

Vous trouverez sur cette carte une sélection de randonnées, dont nos sentiers coups de cœur, nos sentiers famille et nos sentiers thématiques, qui vous permettront 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**



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 (hôtellerie)**
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.

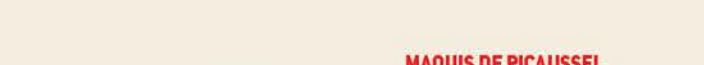


Circuit 5

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.

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 écran préservé.

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

Circuit 7

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



Circuit 8

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**



Circuit 9

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 10

SENTIER D'INTERPRÉTATION DU CAMPÉRIÉ
Départ : **Col de Campéridé (entre Axat et Lapradelle)**
Distance : **3 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.

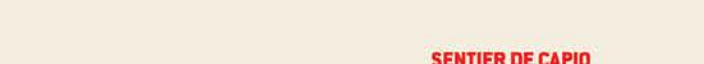


Circuit 11

SENTIER DES MÉTAIRES
Départ : **Payrétou-du-Razès**
Distance : **8,5 km** • Dénivelé : **+200 m**
Temps de marche : **2h30** • 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 12

PLATEAU DE BOUCHET
Départ : **Rouvenac (ou Fa)**
Distance : **15 km** • Dénivelé : **+450 m**
Temps de marche : **3h** • Difficulté : **sportif**

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



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

TOUR DU PICOU D'ARQUES
Départ : **Gallinagues (entrée du village)**
Distance : **9 km** • Dénivelé : **+300 m**
Temps de marche : **3h** • Difficulté : **moyen**

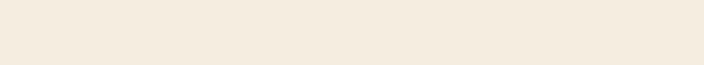
Vous trouverez sur ce parcours une vingtaine de panneaux qui permettent d'identifier les principales essences forestières, et surtout un magnifique panorama au Pic des Rives, avec sa table d'orientation.

Circuit 15

SENTIER DES MÉTAIRES
Départ : **Payrétou-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.

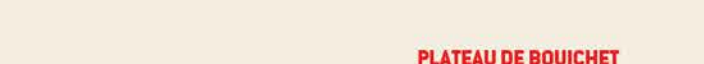


Circuit 16

SENTIER DU TRAIN
Départ : **Axat (devant la gare)**
Distance : **9 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.

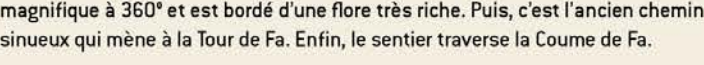


Circuit 17

SENTIER DES DINOSAURES
Départ : **Espérazza, 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'Espérazza, c'est une belle journée en famille sur les traces de ces géants qui s'annonce !



Circuit 18

SENTIER DE COULEURS
Départ : **Espérazza, 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.



Circuit 19

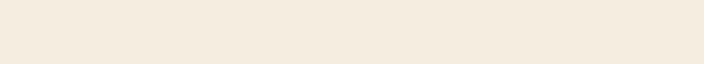
PIC DES RIVES
Départ : **Bolcaire (parking du lac)**
Distance : **6 km** • Dénivelé : **+400 m**
Temps de marche : **2h** • Difficulté : **sportif**



Circuit 20

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.



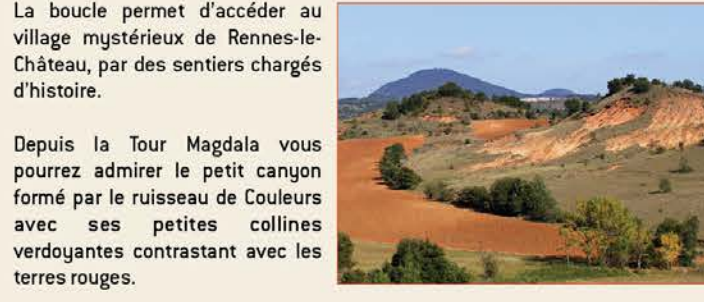
Circuit 21

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



Circuit 22

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



Circuit 23

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.



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, épicerie, restauration et hébergement.

