

TOPO-GUIDE : « Pour reprendre  
la marche au quotidien »

# Balades santé



EN PAYS DE TARASCON



20

parcours

de 15 min à 1 h30

Repères pratiques pour  
une reprise adaptée

Recommandations  
nutritionnelles



# Crédits

**Publication :**

Communauté de Communes du Pays de Tarascon  
09400 Tarascon-sur-Ariège

**Crédit photos :** Communauté de Communes  
du Pays de Tarascon

**Création, mise en page / Impression :**

Nova scop 09000 Foix

**Tirage :** 2 000 exemplaires

\*\*\*

Ce guide a été édité par la Communauté de Communes du Pays de Tarascon dans le cadre de son Contrat Local de Santé.

Toute reproduction, même partielle, des textes, photos, cartes et graphes est interdite sur tous supports.

**La pratique de la marche reste de la responsabilité du marcheur. La Communauté de Communes du Pays de Tarascon ne peut être tenue responsable de la modification des lieux indiqués et qui entraînerait leur non accessibilité.**



## Le Pôle de Santé libéral du Pays de Tarascon, également Maison Sport Santé, unit des professionnels autour de différents projets de santé coordonnés.

Un axe de prévention qui lui est cher est celui du mode de vie actif. On entend sport-santé ... sédentarité ... activité physique. Qu'en est-il exactement ? Sport et Santé, est-ce compatible ?

Est-ce possible et réaliste ? Comment s'y reconnaître ? Pratiquons-nous seul ? À plusieurs ? C'est en conjuguant les forces de notre territoire aux atouts touristiques, adossées à un savoir-faire en promotion de la santé impulsé par une coopération médecin – infirmier ASALEE (Action de Santé Libérale en Equipe) que le projet topoguide a été pensé.

Rien de mieux que d'unir des personnes d'horizons divers autour d'un sujet fondamental et universel pour le rendre concret et palpable.

La dimension de co-construction prend toute sa valeur, nous tenons à remercier chaleureusement toutes les personnes qui dès le début et au fil de l'eau, se sont impliquées dans la création de cet outil (elles se reconnaîtront).

Ce livret tient à valoriser le mouvement au quotidien à des fins de santé, à nous inviter à modifier nos habitudes et à prendre soin de nous.

Cette expérience basée sur les valeurs humaines, altruistes est source d'enseignement.

Merci à tous !



**Christelle REPOND**

*Infirmière ASALEE, Référente Maison Sport Santé du Pays de Tarascon*



**Je suis ravi de vous présenter ce topoguide des balades-santé dans le Pays de Tarascon. Il est la traduction concrète de l'engagement de notre Communauté de Communes dans le domaine de la santé.**

Le topoguide a été travaillé dans le cadre du Contrat Local de Santé du Pays de Tarascon, en partenariat étroit avec la Maison Sport Santé et grâce au soutien de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie de l'Ariège et de la Mutualité Sociale Agricole Midi Pyrénées Sud, dont je salue l'implication.

Il n'aurait pas pu voir le jour sans l'initiative des soignants du Pôle de Santé et sans l'investissement d'un groupe d'habitants du territoire, « ambassadeurs » de la démarche, qui a contribué à repérer les parcours, les tester, concevoir le guide et apporter des conseils pratiques pour prendre soin de tous et de chacun. Qu'ils soient chaleureusement remerciés pour leur précieuse participation !

Vous avez entre les mains un outil inédit, qui répertorie 20 parcours de marche, simples, sur terrain plat, pour certains accessibles aux personnes à mobilité réduite, et qui se parcourent en moins d'une heure.

Que vous soyez habitant.e du Pays de Tarascon, touriste de passage, curiste, jeune, moins jeune, en famille, en activité, à la retraite, sortant d'hospitalisation, ou juste ayant un mode de vie sédentaire, ce livret est pour vous !

J'espère qu'il vous donnera envie de bouger au quotidien, en toute sécurité et en variant les balades.

**Philippe PUJOL**

*Président de la Communauté de Communes du Pays de Tarascon*

**Pourquoi ce topo guide ?**  
**ÉDITO**

# Santé

La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

**Organisation Mondiale de la Santé (OMS)**

# Sédentarité

La sédentarité est définie comme une « situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique proche de la dépense énergétique de repos en position assise ou allongée ».

**Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité (ONAPS)**

# Activité physique

L'activité physique est définie comme « tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant une dépense énergétique supérieure à celle de repos ».

**Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité (ONAPS)**



# Bouger

est une nécessité  
au quotidien,



à tout âge et dans toutes conditions  
si cela reste adapté.

Quelques témoignages :

« Depuis que je fais des séances d'activité physique adaptée, j'ai appris à mieux respirer en bougeant différemment mon corps »

« Très calmement, l'enseignant en activité physique adaptée m'a appris à mieux mobiliser mon corps pour faire des gestes prévenants. »

« J'ai énormément d'arthrose. L'activité physique adaptée est nécessaire pour que je puisse bouger plus facilement et de façon adaptée, chaque jour, sinon je m'oublie. »

« Je suis diabétique insulino dépendant, cardiaque, et c'est le sport santé qui m'a sauvé. On me parlait d'amputation des jambes.

Et aujourd'hui, grâce à l'arrêt du tabac, grâce à la marche au quotidien et au rugby santé, je vais bien. »

« Tout a commencé lors d'un rendez-vous médical, qui m'a dirigé vers les infirmières Asalée.

A partir de ce jour, j'ai participé à des rencontres « Asalée » et aux divers ateliers sur la nutrition, sur la remise en mouvement par la marche. Ma façon de vivre a commencé à changer bénéfiquement au fil des jours.

Une anecdote : mon premier parcours était d'une distance de 1400 mètres - Temps : 44 minutes. J'ai fait beaucoup d'arrêts en montant et même sur le plat. C'était difficile aussi en descendant.

Au bout de plusieurs trajets, j'étais arrivé à refaire le parcours en 14 minutes !

Certaines personnes avaient remarqué les 15 cm de découpe dans ma ceinture et mes 38 kg perdus en cours de route sur les sentiers de montagne et autres.

Il est vrai, et je tiens à le préciser, que sans l'intervention de mon médecin traitant et le guidage vers les infirmières Asalée, je n'en serais pas arrivé à ce stade. J'en suis à l'heure actuelle à plus de 120 parcours tous terrains confondus et toutes longueurs, de 1km400 à 25 km.

