUILLES :

8,2 KM ↓ 340M 2H

Depuis la Mairie, prendre la route qui part vers le Sud, chemin du Bouichet, entre deux blocs de maisons. La route va monter pour se transformer en piste; rester sur la droite pour prendre un petit sentier, puis à l'embranchement tourner sur **la piste forestière à gauche qui monte**. La piste s'arrête dans un espace dégagé, il y a une grande ligne électrique au-dessus. Remonter la coline suivez le sentier **en crête** qui sillonne le paysage et finira par descendre pour atterrir sur une nouvelle piste forestière. Prendre la piste sur votre gauche sur plus de 500m pour arriver à une **nouvelle patte d'oie**, (le pla des feuilles) vous prendrez à gauche pour redescendre. Rester sur la piste pour arriver au Fournal, prendre de nouveau à gauche et rester sur la piste qui finira sur la route qui vous ramènera à la Mairie.

À EXPLORER :

Le **Pas de l'ours** avec une vue extraordinaire sur le château cathare de Montségur. **Les pistes forestières** de Coume de Camplong, du col de la Gargante, et du Col de Lancise pourquoi pas à vélo? Au **col des 7 frères** prendre une piste qui va au pic des Rives puis redescendre au lac.

FORÊT DE NIAVE :

10 KM ↓ 425M 2H30

Partir **depuis la Mairie**, remonter la **rue de l'Oum** qui débouche sur une piste. Remonter jusqu'à croiser la route départementale qui monte à Camurac, la traverser pour prendre la piste qui débouche au **col des sept frères**. Prendre la piste sur 250m et tourner sur la piste à gauche dans la **forêt de Niave** sur plus de 4km jusqu'à la petite route **D20**. Rester sur la route en allant à droite sur 100m et reprendre la piste à gauche qui va redescendre sur un sentier pierreux. Au croisement choisir de rester sur le petit sentier à gauche et prendre la piste qui descend vers le village, vous arriverez à la Mairie.

TOUR DES SARRAZIS :

6,5 KM ↓ 215M 1H45

Depuis **l'école** prendre la **rue de la petite versane** en passant devant la caserne des pompiers. Continuer jusqu'au cimetière, rester sur la piste qui fait suite à la route goudronnée. 250 m plus loin, à droite prenez la piste qui descend. A l'embranchement, choisir la piste qui **monte dans la forêt**. Lorsque vous arrivez à une zone de coupe de sapins, la piste devient un chemin qui 500m après débouche dans le tournant d'une piste forestière. Prendre la piste qui monte, à la fin de celle-ci suivre sur votre droite le sentier avec l'indication DECO. 100m après vous êtes arrivés au **panneau Pic des Sarrazis et l'aire de décollage de parapente**, admirer le paysage sur le plateau de Sault. Rester sur le haut de l'aire, pour prendre le chemin à droite qui passe **en crête**. Faites des pauses pour observer le paysage, au Sud le Tarbesou, au dessus de Belcaire le massif du Tab avec le Soularac. A la fin de la descente le sentier débouche sur un forêt, puis partira à ce moment-là sur votre droite, pour déboucher sur la route goudronnée qui descend vers Belcaire. Laisser la station d'épuration pour prendre la piste la plus plate qui est sur votre gauche. Elle débouche sur la rue de la coume de l'arène, prendre à droite pour remonter au village, et tourner à droite pour retrouver l'école.

LANGUERAIL PAR LA PLAINE :

16 KM ↓ 660M 4H

Devant l'école de Belcaire, traverser la départementale pour poursuivre sur la route qui passe à droite de la menuiserie. Elle finit par se transformer en piste blanche en dépassant le chenile. Restez sur la piste principale, jusqu'à l'embranchement, c'est le col du Perrucel, prenez la piste qui descend à droite. La piste arrive à **la Plaine**. Restez sur les options de droite et soyez vigilant et prenez l'embranchement à droite qui monte dans la forêt. Arrivés sur la piste, partez à gauche guettez sur la droite un sentier qui monte à **l'ancien hameau de Serre sec d'en haut**, poursuivre en montant pour arriver à Languerail. Il y a **une vue sur le Pays d'Olmes et le château cathare de Montségur**.

Pour 1km rester sur ce plateau, puis redescendez sur votre gauche pour retrouver la piste forestière. A l'embranchement restez à gauche pour redescendre calmement 2 km. Guetter le chemin qui **remonte jusqu'à la cabane des Artigous**, qui se situe à un embranchement. Continuez sur la piste de gauche qui va encore monter un peu, jusqu'à une importante épingle sur le droite, vous trouverez un panneau indiquant **col du Traouc** vers un sentier qui part à gauche. Empruntez ce sentier qui descend sur une route goudronnée, poursuivre sur la gauche pour descendre jusqu'à la départementale, qu'il faudra traverser pour aller dans la rue de Ferrières. Continuer sur la droite pour remonter jusqu'à l'Eglise, puis redescendre jusqu'au lavoir rénové. Redescendre le long du château. Tourner à gauche pour remonter à l'école.

TRAOUC PAR ARTIGOUS :

8 KM ↓ 220M 2H

Même départ que Languerail par la plaine jusqu'à Perrucel. Rester sur la piste principale qui fait un faux plat descendant en forêt sur plus d'un kilomètre. Au niveau de l'embranchement, prenez la piste qui monte sur votre gauche. Restez sur la piste forestière principale qui monte **jusqu'à la cabane des Artigous** qui se situe au prochain embranchement. A ce point, la fin est identique que la boucle de Languerail.