

Ariège - Pyrénées Cathares



Aigle royal



### Maladies vectorielles à tiques

Les maladies vectorielles, à tiques comme la maladie de Lyme sont celles dont les germes pathogènes provoquant la maladie ont pour vecteur une ou plusieurs espèces de tiques.



- Il est recommandé :
- De se couvrir les bras et les jambes avec des vêtements longs.
  - D'utiliser un répulsif (prenez conseil auprès de professionnels).
  - D'emporter un tire-tique (disponible en pharmacie)
  - De rester sur les chemins et d'éviter les herbes hautes.



Les piqûres de tiques ne font pas mal. Il faut inspecter minutieusement son corps. En cas de piqûre, il faut retirer la tique le plus rapidement possible et surveiller la zone piquée durant un mois. Si une plaque rouge et ronde apparaît ou s'il existe des signes inhabituels de fatigue, il faut consulter sans tarder. En cas de doutes demandez conseil à votre médecin ou pharmacien.

### Légende

- Aller
- Retour suggéré
- Niveau de difficulté
- Temps de balade (aller simple)
- Dénivelé (aller simple)
- Distance (aller simple)
- Point de départ du sentier
- Références du mat rencontrés sur les sentiers
- Départ Parapente
- Escalade
- Point de vue
- Secteur dangereux
- Pêche
- Passage délicat
- Table de pique-nique
- Parking

## n°2 Destination : Le Saint-Barthélemy

Référence des mats rencontrés : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

+879 m / -51 m

4,9 km



Depuis le sommet emblématique du « Massif de Tabé », vous pourrez admirer au nord l'ensemble du Pays d'Olmes, le lac de Montbel, le château de Montségur et à l'est le « Pic du Soularac ». Au sud, la chaîne des Pyrénées se dévoile du Capcir au Castillonnais.

- D1** Parking haut (Garage des dameuses)  
**Pour l'aller**, suivre direction « Pic Saint-Barthélemy »  
**Pour le retour**, suivre « Retour Station ». Comptez 2 h 30.

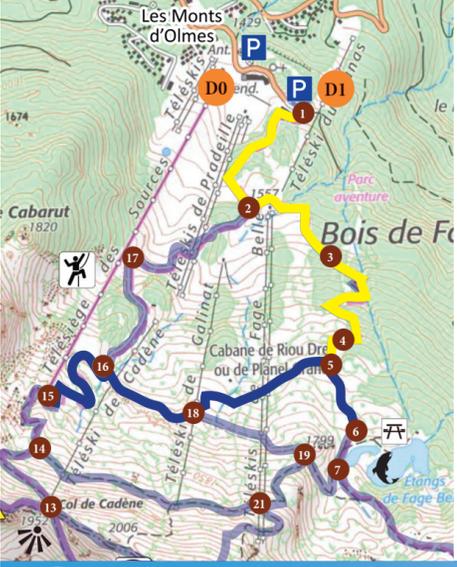
**Quelques indications sur l'itinéraire :**  
 Prendre la piste balisée jaune derrière le garage des dameuses en direction du sud-est. Le sentier est agréable, accessible sans difficulté en lisière du bois de Fage Belle débouchant dans les pâtures proches de l'étang. Contourner l'étang par la droite puis monter direction sud - est et laisser sur votre droite le chemin du « Col de l'étang d'Appy » (1865 m).

## n°4 Destination : L'étang de Fage Belle par le télésiège

Référence des mats rencontrés : 15 16 18 5 6

+49 m / -102 m

1,7 km



Le sentier de niveau facile et accessible à tous permet de rejoindre à moindre effort « l'étang de Fage Belle » (1475 m) pour un pique-nique ou un goûter qui enchantera les petits et les grands. Le sentier traverse plusieurs milieux : prairies, zones humides et fractures minérales dans lesquels vivent de nombreuses espèces végétales et animales. Soyez attentifs et observez linaigrettes, gentianes, lis martagon, droséras et bien d'autres espèces encore.

- D0** Prendre le télésiège des Sources\*  
**Pour l'aller**, suivre direction « Étang de Fage Belle »  
**Pour le retour**, suivre « Retour Station ».  
 Pour éviter l'aller-retour, reportez-vous à notre suggestion.