Je voulais préciser que, même avec les infirmières et docteurs, s'il n'y a pas un déclic mental, il n'est pas possible d'arriver à un bon résultat.

Merci à tous ceux qui participent à la remise en mouvement par la marche pour éviter la sédentarité ! »

Pourquoi bouger  
au quotidien ?

TÉMOIGNAGES



Enfant



Adulte



Personne  
âgée

# Bienfaits

## Pour tous



La marche régulière est une activité physique qui présente de nombreux bienfaits pour la santé, de nombreuses études l'ont prouvé.

Elle favorise :



L'amélioration  
de la qualité  
du sommeil

Favorise un sommeil réparateur pour des effets bénéfiques sur la santé physique et mentale.



## Le lien social

**La marche en groupe permet de rompre avec l'isolement, de faire des rencontres, de s'entraider, d'écouter et d'être écouté...**

**L'augmentation de l'estime de soi et de la confiance en soi**

Penser à soi, se motiver, se faire plaisir, se concentrer sur des objectifs positifs, offrir une occasion de relever des défis physiques, être satisfait de sa progression.



## Le bien être

**L'amélioration de l'humeur**

Réduire le stress, l'anxiété, la dépression et améliorer l'humeur, en stimulant la production d'endorphines, qui sont des hormones naturelles.

# Bienfaits Pour tous



La marche  
favorise :



L'équilibre

**L'amélioration de la condition physique**

Améliorer l'endurance cardiovasculaire, renforcer les muscles, améliorer la flexibilité et l'équilibre et donc réduire le risque de chute.

**Le bon fonctionnement  
des structures  
anatomiques**



Le  
cerveau

Les  
muscles



Les articulations  
& les os



La circulation  
du sang





## L'appétit & la régulation du poids



Enfant



Adulte



Personne  
âgée

### Augmenter ses dépenses énergétiques

Rééquilibrer sa balance énergétique (un rapport dépenses/apports)

## Mais aussi

### Le renforcement du système immunitaire

Réduire le risque de maladies et d'infections.

### La facilitation de la digestion

Stimuler la digestion et favoriser la régularité intestinale.

### La lutte contre certaines maladies

#### La réduction du risque de maladies chroniques (il s'agit de la prévention primaire) :

Réduire le risque de maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, l'ostéoporose et certains types de cancer.

#### La réduction des risques de complications et de récives (prévention tertiaire)



**CHOLESTÉROL, DIABÈTE,  
CANCERS, HYPERTENSION  
ARTÉRIELLE, ...**

#### La réduction des symptômes (prévention secondaire)

S'opposer à l'évolution de la maladie, réduire les symptômes de maladies chroniques tels que la fatigue, la dyspnée (essoufflement) ou encore les douleurs.

### 1. Pour promouvoir une bonne santé :

- o **Pour les enfants et les adolescents âgés de 5 à 17 ans**

Au moins 60 minutes d'activité physique chaque jour.

- o **Pour les adultes âgés de 18 à 64 ans**

Au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour (comme la marche, le jardinage etc), qui peuvent être fractionnées.  
+ des exercices de renforcement musculaire au moins deux fois par semaine. Cela peut inclure des exercices tels que du gainage, des squats, des pompes ...

- o **Les personnes de plus de 65 ans**

Au moins 30 minutes d'activité physique par jour  
+ pratiquer des activités qui améliorent l'équilibre et la coordination pour prévenir les chutes.

- o **Pour tous :**

Il est aussi recommandé de limiter le temps passé en position assise ou allongée et d'essayer de bouger régulièrement tout au long de la journée, même pendant le travail .

**Ces recommandations sont générales et peuvent varier en fonction de l'âge, de la santé et de la condition physique de chaque individu.** Il est important de consulter un professionnel de santé pour obtenir des recommandations plus précises et adaptées à chaque cas individuel.

### 2. L'activité physique ne renvoie pas exclusivement à la pratique sportive.

Elle peut prendre différentes formes auxquelles on ne pense pas :

- o **Les activités domestiques ou ménagères**

Passer l'aspirateur, cuisiner, faire la vaisselle, faire la poussière, balayer, jardiner ...

- o **Les déplacements et trajets (mobilités actives)**

Promener son chien, accompagner ses petits-enfants, aller acheter son pain à pied, aller au marché, se garer plus loin ...

- o **Les activités professionnelles**

Si le poste est plutôt sédentaire, marcher sur les temps de pause, lors d'appels téléphoniques ...

## Donc :

**L'IMPORTANT est de réfléchir sur son mode de vie, de changer certaines habitudes afin de bouger chaque jour. Ce qui est primordial c'est d'inscrire cela dans la régularité.**

### QUELQUES IDÉES POUR M'AIDER À BOUGER :

- o *Trouver l'activité physique qui me correspond et qui me plaît.*
- o *S'inscrire dans des associations qui proposent de l'activité physique adaptée à sa condition.*
- o *Participer à un programme motivationnel de type D-Marche*
- o *M'équiper d'un outil connecté qui permet de visualiser ma progression (podomètre, ...).*

# ALIMENTATION

👉 Parce que « bouger plus »  
s'accorde avec « manger mieux » 👈

**Quelques recommandations pour une alimentation saine et équilibrée :**

Elles sont générales et peuvent varier en fonction de l'âge, de la santé et de la condition physique de chaque individu.

Il est important de consulter un professionnel de santé pour obtenir des recommandations plus précises et adaptées à chaque cas.

**Eau à volonté**

**EAU ET BOISSONS NON SUCRÉES**



**2 à 3 fois par jour**

20%

**1 à 2 fois par jour en alternance**

(viande, volailles, poissons, oeufs, légumineuses, et alternatives végétales)

45%  
**FRUITS & LÉGUMES**

**PRODUITS LAITIERS + VÉGÉTALES & PROTÉINES**

30%  
**FÉCULENTS**



**5 portions par jour**

3 portions de légumes  
2 portions de fruits

**A chaque repas**

Privilégier les céréales complètes

**Matières grasses ajoutées et oléagineux**

MODÉRÉMENT ET VARIER LES SOURCES

5%

**Produits gras et/ou sucrés  
Boissons sucrées et/ou alcoolisées**

EN TOUTE PETITE QUANTITÉ



### NIVEAU FACILE

- 1- TARASCON - **Autour du quartier de l'Ayroule** *p.14*
- 2- TARASCON - **Centre et commerces** *p.16*
- 6- TARASCON - **Stade du Moulin Neuf** *p.24*
- 7- TARASCON - **Le Coural** *p.26*
- 8- USSAT-LES-BAINS - **Aux abords des Thermes** *p.28*
- 9- BANAT - **Le Village** *p.30*
- 11- TARASCON - **Rive du Vicdessos** *p.34*
- 12- TARASCON - **Phalanstère** *p.36*
- 13- ARIGNAC - **La Plaine** *p.38*
- 15- ARIGNAC - **Centre** *p.42*
- 18- MIGLOS - **Chemin de la Serre à Norrat** *p.48*
- 19- MIGLOS - **Tour de Norgeat** *p.50*
- 20- MIGLOS - **Bois de Carbou** *p.52*

