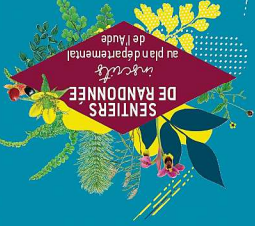


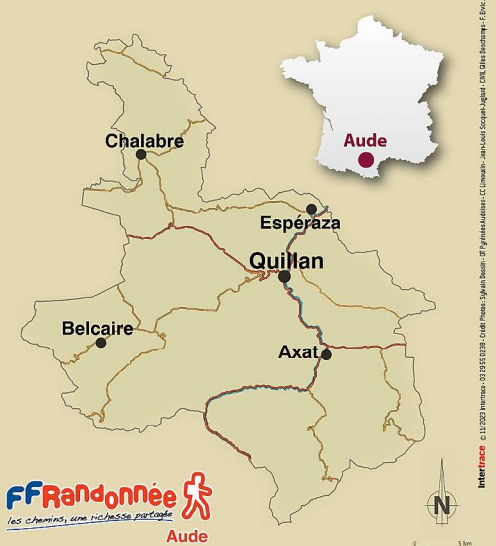


plus de
50 sentiers balisés

RANDONNÉES en Pyrénées Audoises



RANDONNÉES en Pyrénées Audoises



INFORMATIONS

• Office de Tourisme des Pyrénées Audoises
Square André Tricoire
11500 QUILLAN
Tél. 33 (0)4 68 20 07 78
tourisme@pyreneesaudois.com



Les Circuits Pédestres

LISTE DES SENTIERS DES PYRÉNÉES AUDOISES

Circuit	Temps de marche	Distance	Dénivelé +
1	3h	6,5km	500m+
2	3h30	10km	500m+
3	2h30	5,5km	100m+
3b	3h	8km	150m+
4	2h30	5km	300m+
4b	1h30	3km	100m+
4c	2h30	6km	250m+
4d	3h	7km	300m+
4e	4h	11km	500m+
5	3h	8km	300m+
6	2h30	6km	450m+
8	1h15	4km	200m+
8b	0h30	1,2km	50m+
8c	3h	9km	300m+
9	3h	11km	500m+
10	3h30	12km	600m+
11	1h30	3km	200m+
12	3h30	13km	350m+
13	3h30	11km	400m+
14	5h	12km	600m+
16	3h	8km	300m+
17	2h30	8,5km	200m+
18	2h	6km	200m+
19	5h	15km	450m+
19b	2h	5km	200m+
22	1h30	3,5km	250m+
23	3h	8,5km	600m+
24	3h	8km	200m+
25	1h	3km	100m+
26	1h	3,5km	150m+
27	3h30	8km	450m+
27b	1h	3km	150m+
27c	2h30	7,5km	350m+
28	3h30	11km	400m+
29	3h30	12km	400m+
30	3h30	12km	300m+
31	18km	500 à 900m+	
32	2h	5km	150m+
33	4h	14km	400m+
33b	2h30	6km	300m+
34	1h30	3km	100m+
35	3h	9,5km	450m+
36	2h	6km	200m+
37	2h	5km	150m+
38	2h	5,5km	350m+
39	2h	6km	250m+
40	3h30	13km	450m+
41	2h	6km	200m+
42	0h45	1,5km	50m+
44	4h	11km	750m+
46	3h	12km	400m+
47	3h	12km	350m+
49	1h30	4km	150m+

SENTIERS COUP DE CŒUR

- 1 Pic de l'Ourtiset
- 2 Forêt d'En Malo
- 3 Labyrinthe Vert
- 5 Belvédère du Diable
- 8 La Serre des Aiguilles
- 9 Pic des Sarrasis
- 10 Forêt de Miayra