**Quelques indications sur l'itinéraire :**  
 Descendre en direction du Nord puis par la droite suivre direction est en traversant le téléski du « Galinat » puis celui de « Fage Belle » pour enfin rejoindre l'étang.

**Suggestion de retour :**  
 Depuis « Fage Belle » suivre les références des mats : 6.5.4.3.2.1. (1,9 km - 0 h 35)

\*Se renseigner sur les jours et horaires de fonctionnement du télésiège.



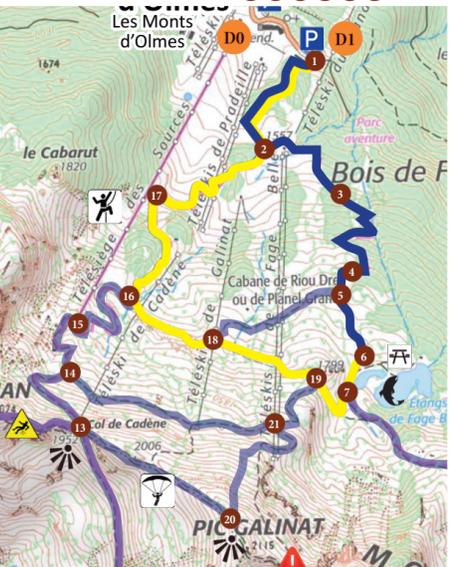
Drosera, plante carnivore

## n°1 Destination : l'étang de Fage Belle

Référence des mats rencontrés : 1 2 3 4 5 6

+250 m / -0 m

1,9 km



Situé à 1745 m d'altitude, au pied du « Pic du Galinat » (2115 m) « l'étang de Fage Belle » occupe une superficie de 1,2 hectares et offre un magnifique panorama sur les sommets du « Mont Fourcat » et du « Saint-Barthélemy ». La pêche y est possible. Il est souhaitable de se renseigner sur la réglementation et les périodes d'ouverture auprès de l'APPMA de Montferrier (appmatouyre09@sfr.fr).

- D1** Parking haut (Garage des dameuses)  
**Pour l'aller**, suivre direction « Étang de Fage Belle »  
**Pour le retour**, suivre « Retour Station ».  
 Pour éviter l'aller-retour, reportez-vous à notre suggestion.

**Quelques indications sur l'itinéraire :**  
 Prendre la piste balisée jaune derrière le garage des dameuses en direction du sud-est. Le sentier est agréable, accessible sans difficulté en lisière du bois de Fage Belle débouchant dans les pâtures proches de l'étang. De nombreuses essences d'arbres bordent l'étang (bouleau, sapin, saule, hêtre, sorbier des oiseleurs). Au-dessus du lac entre le sentier qui mène au « Saint-Barthélemy » et le « Pic du Galinat » soyez attentif avec un peu de chance vous observerez marmottes et izards.

**Suggestion de retour :**  
 Depuis « Fage Belle » suivre les références des mats : 6.7.19.18.16.17.2.1. (2,3 km - 1 h 05)



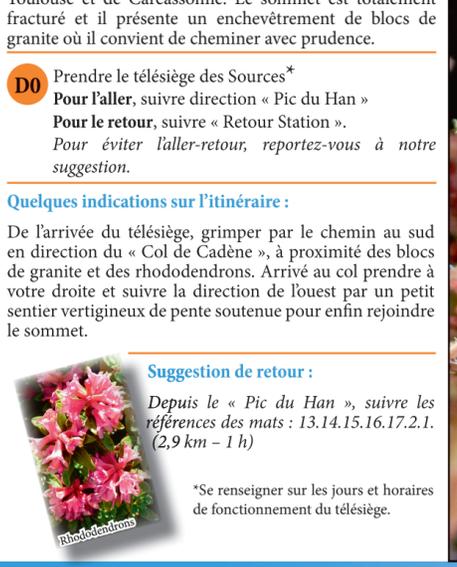
Lys des Pyrénées

## n°3 Destination : Le Pic du Han

Référence des mats rencontrés : 15 14 13

+231 m / -0 m

1,2 km



Le « Pic du Han » culmine à 2074 m et vous plonge dans l'ambiance montagnarde des hauts sommets. Son panorama à 360° offre une vue splendide sur la chaîne pyrénéenne, les vallées d'Ax les Thermes de Pamiers, de Toulouse et de Carcassonne. Le sommet est totalement fracturé et il présente un enchevêtrement de blocs de granite où il convient de cheminer avec prudence.