### NIVEAU MOYEN

- 3- TARASCON - **Le chemin des Morts** *p.18*
- 14- ARIGNAC - **Vers les carrières** *p.40*
- 17- ARIGNAC - **Chemin du Trémental** *p.46*

### NIVEAU DIFFICILE

- 4- TARASCON - **Peyreguil** *p.20*
- 5- TARASCON - **Centre historique** *p.22*
- 7- TARASCON - **Le Coural** *p.26*
- 10- BANAT - **Sentier des Artistes** *p.32*
- 16- ARIGNAC - **Castella** *p.44*

# À savoir

## Avant de reprendre une activité physique

Consulter son médecin référent pour aborder le sujet du mode de vie actif. Vérifier avec lui les points de vigilance selon son état de santé.

Il pourra alors conseiller sur le type d'activité à privilégier.

Possibilité de me faire accompagner par des professionnels de santé (infirmière ASALEE, kinésithérapeute, psychomotricienne, podologue, ergothérapeute, diététicien, enseignant en Activité Physique Adaptée) pour adopter un mode de vie actif en sécurité.

### Avant de marcher :



- Se sentir capable de marcher.
- Prévoir une tenue adaptée à la météo.
- Prendre des chaussures adaptées à la marche.
- Choisir un parcours adapté à ses capacités.
- Prendre son téléphone, et s'assurer qu'il est bien chargé.
- Prendre des barres de céréales ou chocolâtées qui peuvent servir en cas d'hypoglycémie.
- Prendre une bouteille/gourde et boire environ toutes les demi-heures.
- Pour échauffer son corps tranquillement et ne pas brusquer l'organisme, adopter une vitesse de marche moins élevée les 5<sup>ères</sup> et les 5 dernières minutes.

## Légende pictos



NIVEAU FACILE



NIVEAU MOYEN



NIVEAU DIFFICILE



Variante



Passage dénivelé important



Passage en chemin de terre



Départ & Arrivée



Parking



Eglise



# TARASCON

## Autour du quartier de l'Ayroule

> TYPE DE PARCOURS : BOUCLE

**NIVEAU FACILE**

(attention petite descente à mi parcours)



50 min à 2 km/h  
25 min à 4 km/h



2 150 m de distance



3 300 pas  
(pour un pas d'une moyenne de 65 cm)



12 mètres de dénivelé

**Nature du terrain :**  
goudronné



**Chaussures de marche**



**Accessibilité fauteuil**

## ITINÉRAIRE



### Points

### de vigilance :

- Passages sans trottoirs mais bonne visibilité et avec très peu de circulation

### Points d'intérêt :

- Les rives du Vicdessos et de l'Ariège
- Bancs pour s'asseoir en 2<sup>e</sup> partie de parcours, murets avant le pont
- Parcours goudronné, accessible quel que soit le temps.



# Infos sur :

## ✕ LE QUARTIER DE L'AYROULE :

*Il s'agit de l'héritage sociétal laissé par l'industrialisation de la ville au début du 20<sup>e</sup> siècle. Pour les besoins de l'usine Péchiney Sabart, ce quartier de maisons jumelles a été construit pour y loger les ouvriers.*

## ✕ LE NOM DE « L'AYROULE » :

*Le mot «Ayroule» est d'origine occitane. Il est utilisé pour désigner un petit ruisseau ou un torrent de montagne.*

*Ce mot désigne à la fois l'Ariège et ce quartier qui se trouve le long du cours d'eau.*

## DÉPART – ARRIVÉE :

**Parking de l'espace seniors/  
club des aînés  
(Quai du Vicdessos)**

## Descriptif du parcours

Suivre le quai du Vicdessos.

Tourner à droite sur l'avenue Pechiney.

Continuer sur environ 350 mètres et tourner à gauche dans la rue du pic des Trois Seigneurs.

Au bout de la rue, prendre à droite dans la rue Montcalm et directement à gauche dans la rue du Soudour.

Prendre à gauche dans la promenade de l'Ariège.



Au bout de la rue, prendre à gauche lorsque le pont est sur votre droite.

Continuer le long de l'Ariège dans l'avenue de l'Ayroule sur environ 700 mètres et tourner à gauche avant le pont pour rejoindre le parking de l'espace seniors/club des aînés.



# TARASCON

## Centre et commerces

> TYPE DE PARCOURS : BOUCLE

**NIVEAU  
FACILE**

(attention  
montée en fin  
de parcours)



30 min à 2 km/h  
15-20 min à 4 km/h



1 000 m  
de distance  
(1150m avec le  
petit détour pour  
l'accessibilité en  
fauteuil roulant)



**Nature du terrain :**  
goudronné  
accessible quel  
que soit le temps



Chaussures  
de marche



1 600 pas



6 mètres  
de dénivelé



Accessibilité en empruntant  
le détour indiqué

## ITINÉRAIRE



**Points  
de vigilance :**

- Peu de bancs mais parcours très court
- Dénivelé qui monte pas mal sur une courte distance à la fin de la rue des jardins en fin de parcours (pas si on prend le détour pour l'accessibilité en fauteuil).





## Points d'intérêt :

- Visite du centre-ville de Tarascon, découverte des petits commerces et espaces culturels
- Arbres et fleurs dans la rue des jardins en fonction de la saison
- Parcours goudronné, accessible quel que soit le temps.

## DÉPART – ARRIVÉE :

**Parking situé place du 19 mars (place du marché).**

## Descriptif du parcours

Se diriger vers le restaurant « le Vieux Carré » et, juste avant, tourner à droite pour s'engager dans la rue de la République.