SENTIERS FAMILLE

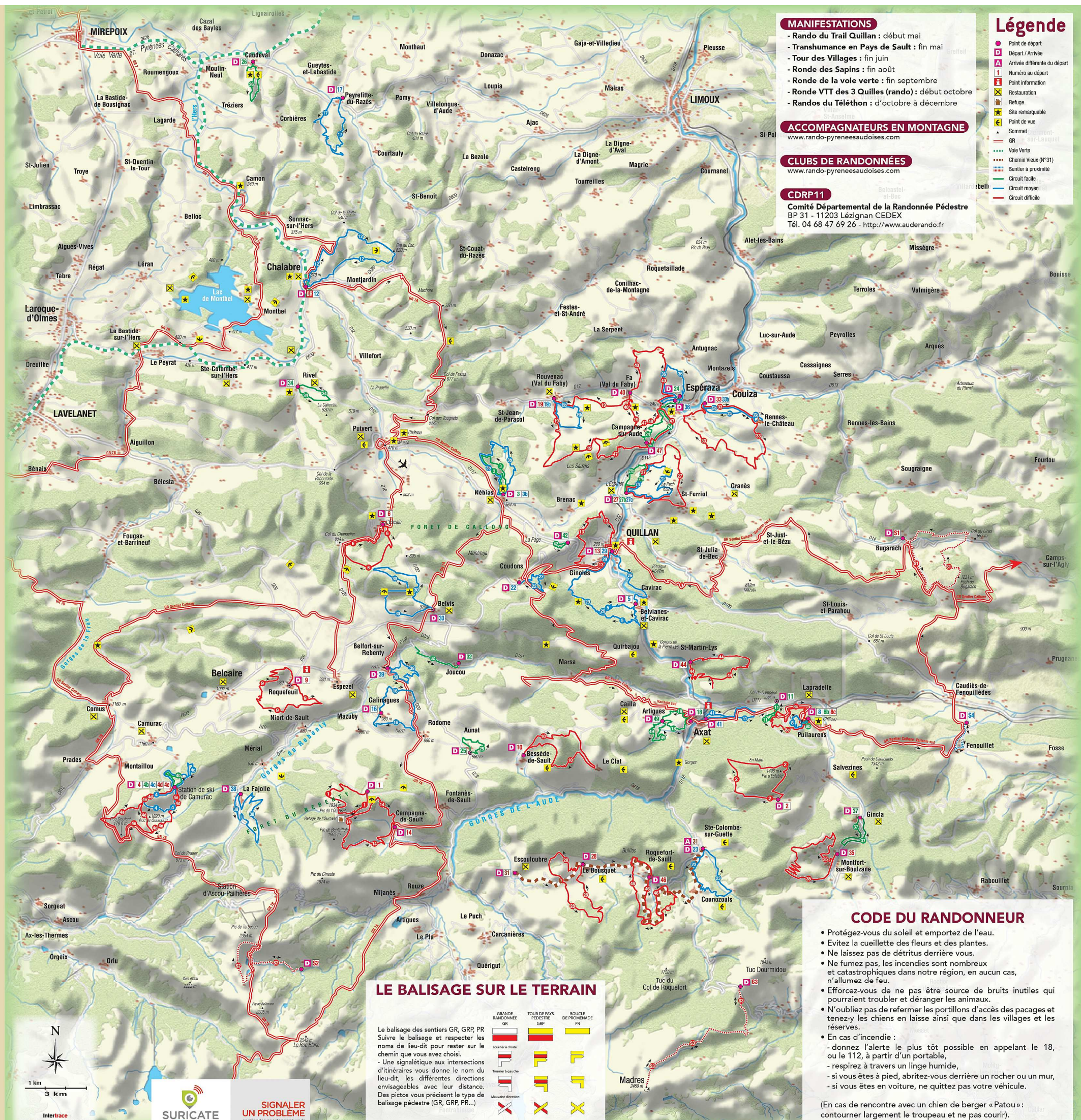
- 3 Labyrinthe Vert
- 11 Sentier d'interprétation du Campérié
- 24 Sentier des Dinosaurés

INCONTOURNABLES À PROXIMITÉ

- S1 Pech de Bugarach
Voie de la fenêtre
Temps de marche : 5h
Distance : 13km
Dénivelé + : 800m+
- S2 Lacs des Rabassoles
Pic du Tarbesou
Temps de marche : 6h
Distance : 14km
Dénivelé + : 1000m+
- S3 Pic du Madres par le Col de Jau
Temps de marche : 8h
Distance A/R : 19km
Dénivelé + : 1100m+
- S4 Gorges de St Jaume
Temps de marche : 2h30
Distance A/R : 5,5km
Dénivelé + : 150m+

SENTIERS THÉMATIQUES

- 3 Labyrinthe Vert
- 6 Maquis de Picaussel
- 11 Sentier d'interprétation du Campérié
- 16 Tour du Picou d'Arques
- 17 Sentier des Métairies
- 24 Sentier des Dinosaurés
- 32 Gorges de Joucou
- 34 Sentier des métiers du bois



