



Scannez-moi !  
et retrouvez toutes nos randonnées sur notre site

En juillet / Août :  
ouverture de nos bureaux d'information d'été  
à Camon, Fontserres et Montségur

BUREAU DE MIREPOIX  
Place Marchal Leclerc 09500 MIREPOIX  
Tél. 05 61 68 83 76  
contact@pyrenees-cathares.fr

BUREAU DE LAVALANET  
3 place Albert Gabarou 09300 LAVALANET  
Tél. 05 61 01 22 20  
contact@pyrenees-cathares.fr

OFFICE DE TOURISME  
DES PYRÉNÉES CATHARES

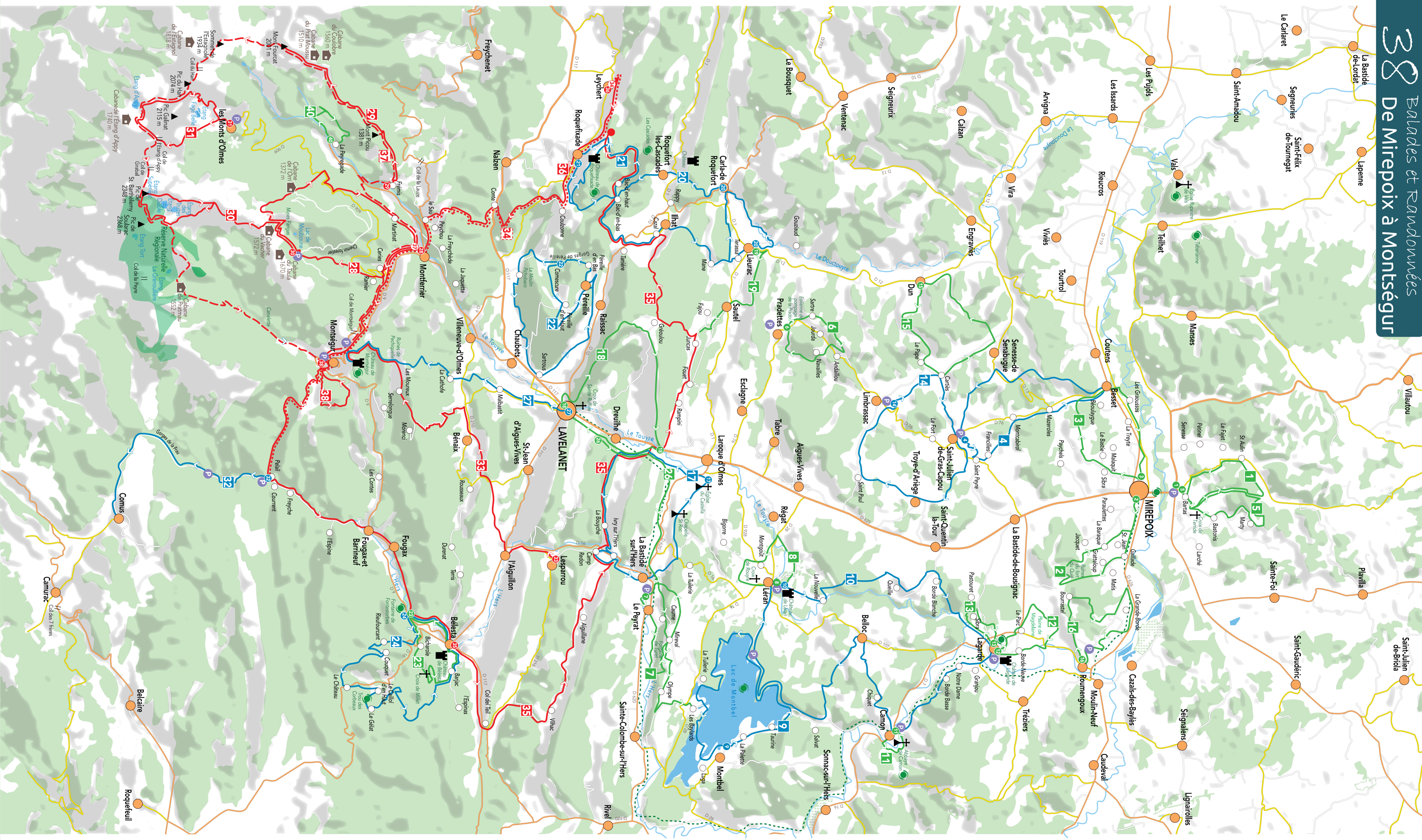


# Balades et Randonnées

— PYRÉNÉES CATHARES —



## 38 Balades et Randonnées De Mirepoix à Montségur



**Facile** **Moyen** **Confirmé**

**1** Numéro de la randonnée

**4** Départ avec numéro correspondant

--- Sentier Cathare

--- Tour du massif de Tabac

**BALISAGE**

Balade Mauvaise direction Virages

Balise

GR nationaux GR de Pays

**LÉGENDE**

Communes Hameau

Routes importantes Routes départementales Routes communales

Étang ou lac Col

Château

Station Ski

Reserve naturelle

Sites remarquables

Refuge

Parking

Église

Pic





# 38 Balades et Randonnées de Mirepoix à Montségur

De Mirepoix à Montségur bien des détours s'offrent à vous. Ces itinéraires vous permettront de découvrir un territoire aux multiples facettes. Sortez des sentiers battus pour vous ressourcer seul ou en famille au plus proche de la nature.

crédits photos : OT Pyrénées Cathares et Oscar Rodbag - Ariège Pyrénées Tourisme

### LÉGENDE

**Facile** **Moyen** **Confirmé**

**D** Départ **D** Distance

Temps de marche :   
 → Aller   
 ⇄ Aller/Retour   
 ○ Boucle

⚡ Dénivelé **▲** Altitude maximum

☑ Balisage

Carte randonnée Lavelanet Montségur Lac de Montbel: OT/2247 OT  
 Carte randonnée Mirepoix: IGN TOP 25 2246 O  