Remonter la rue puis prendre la deuxième à gauche (passage du Faubourg) juste après le fleuriste « maison Carbonne » puis passer sous le porche. Prendre à droite dans la rue Sainte Quitterie, au bout, tourner à gauche dans la rue de Saurat. Au bout de cette rue, longer l'avenue Peyrevidal puis tourner à gauche dans l'avenue Irénée Cros avec le panneau (« Toutes directions »).

Prendre ensuite la deuxième rue à gauche, la Rue des Jardins, qui se termine par une montée rude.

Accessibilité en fauteuil roulant (rdv à l'\*).

Au bout, traverser l'avenue des Pyrénées à hauteur du passage protégé. Montée rude. De la pharmacie, longer ce trottoir puis tourner à droite après le « Tchévéré Café ». Passer devant le restaurant « le Vieux Carré » et traverser au passage piéton pour rejoindre le parking de la place du 19 Mars 1962.

# Infos sur :

## ✕ L'ÉGLISE STE QUITTERIE

Les églises précédentes furent détruites par des inondations à 2 reprises en 1622 et en 1772. L'église actuelle fut rebâtie en 1793. Ce quartier fortement indépendant réussit à obtenir une municipalité distincte durant un peu plus d'un an à compter de 1790 avant de se réunifier avec Tarascon.

## ✕ LA PLACE DE LA MINE

« La place de la Mine » rappelle le passé métallurgique florissant de Tarascon de la fin du 19<sup>e</sup> siècle à 1951. Ici, les mineurs livraient le minerai de fer extrait dans la vallée du Vicdessos, le plus prisé des forgerons de toutes les Pyrénées. À partir de 1864, les hauts fourneaux remplacèrent les forges à la catalane.

Aujourd'hui, à la place de l'usine métallurgique ont été construits le collège Sabarthès et la gendarmerie.



\* Accessibilité en fauteuil roulant : Ne pas tourner dans la rue des jardins et continuer tout droit. Au bout de la rue prendre à gauche. Longer les habitations et prendre encore à gauche dans le chemin de la croix de Quié. Au bout du chemin, reprendre l'itinéraire classique au niveau de la sortie de la rue des jardins.

# 3

## TARASCON

# Le chemin des morts

> TYPE DE PARCOURS : ALLER-RETOUR



60 min à 2 km/h  
30 min à 4 km/h



1 800 m  
de distance



**Nature du terrain :**  
goudronné, terre



2 900 pas



17 mètres  
de dénivelé



**Chaussures  
de marche**



**Accessibilité,  
si la météo est bonne**

### Parcours AVEC LA VARIANTE :

Distance avec  
la variante : 2400m

Dénivelé : 24 mètres

Nombre de pas : 3700  
Pour aller à la chapelle  
Notre Dame de Sabart,  
l'aller-retour rajoute  
environ 18 min à une  
vitesse de 2 km/h et  
9 min à une vitesse  
de 4 km/h, sans  
prendre en compte le  
temps  
de visite.

## ITINÉRAIRE

### Points

### de vigilance :

- o Praticabilité du chemin des morts en fonction du temps
- o Peu d'endroit pour s'asseoir hormis les pierres au bout du chemin.



# Infos sur :

✕ **LE CHEMIN DES MORTS**, qui relie la ville à son cimetière, était utilisé pour les processions funèbres dès le Moyen Âge, mais il est probable que ce chemin soit encore plus ancien. Ce chemin était emprunté par les corbillards de l'église Sainte Quitterie jusqu'au cimetière de Sabart.

## Points d'intérêt :

- Patrimoine / Nature
- Souvent des animaux dans le parc au bout du chemin des morts.

## DÉPART – ARRIVÉE :

### Parking du Super U

### Descriptif du parcours

Lorsque vous êtes dos à l'entrée du Super U, au petit rond-point, prendre la rue à droite.

Au bout de cette rue, prendre à droite dans la rue Paul Delrieu.

Prendre à gauche pour emprunter le chemin de Saint Roch qui est goudronné puis devient le chemin des morts (en terre).

Plus loin, quand le chemin bifurque, aller à gauche et emprunter le chemin le moins marqué.

Continuer tout droit et prendre le virage à gauche lorsqu'il n'y a plus le mur de pierre sur votre droite.

Au bout de ce chemin, il y a 2 grosses pierres sur lesquelles il est possible de s'asseoir.

Ici, vous pouvez faire demi tour (au niveau des rochers) ou suivre la variante pour aller visiter la chapelle Notre Dame de Sabart et ses jardins (rdv au descriptif «Variante»).

✕ **SELON LA LÉGENDE**, en 778, Charlemagne aurait livré à Sabart un rude combat contre les Maures. Sur le champ de bataille serait apparue une vierge. Charlemagne ordonna alors que soit construite en ce lieu une chapelle dédiée à Notre Dame de la Victoire. Après plusieurs transformations, La chapelle de Sabart abrite aujourd'hui un pèlerinage de la vierge Fatima, très suivi par la communauté portugaise.



### Descriptif «Variante» :

Prendre à droite, longer la RN sur le trottoir qui traverse le pont du Vicdessos pour rejoindre un grand rond-point.

De suite prendre le passage piéton pour rejoindre l'espace Sabart.

Chapelle et jardins attenants (attention Parc fermé du 1<sup>er</sup> décembre au 1<sup>er</sup> avril).

A la sortie du chemin en terre, prendre sur votre droite la rue Gérard Esquirol.

Aller tout droit à la première intersection puis à gauche à la deuxième.

Emprunter la première rue sur votre droite pour rejoindre le parking du Super U.



# TARASCON

## Peyreguil

TYPE DE PARCOURS :  
BOUCLE AVEC UN PETIT PASSAGE  
ALLER-RETOUR



25 min à 2 km/h  
15 min à 4 km/h



980 m  
de distance



1 600 pas



20 mètres  
de dénivelé



Chaussures  
de marche



Pas accessible en fauteuil

### NIVEAU DIFFICILE

*(chemin qui grimpe et de  
mauvaise qualité au virage)  
Marches des deux côtés  
de la passerelle*



**Nature du terrain :**  
terre

## ITINÉRAIRE



## Points d'intérêt :

- Les arbres le long de l'Ariège, les animaux, la vue sur les potagers et l'Ariège en fin de parcours
- Endroit très agréable au moment où l'on fait le demi-tour au pied de la falaise, vue sur le confluent.

## DÉPART – ARRIVÉE :

Places de parking avenue de l'Ayroule – au pied de la passerelle

## Descriptif du parcours

Traverser l'avenue de l'Ayroule et s'engager sur la passerelle au-dessus de l'Ariège (6 marches à monter).