MANIFESTATIONS

- Rando du Trail Quillan : début mai
- Transhumance en Pays de Sault : fin mai
- Tour des Villages : fin juin
- Ronde des Sapins : fin août
- Ronde de la voie verte : fin septembre
- Ronde VTT des 3 Quilles (rando) : début octobre
- Randos du Téléthon : d'octobre à décembre

ACCOMPAGNATEURS EN MONTAGNE

www.rando-pyreneesaudois.com

CLUBS DE RANDONNÉES

www.rando-pyreneesaudois.com

CDRP11

Comité Départemental de la Randonnée Pédestre
BP 31 - 11203 Lézignan CEDEX
Tél. 04 68 47 69 26 - http://www.auderando.fr

Légende

- Point de départ
- Départ / Arrivée
- Arrivée différente du départ
- Numéro au départ
- Point Information
- Refuge
- Site remarquable
- Point de vue
- Sommet
- GR
- Voie Verte
- Chemin Vieux (N°31)
- Sentier à proximité
- Circuit facile
- Circuit moyen
- Circuit difficile

LE BALISAGE SUR LE TERRAIN

Le balisage des sentiers GR, GRP, PR. Suivre le balisage et respecter les noms de lieu-dit pour rester sur le chemin que vous avez choisi.

Une signalétique aux intersections d'itinéraires vous donne le nom du lieu-dit, les différentes directions envisageables avec leur distance. Des pictos vous précisent le type de balisage pédestre (GR, GRP, PR...)

GRANDE RANDONNÉE GR	TOUR DE PAYS PÉDESTRE GRP	BOULE DE PROMENADE PR

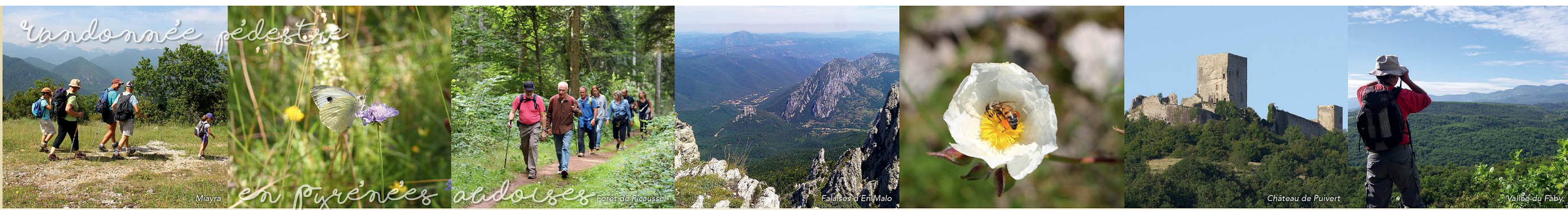
CODE DU RANDONNEUR

- Protégez-vous du soleil et emportez de l'eau.
 - Évitez la cueillette des fleurs et des plantes.
 - Ne laissez pas de déchets derrière vous.
 - Ne fumez pas, les incendies sont nombreux et catastrophiques dans notre région, en aucun cas, n'allumez de feu.
 - Efforcez-vous de ne pas être source de bruits inutiles qui pourraient troubler et déranger les animaux.
 - N'oubliez pas de refermer les portillons d'accès des pacages et tenez-y les chiens en laisse ainsi que dans les villages et les réserves.
 - En cas d'incendie :
 - donnez l'alerte le plus tôt possible en appelant le 18, ou le 112, à partir d'un portable,
 - respirez à travers un linge humide,
 - si vous êtes à pied, abritez-vous derrière un rocher ou un mur,
 - si vous êtes en voiture, ne quittez pas votre véhicule.
- (En cas de rencontre avec un chien de berger « Patou » : contourner largement le troupeau et ne pas courir.)



Vous trouverez sur cette carte une sélection de randonnées, dont nos sentiers coups de cœur, nos sentiers famille et nos sentiers thématiques, qui vous permettent de découvrir les Pyrénées Audoises dans les meilleures conditions.