- D0** Prendre le télésiège des Sources\*  
**Pour l'aller**, suivre direction « Pic du Han »  
**Pour le retour**, suivre « Retour Station ».  
 Pour éviter l'aller-retour, reportez-vous à notre suggestion.

**Quelques indications sur l'itinéraire :**  
 De l'arrivée du télésiège, grimper par le chemin au sud en direction du « Col de Cadène », à proximité des blocs de granite et des rhododendrons. Arrivé au col prendre à votre droite et suivre la direction de l'ouest par un petit sentier vertigineux de pente soutenue pour enfin rejoindre le sommet.

**Suggestion de retour :**  
 Depuis le « Pic du Han », suivre les références des mats : 13.14.15.16.17.2.1. (2,9 km - 1 h)

\*Se renseigner sur les jours et horaires de fonctionnement du télésiège.

## n°5 Destination : les crêtes de Galinat

Référence des mats rencontrés : 15 14 13 20

+282 m / -0 m

1,8 km



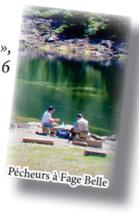
C'est une randonnée de difficulté moyenne qui vous permet d'atteindre par le « Col de Cadène » les crêtes de Galinat. Amoureux de paysages grandioses, n'hésitez pas, vos efforts seront grandement récompensés.

- D0** Prendre le télésiège des Sources\*  
**Pour l'aller**, suivre direction « Col de Cadène »  
**Pour le retour**, suivre « Retour Station ».  
 Pour éviter l'aller-retour, reportez-vous à notre suggestion.

**Quelques indications sur l'itinéraire :**  
 De l'arrivée du télésiège, grimper par le chemin au sud en direction du « Col de Cadène » qui culmine à 1950 m. L'itinéraire passe au pied du « Pic du Han » (2024 m) puis au « Col de Cadène » que l'on traverse pour rejoindre la crête est. Le sentier devient alors plus raide mais permet d'accéder à un point de vue unique sur la chaîne des Pyrénées. Vous pouvez opter pour votre retour de redescendre en prenant au nord vers « l'étang de Fage Belle ».

**Suggestion de retour :**  
 Depuis les crêtes du « Massif de Tabé », suivre les références des mats : 20.21.19.7.6.5.4.3.2.1. (2,7 km - 1 h 15)

\*Se renseigner sur les jours et horaires de fonctionnement du télésiège.



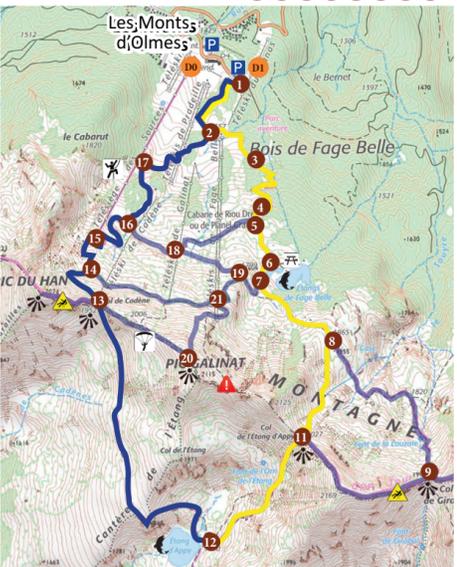
Pêcheurs à Fage Belle

## n°6 Destination : L'étang d'Appy

Référence des mats rencontrés : 1 2 7 16 15 14 13 12

+451 m / -198 m

4,1 km



Situé à une altitude de 1734 m sur le versant sud du « Massif de Tabé », cet itinéraire pour sportif ou pour les familles préposées et aguerries vous permettra lors de votre progression de découvrir une multitude de paysages. Avec un peu de chance vous croiserez le mouflon, animal emblématique de cette partie du « Massif de Tabé » dont la présence est fréquente sur ce versant sud.