Au bout de la passerelle, prendre le chemin à gauche.

Longer l'Ariège jusqu'au bout, c'est-à-dire jusqu'à une façade rocheuse et au confluent avec le Vicdessos.

Faire demi-tour.

Revenir jusqu'aux potagers et à la basse-cour.

Prendre à gauche, longer la palissade, le mur et passer à côté du poulailler dans la petite montée.

Le chemin devient ponctuellement très étroit.

Après ce court passage délicat, suivre le chemin qui domine les potagers.

Redescendre sur le lotissement du Peyreguil puis rejoindre la passerelle.

La traverser pour revenir au point de départ.

# Infos sur :

## ✕ LE NOM « PEYREGUIL » : HISTOIRE

Le mot «Peyreguil» est d'origine occitane. Il est composé de deux termes : «peyre» qui signifie «pierre» et «guil» qui signifie ici «chemin». Ainsi, «Peyreguil» peut être traduit en français par «chemin de pierre» en référence à la nature du terrain rocheux et escarpé de la région. Il est à noter que le suffixe «guil» se retrouve fréquemment dans les noms de lieux de la région Occitanie, notamment dans les Pyrénées, et fait référence aux anciens chemins et sentiers utilisés autrefois par les habitants de la région.



## Points

## de vigilance :

- Praticabilité en fonction de la météo, notamment d'un passage assez pentu et rocailleux
- Pas d'endroit pour s'asseoir.

# 5

## TARASCON

### Centre historique

> TYPE DE PARCOURS :  
BOUCLE AVEC UN PETIT PASSAGE ALLER-RETOUR



30 min à 2 km/h  
15 min à 4 km/h



920 m  
de distance



1400 pas



22 mètres  
de dénivelé



Nature du terrain :  
goudronné, terre



Chaussures  
de marche

## ITINÉRAIRE



**DÉPART –  
ARRIVÉE :**

Monuments aux morts  
à côté de la porte  
d'Espagne.

Possibilité de se garer  
place Félix Garrigou.  
Longer l'église par la  
droite pour rejoindre  
le point de départ.

**Points  
de vigilance :**

- Praticabilité  
du chemin après  
avoir emprunté celui  
de Pol de Mounegre

## Points d'intérêt :

- Magnifique vue en contre bas de la rue des remparts sur l'Ariège et les jardins
- Possibilité de visiter l'église de la Daurade
- Banc au moment de faire demi-tour.



## Descriptif du parcours

Après être passé par la porte d'Espagne au bout de la rue, tourner à droite puis directement à gauche pour rejoindre la rue des remparts.

Arpenter cette rue puis faire demi-tour au moment où le chemin bifurque, peu après le banc.

Lorsque l'on revient à l'entrée de la route, prendre le premier chemin sur la droite qui s'appelle le chemin Pol de Mounegre. En haut de ce dernier chemin il y a un chemin de terre qui va tout droit et un autre qui va à gauche le long d'une habitation. C'est celui-ci qu'il faut emprunter.

# Infos sur :

## ✕ EGLISE DE LA DAURADE

Elle tire son nom, la Daourado (« la dorée » en langue d'oc), de la Vierge qu'elle abritait et de son superbe retable fin 17<sup>e</sup> début 18<sup>e</sup> siècle, doré à la feuille d'or. En 2016, lors de la restauration de toiles du retable, un panneau en papier vergé blanc peint de bandes rouges et bleues fut découvert derrière les toiles. Ce papier « révolutionnaire » témoigne que cette église fut convertie en temple de la Raison peu après la révolution (en 1793).

## ✕ PORTE D'ESPAGNE

La porte d'Espagne est une ancienne porte fortifiée de la ville datant du 14<sup>e</sup> siècle. Elle faisait partie des remparts de la ville et servait à contrôler les échanges commerciaux avec l'Espagne voisine. Au 19<sup>e</sup> siècle, la porte a été en grande partie détruite lors de l'extension de la ville. Il ne reste aujourd'hui que quelques vestiges de la structure originale.

## ✕ TOUR ST MICHEL

La tour St-Michel est le seul vestige de l'église du même nom construite en 1382. Elle veille sur le quartier Mazel-Viel autrefois jouté par le jardin de la Madonne (17<sup>e</sup> siècle). Au début du 20<sup>e</sup> siècle, la tour était encore ornée de son véritable toit, celui du clocher de l'église, aujourd'hui disparu.

Au bout de ce chemin prendre à gauche pour rejoindre la route (rue des remparts). Prendre à droite puis la première rue à gauche. Après avoir laissé la place des Consuls sur la droite et la place Félix Garrigou sur la gauche, prendre à gauche la rue de la porte d'Espagne qui longe l'église de la Daurade par la droite.

Après être passé sous la porte d'Espagne prendre à droite pour rejoindre le point de départ.

6

TARASCON

# Stade du Moulin Neuf

> TYPE DE PARCOURS : ALLER-RETOUR

NIVEAU  
TRÈS  
FACILE



40 min à 2 km/h  
20 min à 4 km/h



1 260 m  
de distance



2 100 pas



4 mètres  
de dénivelé



Nature du terrain :  
goudronné



Accessibilité fauteuil roulant,  
tous types de temps



Chaussures  
de marche

## ITINÉRAIRE

DÉPART –  
ARRIVÉE :

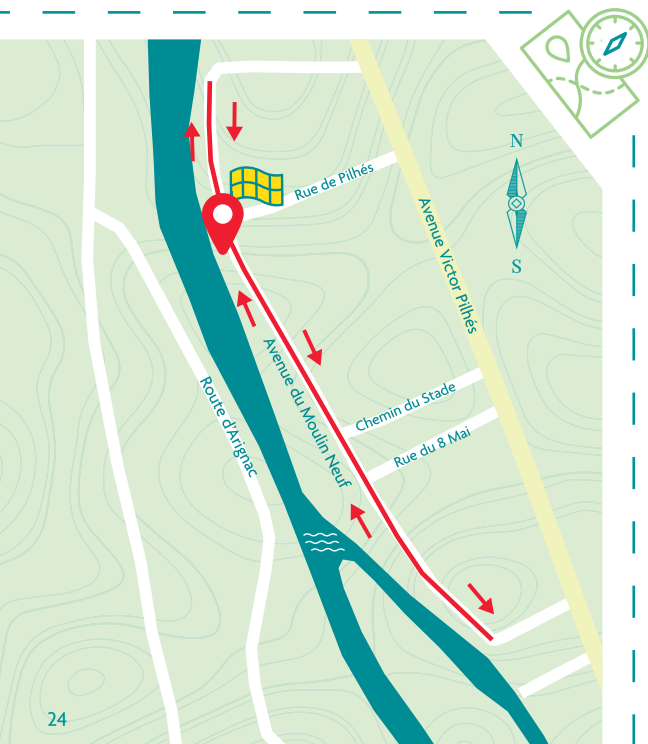
Parking de la piscine  
municipale

### Descriptif du parcours

Du parking, se diriger vers l'impasse Peyre Poutou avec l'Ariège sur la gauche.