 Carte de randonnée Ax-Les-Thermes: TOP 25 2148 ET

## 1 LE SAINT AULIN

Cette jolie balade sur les coteaux permet de profiter tout en douceur d'un des plus formidables belvédères sur la chaîne des Pyrénées. Un vrai bonheur pour une sortie familiale au grand air, dans un lieu où alternent zones ensoleillées et ombragées.

**D** Mirepoix, carrefour de la pierre blanche \* route de Carcassonne

8 km **○** 2h30 **▲** 371 m

71 m **▲** 371 m

☑ Blanc et rouge, jaune

👁️ Le château et la croix de Terride.

## 2 LE QUIÉ

Cette boucle qui part de Mirepoix, conduit à travers champs et bois jusqu'au Quié, point culminant de la commune, pour une belle vue sur la vallée de l' Hers.

**D** Mirepoix, ancienne gare

9 km **○** 3h **▲** 503 m

200 m **▲** 503 m

☑ Blanc et rouge, jaune

👁️ Les ruines du fort du Quié, panoramique sur le massif de Tabé et la vallée de l' Hers.

## 3 CHEMIN DE BESSET

Une balade familiale de Mirepoix à Besset sur un beau parcours vallonné. Du pylône qui se trouve au-dessus de Sibra on bénéficie au nord d'une belle vue sur Mirepoix et la vallée de l' Hers, et au sud sur le massif de Tabé et la chaîne des Pyrénées.

**D** Mirepoix, ancienne gare

8 km **○** 2h30 **▲** 379 m

81 m **▲** 379 m

☑ Jaune

👁️ La fontaine de la Nation

## 4 PIC D'ESTELLE ET SAINT JULIEN

De ce pays vallonné, le pic d'Estelle avec ses modestes 510m d'altitude, est le point culminant où une belle vue d'ensemble sur la vallée de l' Hers avec le massif de Tabé vous surprendra.

**D** Hameau de St Julien, mairie de Saint Julien de Gras Capou

12 km **○** 4h30 **▲** 510 m

175 m **▲** 510 m

☑ Jaune

👁️ Le vieux pressoir, la croix de pierre, l'ancien métier à fer.