Vous retrouverez tous nos circuits, une soixantaine, sur notre site web www.rando-pyreneesaudois.com



Circuit 1 

PIC DE L'OURTISSET
Départ : Rodome
Distance : 6,5 km • Dénivelé : +500 m
Temps de marche : 3h • Difficulté : sportif

Un itinéraire montagnard entre sapinières, estives et pins à crochets.

Du sommet (1934m), le paysage s'ouvre sur tout le Pays de Sault, ainsi que vers les Pyrénées Ariégeoises et Catalanes, le massif des Corbières et la Montagne Noire.

Circuit 2 

FORÊT D'EN MALO
Départ : Salvezines (col de Frayche, après le hameau du Caunil)
Distance : 10 km • Dénivelé : +500 m
Temps de marche : 3h30 • Difficulté : sportif

Le parcours très varié entre garrigue méditerranéenne et sapinières ombragées, vous emmène au bord des falaises pour admirer des points de vue magnifiques sur Axat et les Gorges de la Pierre Lys puis sur le Château de Puilaurens, le Pic de Bugarach et les Corbières.

Circuit 3  

LABYRINTHE VERT
Départ : Nébias (rue des Ormeaux)
Distance : 5,5 km • Dénivelé : +100 m
Temps de marche : 2h30 • Difficulté : facile

Le Sentier du Labyrinthe Vert, idéal à parcourir en famille, sillonne la forêt « magique » de Nébias.

Sapin harpe, chêne poulpe, grand lapiaz, labyrinthe vert, Cami Salvatge... convoquent notre nature créatrice et invitent à la contemplation.

Circuit 4

VAL D'EMBOURNAC
Départ : Station de Camurac (billetterie)
Distance : 5 km • Dénivelé : +300 m
Temps de marche : 2h30 • Difficulté : moyen

Ce sentier facile au départ de la station de ski de Camurac est idéal pour des promenades découvertes à toutes saisons, à pieds ou en raquettes.

Sur les crêtes de Camurac, profitez d'un panorama exceptionnel sur toute la chaîne des Pyrénées.

Circuit 5 

BELVÈDÈRE DU DIABLE
Départ : Belvianes-et-Cavirac (Parking de l'église)
Distance : 8 km • Dénivelé : +300 m
Temps de marche : 3h • Difficulté : moyen

Un point de vue unique sur les gorges de la Pierre-Lys, les « murailles du diable », ces à-pics vertigineux dominant l'Aude.

Le sentier, très méditerranéen dans sa première partie, monte petit à petit à l'ombre de la Forêt de Carach.

Circuit 6 

MAQUIS DE PICAUSSEL
Départ : Puivert (Hameau de Lescale, Parking derrière la chapelle)
Distance : 6 km • Dénivelé : +450 m
Temps de marche : 2h30 • Difficulté : sportif

L'itinéraire escarpé s'élève de Lescale vers la grotte, les belvédères et l'ancien poste des résistants du Maquis.

Une incursion historique de la cabane du souvenir [face à la chapelle de Lescale], vers les vastes sapinières de la forêt domaniale, jusqu'à l'ancien poste de commandement du Maquis.

Circuit 8

SERRE DES AIGUILLES
Départ : Château de Puilaurens (parking camping car)
Distance : 4 km • Dénivelé : +200 m
Temps de marche : 1h15 • Difficulté : moyen

Cette boucle au départ du château de Puilaurens vous emmène vers plusieurs points de vue remarquables sur la forteresse.

Le Belvédère de la Serre des Aiguilles est le plus impressionnant de tous, offrant une vue plongeante sur le château et son écrin préservé.

2 autres variantes existent : le Sentier des Marcassins pour une balade en famille et la Serre Longue pour une randonnée plus sportive.

Circuit 9 

PIC DES SARRASIS
Départ : Roquefeuil (place du bassin)
Distance : 11 km • Dénivelé : +400 m
Temps de marche : 3h
Difficulté : sportif

Vous cheminerez entre bois et taillis, en égrenant l'histoire de Roquefeuil : vestiges de l'âge du bronze, ruine de castrum médiéval, borne à fleur de Lys et paysage agricole ; jusqu'au rebord de la vallée du Rebenty.

Circuit 10 

FORÊT DE MIAIRA
Départ : Bessède-de-Sault, place de l'église (ou Le Clat)
Distance : 12 km • Dénivelé : +600 m
Temps de marche : 3h30 • Difficulté : sportif

Dépaysement total avec cette boucle dans la Forêt de Miaira, découverte d'un petit village authentique, Le Clat, point de vue magnifique sur la chaîne des Pyrénées au Pas de l'Ours.