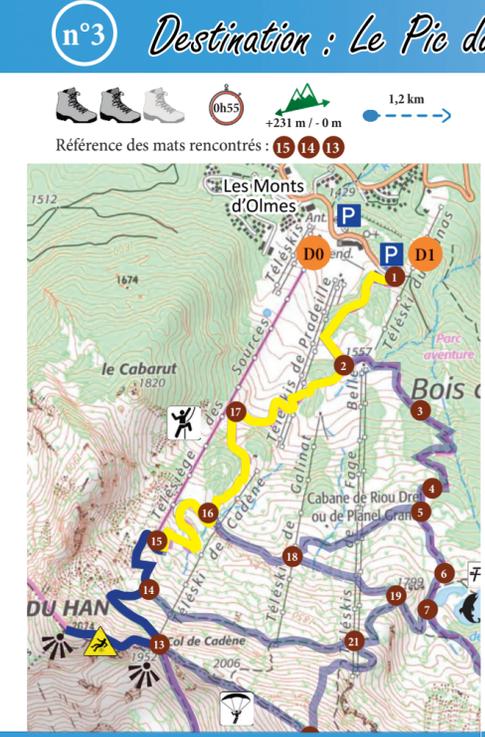
- D1** Parking haut (Garage des dameuses)  
**Pour l'aller**, suivre direction « Col de Cadène » puis « Étang d'Appy »  
**Pour le retour**, suivre « Retour Station ».  
 Pour éviter l'aller-retour, reportez-vous à notre suggestion.

**Quelques indications sur l'itinéraire :**  
 Prendre la piste balisée jaune derrière le garage des dameuses puis prendre à l'ouest direction « Col de Cadène » et « Pic du Han ». Le sentier traverse les pistes de ski de « Pradeille », « Des Sources » et de « Cadène ». Au col redescendre sur le versant sud jusqu'à « l'étang d'Appy »

**Suggestion de retour :**  
 Pour éviter l'aller-retour passer par le « Col de l'étang d'Appy » pour rejoindre « l'étang de Fage Belle »  
 Depuis « l'étang d'Appy », suivre les références des mats : 12.11.8.7.6.5.4.3.2.1. (4,4 km - 2 h)



Marmotte des Pyrénées



Communauté de Communes du Pays d'Olmes  
 Pôle Projets & Touristique  
 05 61 01 22 20 - tourisme@paysdolmes.org  
 www.ariège-pyrenees-cathares.com

Facebook, Instagram, YouTube icons



# Pour randonner en toute sécurité

## Comment utiliser ce guide

Ce topo-guide spécifique aux Monts d'Olmes vous permet de visualiser l'ensemble des balades et randonnées que vous pouvez effectuer sur des itinéraires autorisés, balisés qui bénéficient d'une signalétique précise et normée. Vous pouvez choisir de cheminer librement au gré de vos envies ou d'opter pour nos suggestions. Chaque panneau est identifié par un numéro reporté sur la carte. Ainsi, à tous moments vous pouvez connaître votre position. Sont indiquées les distances. Les durées sont précisées à titre indicatif mais il va de soi que le temps de marche d'un point à un autre dépend uniquement du marcheur et qu'il est donné hors pause. Cette signalétique est posée à la fonte des neiges et déposée dès les premières chutes en prévision de l'ouverture de la station.

## La randonnée en montagne

Mieux vaut rester sur sa fin et prendre du plaisir plutôt que d'avoir été trop ambitieux et souffrir. En montagne, les conditions météorologiques peuvent changer rapidement. Anticipez et ne prenez pas de risque.

## Avant de partir

- Consultez la météo, et n'hésitez pas à reporter la randonnée si les prévisions sont mauvaises.
- Choisissez un itinéraire adapté à vos capacités physiques.
- Prévenez vos proches, de votre itinéraire, de la date et de l'heure de retour prévue.
- Evitez de partir seul.
- Renseignez-vous sur les périodes de chasse.
- Prenez connaissance du règlement pour l'accès à la Réserve Naturelle du Massif du Saint-Barthélemy et autres zones protégées.