## 5 CHEMIN DE PEZEGADO

Cette balade familiale emprunte les chemins ombragés des coteaux de Mirepoix. De la croix de Terride la vue s'étend de la bastide jusqu'au massif de Tabé et à Bastonis où se trouve un élevage de Daims.

**D** Mirepoix, carrefour de la pierre blanche \* route de Carcassonne

6 km **○** 2h **▲** 440 m

140 m **▲** 440 m

☑ Blanc et rouge, jaune

👁️ On peut voir ces magnifiques animaux de près avec un peu de discrétion et beaucoup de chance !  
 👁️ La croix de Terride

## 6 L'ÉOLIENNE

Cette balade à pour cadre les alentours vallonnés de Pradettes. Ce village situé à l'écart des routes mérite le détour pour la qualité de son patrimoine et son fleurissement.

**D** Village de Pradette devant le court de tennis en bas du village

4 km **○** 1h15 **▲** 371 m

71 m **▲** 371 m

☑ Jaune

👁️ La chapelle de Pradettes, l'éolienne

## 7 CHEMIN DE MIREVAL

Très belle balade avec une vue imprenable du village de Mireval sur le lac de Montbel

**D** Village du Peyrat entre la mairie et l'église

5,6 km **○** 1h30 **▲** 517 m

97 m **▲** 517 m

☑ Blanc et rouge, jaune

👁️ Hameau de Mireval, la fontaine de Turet

## 8 CHEMIN DU VIGNER

Balade familiale idéale pour aller dans l'agréable plaine du Mirapicé. À choisir les jours où l'on est à la recherche de beaux points de vue et de grand air. De plus, le patrimoine est ici remarquablement préservé et mis en valeur. Cet itinéraire de charme vous occupe une bonne partie de la journée.

**D** Village de Lérans devant la mairie

5 km **○** 1h45 **▲** 420 m

20 m **▲** 420 m

☑ Jaune

👁️ Château de Lérans, Croix du Rouyre

## 9 LE TOUR DU LAC DE MONTBEL

Au départ de la base nautique de la Régate cette agréable balade vous offre un magnifique panorama avec un point de vue sur le Massif de Tabé. Tout au long de ce parcours vous pourrez admirer les paysages verdoyants, l'étendue de ce lac artificiel et sa faune prolifique.

**D** Lac de Montbel base nautique de la Régate

16 km **○** 4h **▲** 470 m

90 m **▲** 470 m

☑ Jaune, blanc et rouge

👁️ L'église de Montbel, le hameau des Bayards, zone d'observation ornithologique

## 10 SENTIER À LA RONDE

C'est sûrement l'une des plus longues randonnées vous permettant de découvrir les différents villages et châteaux historiques que possède cet itinéraire. Avec des points de vues remarquables sur la plaine et le lac de Montbel, laissez-vous porter le long de ces sentiers.

**D** Village de Lérans place des Taillois ou les villages de Camon, Lagarde, Saint Quentin la Tour

30 km **○** 10h **▲** 445 m

13 m **▲** 445 m

☑ Jaune, blanc et rouge

👁️ Le château de Lérans, le château de Queille, le château de St Quentin la Tour, le château de Sibra, le village de Camon et son abbaye fortifiée, le lac de Montbel.

## 11 LE TOUR DE CAMON

Le village fortifié de Camon, niché dans son écrin de verdure est l'un des plus beaux de l'Ariège. Cette petite balade avec une vue imprenable sur les vignobles en contre bas vous permet de découvrir son très riche patrimoine culturel et architectural : de quoi nourrir la tête et les jambes

**D** Village de Camon parking en direction de Chalabre

2 km **○** 30min **▲** 350 m

13 m **▲** 350 m

☑ Jaune

👁️ Labbaye bénédictine de Camon, le pont de Camon, le métier à ferer les bœufs

## 12 GRAND TOUR DU CHÂTEAU DE LAGARDE

Le village de Lagarde est une ancienne bastide, fondée au début du 14<sup>ème</sup> siècle par le seigneur de Mirepoix. Sévèrement détruite d'une forteresse médiévale, charme d'un château renaisance, magnificence d'un palais \* Grand Siècle \*, la résidence des Lévis de Mirepoix refaite dans ses imposantes ruines, l'évolution de l'architecture de haut rang.