Marcher jusqu'au virage à angle droit, faire demi-tour et revenir sur ses pas.

Aller tout au bout de cette rue qui longe l'Ariège et faire demi-tour au bout puis rejoindre le parking.





## Points d'intérêt :

- Vue sur l'Ariège et les confluents
- Banc et pierres pour s'asseoir avant de faire le dernier demi-tour
- Parcours goudronné, accessible quel que soit le temps.



## Infos sur :

✕ Au fil des siècles, **LE CONFLUENT ENTRE L'ARIÈGE ET LA COURBIÈRE** a joué un rôle important dans l'histoire de la ville, en tant que zone de passage et de commerce pour les populations locales. Il a également été le théâtre de nombreux événements historiques, notamment lors de la guerre franco-espagnole au XVII<sup>e</sup> siècle.

Au XIX<sup>e</sup> siècle, le confluent a été aménagé pour faciliter les échanges commerciaux et les transports en commun. Des ponts ont été construits pour relier les deux rives et une voie ferrée a été établie pour le transport de marchandises.

✕ **LES ANCIENS BÂTIMENTS DES PLÂTRIÈRES** que l'on peut observer près du confluent entre l'Ariège et la courbière datent du XVIII<sup>e</sup> siècle. À cette époque, la région était riche en gypse, une roche utilisée pour la production du plâtre.

## Points de vigilance :

- Pas de trottoirs à proprement parler mais peu de circulation et possibilité de marcher dans l'herbe.



# TARASCON

## Le Coural

### NIVEAU FACILE



### NIVEAU DIFFICILE



## NIVEAU FACILE

> TYPE DE PARCOURS :  
ALLER-RETOUR



20 min à 2 km/h  
10 min à 4 km/h



Nature  
du terrain :  
goudronné



600 m  
de distance



930 pas



11 mètres  
de dénivelé



Accessibilité  
fauteuil

## NIVEAU DIFFICILE

> TYPE DE PARCOURS :  
BOUCLE



Nature du terrain :  
goudronné, terre



40 min à 2 km/h  
20 min à 4 km/h



1400 m  
de distance



2150 pas



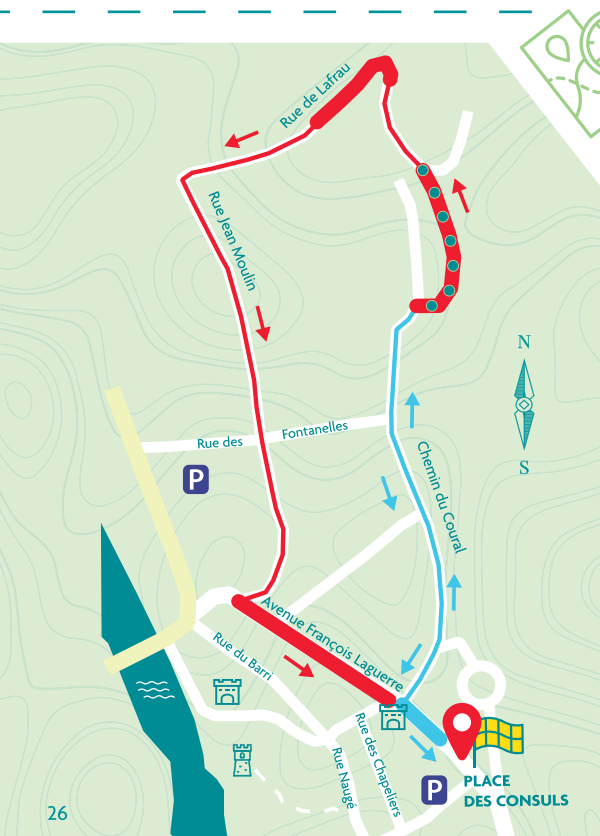
37 mètres  
de dénivelé



Pas accessible  
fauteuil (chemin  
peu praticable)



Chaussures  
de marche pour  
les 2 niveaux





## Points d'intérêt :

- Superbe vue sur Tarascon depuis le chemin du Coural.
- Pour le niveau 1, il s'agit d'un parcours goudronné et accessible quel que soit le temps.

# ITINÉRAIRE

## DÉPART – ARRIVÉE :

### Place des Consuls

#### NIVEAU 1

De la Place des Consuls, traverser l'avenue François Laguerre.

Descendre l'avenue sur une cinquantaine de mètres puis tourner à droite dans le chemin du Coural. (Vous pouvez couper par le chemin juste avant la route pour moins de dénivelé.)

Poursuivre sur le chemin du Coural. À l'intersection avec le chemin des Fontanelles, faire demi-tour et rejoindre la place des Consuls ou rdv au niveau 2.

# Infos sur :

## × PLACE DES CONSULS

Elle doit son nom aux consuls, les représentants de la ville élus par les habitants au Moyen Âge. Avant 1789, il s'agissait des consuls qui exécutaient la haute justice pour le roi à Tarascon.

## × LE CHEMIN DU COURAL

Il doit son nom au mot occitan «còral», qui désigne un enclos destiné à abriter des animaux. Ce chemin a été utilisé dès l'époque médiévale pour relier Tarascon-sur-Ariège à la vallée du Vicdessos, notamment pour emmener les troupeaux aux pâturages.

## Points

## de vigilance :



- Attention praticabilité du chemin de terre au bout du chemin du Coural
- Attention à éviter selon les grosses chaleurs, pas ombragé en dehors du chemin de terre.

## NIVEAU 2

Aller jusqu'au bout du chemin du Coural et emprunter le chemin de terre qui monte sur votre droite jusqu'à revenir sur la route au niveau de la rue de Lafrau.

Tourner à gauche et descendre l'avenue de Lafrau.