GR367 Sentier Cathare

Distance : **250 km**

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

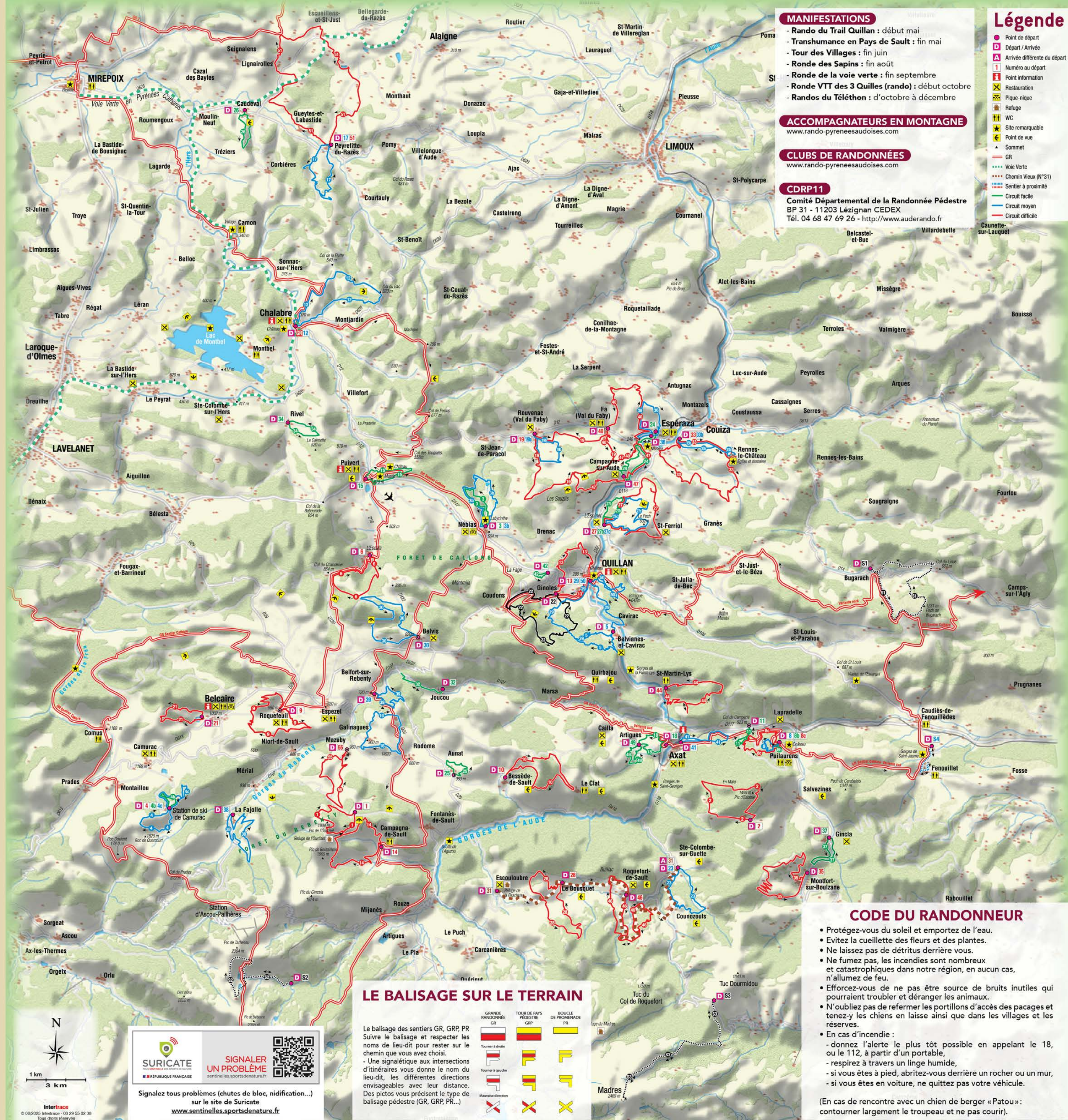
CARTES DÉTAILLÉES, PROFILS, TRACES GPS sur www.rando-pyreneesaudois.com



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



S4 Gorges de St Jaume
Temps de marche : 2h30
Distance A/R : 5,5km
Dénivelé + : 150m+



(En cas de rencontre avec un chien de berger « Patou » : contourner largement le troupeau et ne pas courir).