**D** Village de Lagarde (place de la mairie)

5,5 km **○** 1h45 **▲** 387 m

30 m **▲** 387 m

☑ Jaune, blanc et rouge

👁️ Château de Lagarde, Plaine de Magdelaine

## 13 LE TOUR DE SIBRA

Petite balade agréable au dénivelé absent qui permettra de prendre l'air et d'apercevoir la somptueuse demeure construite par Villary de Fajac. Le parc du château de Sibra présente des essences rares (arbres d'Amérique, forêt de bambous...)

**D** Village de Lagarde place de la mairie

4 km **○** 1h15 **▲** 387 m

50 m **▲** 387 m

☑ Jaune

👁️ Château de Lagarde, Sainte vierge de l'oratoire

## 14 ENTRE VIGNASSES ET FONTAINES

L'opportunité de découvrir trois villages au cours de cette balade de 12 kms. Organisée en boucle, une variante plus courte est possible. Riche de petit patrimoine, elle vous fera découvrir l'ancien moulin à eau de Limbrassac et la source de la Lauzoudo à Troye d'Ariège.

**D** Village de Limbrassac place de l'église (possibilité de faire ce circuit depuis Troye d'Ariège au départ de la salle des fêtes)

12 km **○** 4h **▲** 470 m

90 m **▲** 470 m

☑ Jaune

👁️ Eglise de Limbrassac, ancien moulin à eau de Limbrassac et source de Lauzoudo à Troye d'Ariège

## 15 PIC GALINIE

Dominant Dun et la vallée du Douctouyre, le pic Galinie est le point culminant de cette boucle d'où on admirera le panorama sur le massif de Tabé et le pays de Mirepoix.

**D** Village de Dun devant la mairie sous l'allée des platanes

9 km **○** 3h **▲** 445 m

13 m **▲** 445 m

☑ Jaune

👁️ Le château de Dun, le Pic Galinie.

## 16 LE CIRCUIT DES FONTAINES

Roumengoux possède neuf fontaines récemment restaurées sur sa commune. Le Circuit des Fontaines propose de découvrir ce petit patrimoine qui permettait l'approvisionnement en eau des gens et du bétail. Situé sur une crête, Roumengoux offre un surprenant panorama sur la chaîne des Pyrénées avec une vue splendide sur le château de Lagarde, Saint-Quentin la Tour et Montségur.

**D** Village de Roumengoux parking du belvédère proche de la mairie

8 km **○** 2h **▲** 422 m

112 m **▲** 422 m

☑ Jaune, Rouge et blanc

👁️ Les fontaines du bourg, de Bourrastel, du Coumeils, de la GrandBorde, Montengrand, la Bordès des Faures, le puits des Sibros, des Pouteaux

## 17 VALLÉES DU TOUYRE ET DE L'HERS

Au départ de l'église très belle randonnée sans difficulté qui vous emmène à la sortie du Touyre le long de la rivière le Touyre avant de rejoindre la voie verte jusqu'au village de Dreuilhe. Monter le joli bois puis descendre jusqu'au hameau de Campredon avant de prendre la Bastide sur l' Hers qui vous mène le long des crêtes à la chapelle St Olmes pour rejoindre la croix d'Olmes.

**D** Laroque d'Olmes (place de l'église du Castella)

13 km **○** 4h30 **▲** 580 m

160 m **▲** 580 m

☑ Jaune, jaune et rouge, rouge et blanc

👁️ L'église du Castella et son belvédère, la chapelle Saint Roc

## 18 LES CRÊTES DU PLANTAUREL

La balade le long des crêtes vous permet d'avoir une vue panoramique exceptionnelle sur la ville de Lavelanet et de Laroque d'Olmes. En suivant les crêtes du Coulassou, du Soula et de Ralaisac vous arriverez au lieu-dit « Fajane » non loin de Gréoulou. Votre circuit se terminera en longeant la voie verte avant de revenir à votre point de départ.