**! Attention la descente est relativement raide et peu de visibilité dans le virage à gauche.**

Prendre la première rue à gauche (rue Jean Moulin) et continuer tout droit.

Au bout de cette rue, tourner à gauche dans l'avenue François Laguerre que vous remonte jusqu'à la place des Consuls.

8

USSAT-LES-BAINS

# Aux abords des Thermes

> TYPE DE PARCOURS :  
PETITE BOUCLE PUIS ALLER-RETOUR

**NIVEAU  
FACILE**


60 min à 2 km/h  
30 min à 4 km/h



2 150 m  
de distance



**Nature du terrain :**  
terre



3 300 pas



12 mètres  
de dénivelé



**Chaussures de marche**



**Accessible en fauteuil mais  
pas par temps humide**

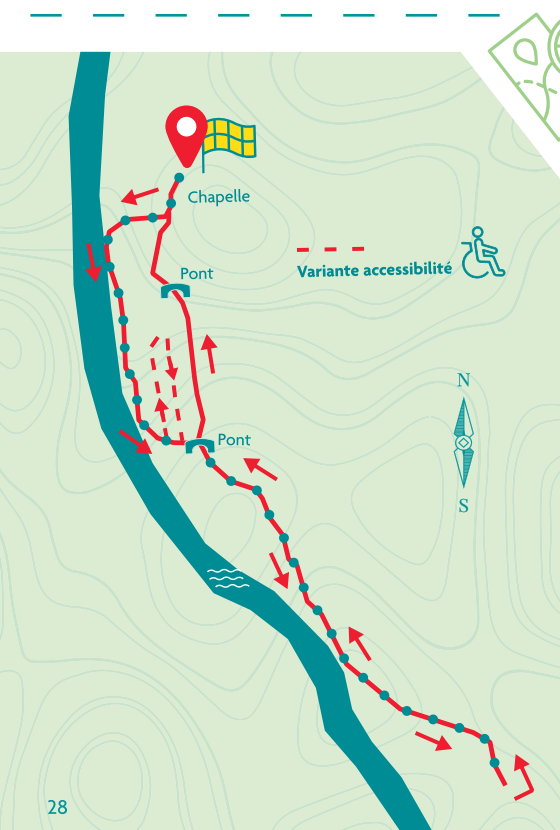
## ITINÉRAIRE

### DÉPART – ARRIVÉE :

**Parking des thermes  
d'Ussat, à côté de l'église**

### Descriptif du parcours

Lorsque que l'on fait face à l'église il y a deux petits chemins sur la droite, emprunter le chemin le plus à droite. Continuer et prendre la première à droite. Contourner le parc à animaux (toujours suivre à gauche) et prendre le 2eme pont sur la droite (possibilité de prendre le premier pont mais pas en fauteuil roulant). Prendre à droite puis suivre le long chemin jusqu'à la route. Faire demi-tour au bout et revenir jusqu'au pont, traverser et prendre à droite pour retourner au parking.



## Points d'intérêt :

- Vue sur l'Ariège et les montagnes
- Bruits de l'eau, calme
- Bancs
- Balade ombragée, agréable les jours de chaleur.
- Possibilité de compléter par une promenade dans le Parc des Thermes.



## Points de vigilance :

- Chemin humide à certains endroits même par temps sec.

## Infos sur :

✗ **LA RÉGION OÙ SE TROUVE USSAT** était déjà habitée à l'époque préhistorique, comme en témoignent les découvertes archéologiques dans la grotte de Lombrives (plus grande grotte d'Europe) et autres sites préhistoriques de la région.

✗ **CE SONT EN PREMIER LIEU LES ROMAINS** qui ont construit des thermes à Ussat-les-Bains pour profiter de ses eaux chaudes à des fins thérapeutiques.

✗ **AU XVIII<sup>e</sup> SIÈCLE**, Ussat a connu un développement économique grâce à l'exploitation du fer et du plomb dans la région. Les mines d'Ussat ont été exploitées jusqu'au XX<sup>e</sup> siècle.



# 9

## BANAT

### Le Village

> TYPE DE PARCOURS :  
ALLER RETOUR AVEC BOUCLE  
EN MILIEU DE PARCOURS

**NIVEAU  
FACILE**



58 min à 2 km/h  
29 min à 4 km/h



1 900 m  
de distance



**Nature du terrain :**  
**goudronné**



2 900 pas



43 mètres  
de dénivelé



**Chaussures de marche**



**Accessibilité fauteuil  
roulant**

## ITINÉRAIRE



### Points de vigilance :

- Du parking jusqu'à Banat il n'y a pas de trottoirs, attention dans les virages
- Marcher à gauche sur la route pour avoir les voitures qui roulent de notre côté en face de nous et changer de côté avant les virages (prendre l'extérieur) pour mieux voir et être vu.

## Points d'intérêt :

- Très belle vue sur le Sédour, le Calamès, la vallée du Col de Port et de la Courbière
- Banc à mi-chemin au niveau de la salle des fêtes
- Possibilité de s'asseoir au niveau de la fontaine et un peu après à la petite aire sur la gauche
- Parcours ombragé le long de la route de la salle des fêtes
- Parcours goudronné, accessible quel que soit le temps.



## DÉPART – ARRIVÉE :

**Parking du parc de la préhistoire à Banat.**

## Descriptif du parcours

Prendre la direction Banat en suivant la route (1<sup>re</sup> à droite au rond-point). Aller tout droit au premier stop. Continuer jusqu'au second stop et prendre en face la route en direction de Gourbit.

Dans la montée, prendre à gauche au niveau de la salle des fêtes et poursuivre jusqu'à l'abreuvoir (bouche incendie). Prendre à gauche et descendre la rue jusqu'à l'église.

Prendre à droite après cette dernière et descendre jusqu'au parking.

## Infos sur :

✗ **LE VILLAGE DE BANAT** tire son nom de l'occitan «Banada», qui signifie «lieu planté de sorbiers». Le nom a été francisé en «Banat» au fil du temps.

- Ce fut un village avec un grand nombre de forgerons qui est ensuite devenu principalement agricole.

- Il est associé à la commune de Tarascon-sur-Ariège depuis le 1<sup>er</sup> avril 1973.

✗ **BANAT A UN STATUT DE COMMUNE ASSOCIÉE.** Banat dispose donc d'une mairesse déléguée avec mairie annexe, d'une section du centre communal d'action sociale, d'une section électorale et d'un conseil consultatif propre qui peut faire des propositions au maire concernant le territoire associé.