La flore y est également très riche, particulièrement sur la fin du parcours.

Circuit 11  

SENTIER D'INTERPRÉTATION DU CAMPERIÉ
Départ : Col de Camperié (entre Axat et Lapradelle)
Distance : 9 km • Dénivelé : +200 m
Temps de marche : 1h30 • Difficulté : facile

Ce sentier autour du thème de la forêt audoise vous permet d'appréhender l'écosystème forestier et son fonctionnement.

Court et ombragé, il vous parle des arbres, de l'eau, des sols, de l'exploitation forestière, vous présente les traces d'animaux, une pinède, ou comment mesurer un arbre.

Circuit 12

LES HAUTS DE CHALABRE
Départ : Chalabre (Place du monument aux morts, devant l'église St-Pierre)
Distance : 13 km • Dénivelé : +350 m
Temps de marche : 3h30 • Difficulté : moyen

Vous surplombez la bastide, avant de gagner la chapelle du Calvaire, pour contempler le panorama du massif de Tabé.

Le chemin rejoint une hêtraie, puis redescend vers un vallon bordé de restanques, ces murettes de pierres sèches.

Circuit 13

SENTIER DE CAPIO
Départ : Quillan (parking de la gare)
Distance : 11 km • Dénivelé : +400 m
Temps de marche : 3h30 • Difficulté : sportif

Une boucle très méditerranéenne menant à l'olivieraie de Ginoles puis au Col du Portel.

Le sentier mène ensuite aux anciennes cabanes de pierres sèches du Roc de Capiro.


Le belvédère de Capiro domine Brenac, Nébias et le Château de Puivert au loin. Le point de vue du « Nez de l'Homme » (650m) s'ouvre à son tour sur Quillan, ses 3 quilles, les Gorges de la Pierre Lys et au loin la Serre de Bec.

Circuit 14

BOUCLE DE CAMPAGNA
Départ : Campagna-de-Sault (entrée du village)
Distance : 12 km • Dénivelé : +600 m
Temps de marche : 3h • Difficulté : sportif

Depuis le village encaissé de Campagna-de-Sault, le sentier de transhumance s'élève jusqu'aux estives du Pic de Bentaillolle (1965m) et offre un paysage montagnard façonné par l'activité agro-sylvo-pastorale.


Un sentier réservé aux randonneurs expérimentés.

Circuit 16 

TOUR DU PICOU D'ARQUES
Départ : Gallinagues (entrée du village)
Distance : 8 km • Dénivelé : +300 m
Temps de marche : 3h • Difficulté : moyen

Une boucle à travers prairies et landes, qui offre des panoramas exceptionnels sur le Plateau de Sault et la vallée du Rebenty.

Vous comprendrez les liens insoupçonnés entre la roche, le sol, l'eau, les plantes et les activités humaines.

Circuit 17 

SENTIER DES MÉTAIRES
Départ : Peyrefitte-du-Razès
Distance : 8,5 km • Dénivelé : +200 m
Temps de marche : 2h30 • Difficulté : moyen

Le sentier parcourt un versant boisé de la vallée de l'Ambronne. Il nous rappelle que la contrée fut habitée, exploitée, parcourue de paysans, de carriers, de troupeaux.

Les ruines et les boisements actuels évoquent un passé daté de moins d'un siècle. Ces métairies ont fait l'objet d'une recherche historique détaillée.

Circuit 18

SENTIER DU TRAIN
Départ : Axat (devant la gare)
Distance : 6 km • Dénivelé : +200 m
Temps de marche : 2h • Difficulté : facile

Cette randonnée familiale offre des points de vue sur Axat, Artigues, les Gorges de Saint-Georges, à travers la garrigue, la pinède ou le long du ruisseau.

Cette petite balade est idéale pour compléter la découverte du train touristique.

Circuit 19

PLATEAU DE BOUICHET
Départ : Rouvenac (ou Fa)
Distance : 15 km • Dénivelé : +450 m
Temps de marche : 5h • Difficulté : sportif

Ce sentier se décompose en quatre parties : la Draille, le Plateau de Bouichet, la Tour de Fa et la Coume de Fa.