**D** Chemin de Sainte Ruffine (direction Ralaisac D10) ou de Laroque d'Olmes site de l'entounadou aire de pique-nique

12 km **○** 3h **▲** 813 m

360 m **▲** 813 m

☑ Jaune, rouge et jaune

👁️ L'oratoire de Sainte Ruffine

## 19 LES CÔTEAUX

Petite balade tranquille en famille qui passe par le village du Sautel où vous pourrez admirer près de la porte de l'église un chêne plusieurs fois centenaire.

**D** Lieurac le village

10 km **○** 2h **▲** 570 m

205 m **▲** 570 m

☑ Jaune

👁️ La fontaine intermittente de Fontestorbes, le gouffre des Corbeaux, le belvédère de la croix de Millet

## 20 LA VALLÉE DU DOUCTOUYRE

Sur le chemin au départ entre Lieurac et Le Carla, vous traverserez le domaine de La Ville où se situent l'église et les vestiges de l'ancien château fort. Si vous partez en direction de Carla de Roquefort n'hésitez pas à rejoindre les Cascades végétales : un phénomène rare et très fragile : une tuffière de 30 m de hauteur.

**D** Lieurac le village

16 km **○** 5h **▲** 621 m

380 m **▲** 621 m

☑ Jaune, jaune et rouge

👁️ Les cascades de Roquefort les Cascades (Se détourner de l'itinéraire)

## 21 LE CHÂTEAU DE ROQUEFIXADE

Juché sur une impressionnante falaise, le château de Roquefixade site Cathare, vous offre un point de vue exceptionnel face à la chaîne des Pyrénées Ariégeoises. Le village de Roquefixade est une ancienne bastide. Magnifique randonnée à travers les buis et les cabanes en pierre sèches les " Orris "

**D** Village de Roquefixade

6,4 km **○** 2h30 **▲** 920 m

300 m **▲** 920 m

☑ Blanc et rouge, Jaune, Rouge et jaune

👁️ Les vestige du château, l'église du village, les Orris : construction en pierre sèches, la stèle du maquis de Coulzone

## 22 LES GORGES DE PEREILLES

Balade familiale le long des gorges, lieu de niche et de reproduction de quelques rapaces et autres oiseaux de passage. Peut-être aurez-vous la chance d'observer le faucon pèlerin et autres espèces.

**D** Lieu-dit « Comescure » (parking entrée des gorges)

15 km **○** 3h30 **▲** 820 m

369 m **▲** 820 m

☑ Jaune

👁️ Le sentier d'interprétation sur la biodiversité du site, son église, site d'escalade

## 23 LA CROIX DE MILLET

Cette balade vous offre un impressionnant panorama sur la vallée de l' Hers, surplombant le village de Bélesta

**D** Fontestorbes fontaine intermittente parking

7,5 km **○** 4h **▲** 810 m

310 m **▲** 810 m

☑ Jaune, rouge et jaune

👁️ Le belvédère de la croix de Millet, la fontaine intermittente de Fontestorbes

## 24 LA FORÊT COMMUNALE DE BÉLESTA

Cette belle randonnée se fait dans une magnifique forêt de sapins qui s'étend sur plus de 1000 ha jusqu'au plateau de Sault. Composée de résineux, elle est l'une des plus belles de l'Ariège.

**D** Fontestorbes fontaine intermittente parking

14 km **○** 5h **▲** 911 m

1030 m **▲** 2001 m

☑ Jaune, jaune et rouge

👁️ La fontaine intermittente de Fontestorbes, le gouffre des Corbeaux, le belvédère de la croix de Millet

## 26 DE LA VOIE VERTE AU LAC DE MONTBEL

Ce superbe itinéraire, le long de la voie verte totalement sécurisée jalonnée d'anciennes gares et de plusieurs tunnels vous conduira au lac de Montbel avec des points de vues magnifiques et un panorama exceptionnel.

**D** Lavelanet voie verte

25 km **○** 6h30 **▲** 510 m

200 m **▲** 510 m

☑ Jaune, rouge et blanc, rouge et jaune

👁️ Les églises de Dreuilhe, La Bastide/l' Hers et du Peyrat, point de vue à Mireval.