## À votre rencontre

Pour que la montagne se pratique en toute sécurité et dans le plus grand respect de ces espaces grandioses, il est possible que nos « Maraudeurs » viennent à votre rencontre afin de vous sensibiliser aux enjeux de la montagne et vous rappeler quelques règles de bonnes pratiques. Passionnés et amoureux de ces espaces ils se tiendront à votre disposition pour échanger avec vous et partager leur passion.

## Soyez équipé

- Un sac à dos avec à l'intérieur, des vêtements chauds et de quoi vous protéger de la pluie ainsi qu'une petite trousse de secours.
- Une bonne paire de chaussures montantes à semelles crantées qui absorbent les chocs.
- Un pantalon est préférable à un short pour éviter les égratignures et les coups de soleil.
- Prenez de l'eau (1,5 litre minimum pour une randonnée d'une journée) et méfiez-vous de l'eau des torrents, même en altitude, elle peut être impropre à la consommation.
- Protégez-vous du soleil (un chapeau, des lunettes de soleil, de la crème solaire écran total - les coups de soleil sont vite attrapés en altitude, même par ciel voilé).

## Durant votre randonnée

- Respectez le tracé des sentiers pour ne pas détériorer la végétation et restez sur les sentiers balisés.
- Tenez votre chien en laisse.
- Respectez la nature, la faune, la flore et les cultures.
- Refermez les portails et les barrières après votre passage (s'il est autorisé).
- N'allumez pas de feu en dehors des équipements mis à votre disposition.
- Ne jetez pas vos déchets.
- Comme nous, les serpents aiment le soleil. Il est possible de croiser vipères et couleuvres. Ces deux espèces sont très craintives des humains. Bien que sourdes elles sentent les vibrations des pas de l'homme et cherchent immédiatement à fuir. Soyez donc simplement vigilants en marchant, quand vous posez vos mains ou choisissez un endroit pour faire une pause.

- Sentiers balisés
- Point de vue
- Pêche

- Départ Parapente
- Escalade
- Table de pique-nique

Référence des mats présents sur les sentiers

- Secteur dangereux
- Passage délicat

	Continuité du sentier	Tourner à gauche	Tourner à droite	Mauvaise direction
GR				
GRP				
Balade locale				

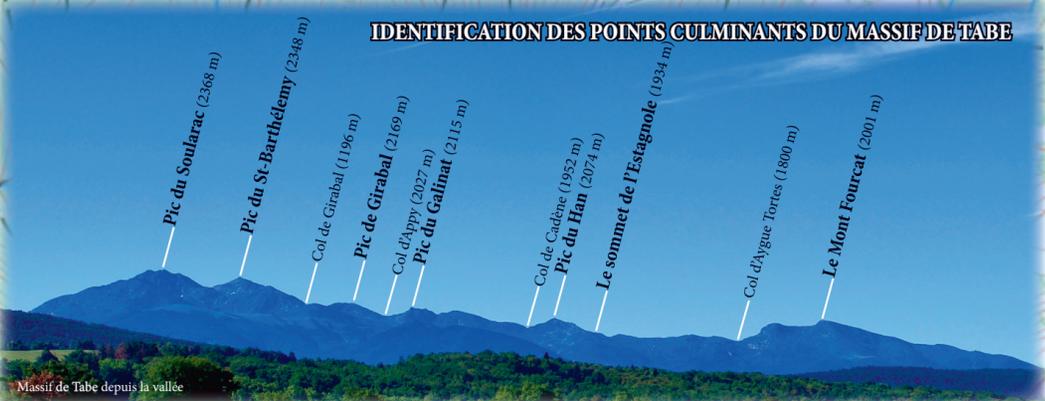
## Numéros utiles

- Toutes urgences : 112
  - SAMU : 15
  - Gendarmerie : 17
  - Pompiers : 18
- IMPORTANT** : même si vous n'avez pas de réseau vous pouvez parfois contacter les secours « Urgence uniquement » affiché sur votre téléphone.

## Veille qualitative

Nous sommes attentifs à toute suggestion et retour sur d'éventuelles dégradations ou manquements. N'hésitez pas à nous contacter au 05 34 09 33 80 (Communauté de Communes du Pays d'Olmes).

# Les Monts d'Olmes



Base cartographie IGN