La Draille est un sentier bordé de murettes en pierres qui servaient à canaliser le bétail reliant Rouvenac au Plateau.

Le sentier qui longe le Plateau de Bouichet offre une vue magnifique à 360° et est bordé d'une flore très riche. Puis, c'est l'ancien chemin sinueux qui mène à la Tour de Fa. Enfin, le sentier traverse la Coume de Fa.

Circuit 23

TOUR DU BÉNAL
Départ : Ste-Colombe sur Guette (rue du Barry d'Amont)
Distance : 8,5 km • Dénivelé : +600 m
Temps de marche : 3h • Difficulté : moyen

Depuis Ste Colombe/Guette et ses massives maisons de pierre, le sentier monte dans les bois pour rejoindre les pâturages de Counozouls où l'on aperçoit l'imposant promontoire de calcaire ocre du Bénal (1254m), domaine du gypaète barbu.

Circuit 24  

SENTIER DES DINOSAURES
Départ : Espérasa, Musée des Dinosauriens
Distance : 8 km • Dénivelé : +200 m
Temps de marche : 3h • Difficulté : facile

Une petite balade de 8km ponctuée par 15 panneaux thématiques propose un vrai voyage dans le temps.

Avec la visite du Musée des Dinosauriens d'Espérasa, c'est une belle journée en famille sur les traces de ces géants qui s'annonce !

Circuit 33

SENTIER DE COULEURS
Départ : Espérasa, ZA Pastabrac, chemin de Couleurs
Distance : 14 km • Dénivelé : +500 m
Temps de marche : 4h • Difficulté : sportif

La boucle permet d'accéder au village mystérieux de Rennes-le-Château, par des sentiers chargés d'histoire.

Depuis la Tour Magdala vous pourrez admirer le petit canyon formé par le ruisseau de Couleurs avec ses petites collines verdoyantes contrastant avec les terres rouges.

Sentiers itinérants

Voie Verte du Canal du Midi à Montségur 

Départ : Communes entre Bram et Lavelanet
Distance : 67 km


L'ancienne voie ferrée entre Bram et Lavelanet est désormais devenue Voie Verte. L'itinéraire cyclable permet de découvrir le long du parcours toute la richesse des paysages audois et ariégeois, le patrimoine bâti et naturel grâce aux panneaux d'interprétation, les expositions sur le conservatoire fruitier et le passé ferroviaire du territoire.

70 ouvrages d'art (ponts, aqueducs et tunnels) et de charmants villages sont également à découvrir. Sont à votre service le long du parcours : des aires de repos aménagées, racks à vélos, stations de gonflage, bornes de recharge électrique vélos, points d'eau, épiceries, restauration et hébergement.

GR367 Sentier Cathare 

En cheminant sur le Sentier Cathare, venu de la Mer Méditerranée, et pour accéder au pog de Montségur, le randonneur côtoie les vestiges de châteaux médiévaux. En parcourant églises, chapelles et oratoires, une histoire ancienne devenue légendaire lui est contée.

Les paysages, eux, évoluent en cheminant : méditerranéens jusqu'à Quillan, ils se couvrent de sapinières, puis avec l'altitude, d'estives montagnardes. Le Pays de Sault rejoint ensuite l'Ariège. Plus d'infos sur www.lesentiercathare.com

GR7 

En franchissant la chaîne Pyrénéenne par le GR7, venu de la Montagne Noire, notre région dévoile son autre apparence : celle de l'altitude où, entre hauts sommets et zones lacustres, se rejoignent le Pays Cathare et le Pays Catalan, celle où s'ouvre la porte du voyage lent vers l'Andorre et l'Espagne.

Chemin Vieux 

Distance : 18 km

Ce chemin vieux retrace l'itinéraire qui autrefois reliait les 5 villages du Madres : Escouloubre, Le Bousquet, Roquefort-de-Sault, Counozouls et Ste-Colombe-sur-Guette. Parmi les curiosités à voir on peut noter le Menhir de Counozouls.

Légende

 Sentier Famille

 Sentier Thématique

 Sentier Coup de Cœur

CARTES DÉTAILLÉES, PROFILS, TRACES GPS sur www.rando-pyreneesaudois.com



Tous les sentiers figurant sur ce dépliant sont inscrits au PDIPR, et de fait au PDESI, et bénéficient donc des aides en matière d'aménagement, d'entretien et de communication