## 27 LE CHEMIN PAVÉ

Ce sentier historique escarpé et boisé, fut durant des siècles la seule voie reliant directement la ville de Lavelanet au château de Montségur autrefois utilisé par les Bonshommes. Vu imprenable sur le château.

**D** Lavelanet centre-ville (parking EPADH résidence du Touyre)

16 km **○** 5h **▲** 1200 m

690 m **▲** 1200 m

☑ Jaune, rouge et blanc

👁️ Le musée du textile et du peigne en come à Lavelanet, le château de Montségur, la fontaine de " miejo sola " les ruines de Pèchiquelle, le musée archéologique au village de Montségur

## 28 MOULZOUNE

Surnommé " le petit Canada ", le lac se trouve au creux d'un cirque majestueux. Créé artificiellement, l'étang de Moulzoune est surplombé par les anciennes mines de talc.

**D** Montferrier (terrain de tennis)

13,5 km **○** 6h **▲** 1620m

930 m **▲** 1620m

☑ Jaune et rouge, jaune, rouge et blanc

👁️ L'étang de Moulzoune, les mines de talc du col de la Portelle, les mines du Fangas et les anciens baraquements de mineurs.

## 29 LE MONT FOURCAT

Le Mont Fourcat 2001m vous offre un panorama extraordinaire à 360° sur les plaines de Roquefixade, Lavelanet et Mirepoix ainsi que sur la chaîne des Pyrénées Ariégeoises. Elle est l'une des plus accueillantes.

**D** Hameau de Frémis

13 km **○** 3h45 **▲** 2001 m

1030 m **▲** 2001 m

☑ Jaune et rouge

👁️ Les Isards, les moufflons, le grand tétras ou coq de bruyère, le logopède et autres rapaces.

## 29 LE MONT FOURCAT

Cet itinéraire de grande randonnée vous mène au point culminant du Massif de Tabé. C'est le plus connu des sommets avec les lacs, des truites, du diable et supérieurement.

**D** Piste forestière de Moulzoune D909 route des Monts d'Olmes

13,5 km **○** 6h30 **▲** 2348 m

1450 m **▲** 2348 m

☑ Jaune, jaune et rouge

👁️ Les lacs, l'Isards, Aigles, Moufflons

## 30 PIC DU ST BARTHÉLEMY

Cet itinéraire de grande randonnée vous mène au point culminant du Massif de Tabé. C'est le plus connu des sommets avec les lacs, des truites, du diable et supérieurement.

**D** Bélesta place de la mairie

28 km **○** 8h **▲** 884m

1150 m **▲** 884m

☑ Jaune et rouge, Rouge et blanc

👁️ Fabrique de peigne en come, l' Hers, les cabanes en pierres sèches « Orris », le château de Roquefixade.

## 31 L'ÉTANG D'APPY

Cette agréable balade qui vous mène de la station des Monts d'Olmes à l'étang d'Appy vous fera découvrir la faune et la flore des Pyrénées. Autour de l'étang outre une tourbière vous trouverez une importante diversité botanique.

**D** Station des Monts d'Olmes parking du haut

7 km **○** 4h45 **▲** 2030 m

933 m **▲** 2030 m

☑ Jaune, jaune et rouge

👁️ Le lac de Fage Belle, tourbière, la gentiane jaune.

## 32 LES GORGES DE LA FRAU

Cet itinéraire aller-retour vous permet de progresser dans le défilé des gorges de la Frau jusqu'à la commune de Comus (Aude)

**D** Pélaï (Aire de pique-nique)

15 km **○** 4h45 **▲** 1166 m

566 m **▲** 1166 m

☑ Rouge et blanc

👁️ La fontaine de " L'Esquille "

## 33 GR 7 BIS

Le GR 7bis au départ de Lesparrou jusqu'au château de Montségur emprunte le sentier Cathare en passant par la Croix de Morenci.

**D** Hameau de Lesparrou

29,5 km **○** 10h **▲** 1200m

750 m **▲** 1200m

☑ Rouge et blanc

👁️ Le château de Montségur, la croix de Morenci, le Roc de la fougasse.

## 34 SENTIER CATHARE ET DES BONHOMMES

Cet itinéraire mythique, aux chemins escarpés, foulé par les " Bonshommes " marque de son empreinte ce territoire lié à l'histoire du catharisme.

**D** Leychert au-dessus de l'église

30 km **○** 8h **▲** 1060m

980 m **▲** 1060m

☑ Rouge et blanc

👁️ Le château de Roquefixade et les Orris, les villages de Montferrier et de Montségur (le château et son musée archéologique).

## 35 TOUR DU PAYS D'OLMES NORD

C'est une randonnée qui se fait en deux jours sur un tracé, à la fois boisé et escarpé, longeant une partie de la rivière de l' Hers, empruntant l'ancienne voie ferrée en passant par les Orris du château de Roquefixade.

**D** Bélesta place de la mairie

28 km **○** 8h **▲** 884m

1150 m **▲** 884m

☑ Jaune et rouge, Rouge et blanc

👁️ Le travail, l'ancienne école, les granges, la cascade, la pierre du sacrifice.

## 36 TOUR DU PAYS D'OLMES SUD

C'est une randonnée en deux jours différente de celle du Tour par le Nord avec la particularité d'emprunter une grande partie du chemin des Bonshommes (GR 107) et du sentier Cathare. Ce circuit est une partie d'un tracé historique.

**D** Leychert village

29,5 km **○** 10h **▲** 1030m

980 m **▲** 1030m

☑ Jaune et rouge, rouge et blanc

👁️ Le château de Roquefixade, château de Montségur et son musée, le Moulin de Lespinne, la fontaine de Fontestorbes.

## 37 TOUR DU MASSIF DE TABÉ

Cette boucle sportive qui s'effectue en trois jours au départ de Montferrier, vous emmène sur les crêtes du Massif de Tabé, avant le relief de la chaîne des Pyrénées. Du Mont Fourcat au Pic St Barthélémy, vous ne manquerez aucun de nos sommets emblématiques

**D** Montferrier (parking du camping)

33,5 km **○** +11h **▲** 2480 m

1780 m **▲** 2480 m

☑ Jaune et rouge, rouge et blanc

## 38 TOUR DU ROC DE LA MOUSSE

Cet itinéraire qui traverse des milieux très variés, allée de buis, éboulis calcaire, forêt de feuillus et de sapins, espace pastoral, offre des vues remarquables sur le " pog " de Montségur, le village et le " Roc de la Tour ".

**D** Montségur parking du camping à la sortie du village en direction de Fouagax et Barrieux

4,7 km **○** 2h30 **▲** 1025 m

200 m **▲** 1025 m

☑ Jaune, rouge et blanc

👁️ Boulets, vestiges archéologiques.



## 40 LA PEYREGADE

Ce petit hameau de montagne où le temps s'embles'être arrêté, propose une belle balade en famille par ses chemins dalés, longeant d'anciennes granges où le bruit du ruisseau qui coule en cascade vous accompagne.

**D** Parking avant le lavoir

4 km **○** 2h **▲** 1052m

176 m **▲** 1052m

☑ Jaune



Urgence Secours : 112  
 Gendarmerie Lavelanet : 05 61 01 00 17  
 Gendarmerie Mirepoix : 05 61 68 10 17  
 Gendarmerie de Hte Montagne Ariège : 05 61 64 22 58

### RECOMMANDATIONS

Avant tout départ consultez la météo montagne. Tél : 08 99 71 02 09

Les randonnées se déroulant en moyenne montagne ne doivent être effectuées que par très beau temps avec un départ tôt le matin.

Signalez votre itinéraire et l'heure approximative de votre retour.

Même pour une sortie d'une journée nous vous conseillons de vous équiper :

- De bonnes chaussures de marche,
- D'un sac à dos contenant des vêtements contre le froid et la pluie
- Un matériel indispensable : cartes, boussoles, chapeau, lunettes de soleil, petite pharmacie, casse-croûte, couteau, gourde, (prévoir assez d'eau) lampe, papiers d'identité, etc.