# 10

## BANAT

# Sentier des Artistes

> TYPE DE PARCOURS : BOUCLE

### NIVEAU DIFFICILE

*(grosse montée au départ, vallonné, à faire dans les derniers parcours)*



1 h20  
(en appréciant les œuvres exposées)



1500 m  
de distance



2500 pas



60 mètres  
de dénivelé



**Nature du terrain :**  
goudronné, terre



Chaussures de marche



Pas accessible en fauteuil

## ITINÉRAIRE





## DÉPART – ARRIVÉE :

**Parking du parc de la préhistoire à Banat.**

### Descriptif du parcours

Prendre la 1<sup>re</sup> à droite au rond-point direction Banat. Remonter la rue sur environ 100 mètres et prendre le chemin de terre qui remonte en contre sens du côté gauche de la route.

Le chemin fait directement un virage sur la droite. Un peu plus haut il faut ensuite bien suivre tout droit et ne pas emprunter le sentier vers la droite. Suivre la direction de la flèche rouge sur le panneau avec l'œil.

En haut de la côte, le chemin part sur la droite. Suivre la route qui redescend sur Banat. Passer entre les habitations et prendre à droite après la fontaine et la petite église. Suivre cette route pour retourner jusqu'au parking.

### Points d'intérêt :

- Les oeuvres d'art
- La vue sur le village
- Parcours assez ombragé le long du sentier des artistes
- Possibilité de s'asseoir au niveau de la fontaine et un peu après, au niveau de la petite aire sur la gauche.



### Points de vigilance :

- Parcours difficile car montée conséquente en début de parcours
- Bien suivre la signalisation.

## Infos sur :

### ✕ LE SENTIER DES ARTISTES

Il est né de la réhabilitation d'un chemin charretier de communication entre Banat et Quié.

En 2012, des artistes locaux ont décidé de transformer ce lieu en un parcours artistique, en créant des œuvres d'art sur des rochers, des arbres et des murs le long du chemin.

Le parcours a été inauguré en 2013 et compte aujourd'hui plus de 30 œuvres d'art réalisées par des artistes locaux et internationaux.

Ce parcours a été restauré en 2017 par les jeunes de la MJC et de l'ALSH Juniors de Tarascon. L'ALAE et l'école ont également mis en place un projet qui a permis d'installer des œuvres créées par les élèves.



# TARASCON

## Rive du Vicdessos

> TYPE DE PARCOURS : ALLER-RETOUR



30 min à 2 km/h  
15 min à 4 km/h



1050 m  
de distance



1700 pas



aucun  
dénivelé



Chaussures de marche



Pas accessible en fauteuil



**Nature du terrain :**  
goudronné au tout début,  
puis principalement terre

## ITINÉRAIRE

### DÉPART – ARRIVÉE :

Le parking situé  
place du 19 mars  
(place du marché)

### Descriptif du parcours

Prendre la direction de la passerelle. Ne pas la traverser et longer le Vicdessos.

Emprunter le chemin qui longe le cours d'eau et faire demi-tour au dernier bâtiment sur votre droite.

### Points d'intérêt :

- o Très facile, pas de dénivelé
- o Bords du Vicdessos, bruit de l'eau.





## Infos sur :

### ✕ LE NOM VICDESSOS :

Le nom Vicdessos est une petite leçon d'étymologie avec deux traductions possibles. La première est Vic - dessus. « Vic » vient du latin vicus (village) et « dessus » de l'occitan (dessus), le village étant à l'époque sous le château.

La seconde est vic - de - sos c'est-à-dire le village des gens de « Sos » (les Sotiates, tribu installée en ce lieu avant l'arrivée des Romains).

Ce nom a tout d'abord été donné au village, à la vallée puis au cours d'eau qui le traverse.

### Points de vigilance :

- o Attention à la praticabilité du chemin, racines.

# 12 TARASCON Phalanstère

> TYPE DE PARCOURS : BOUCLE

NIVEAU  
FACILE



1 h à 2 km/h  
30 min à 4 km/h



1950 m  
de distance



3 000 pas



9 mètres  
de dénivelé



Chaussures de marche

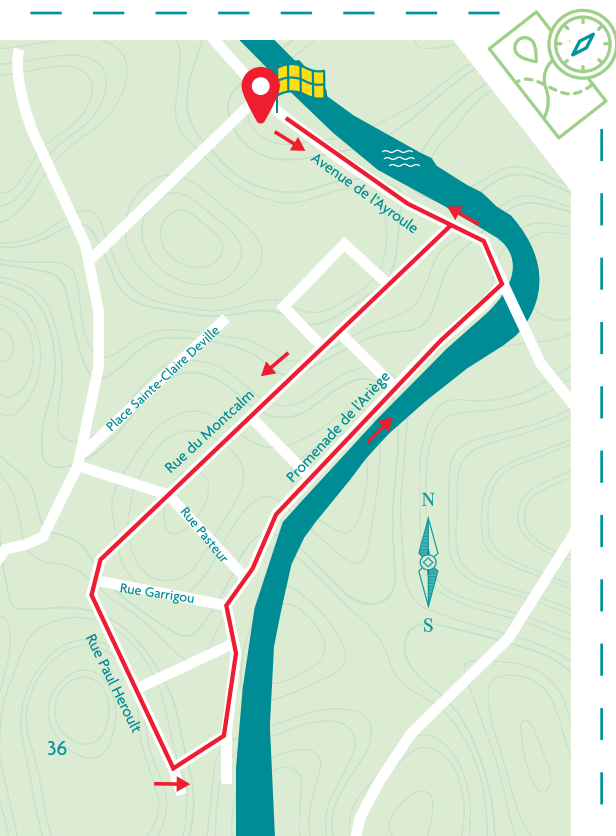


Nature du terrain :  
goudronné



Accessibilité  
fauteuil roulant

## ITINÉRAIRE



## DÉPART – ARRIVÉE :

En face de la passerelle de Peyreguil, possibilité de se garer.

### Descriptif du parcours

Emprunter l'avenue de l'Ayroule avec le stade sur la droite et l'Ariège sur la gauche.

Prendre la rue Montcalm (première à droite).

Tout au bout de la rue, suivre à gauche la rue Paul Heroult.

Au bout de cette rue, prendre une nouvelle fois à gauche dans la rue du Carlit.

Suivre à gauche pour rejoindre les bords de l'Ariège.

Remonter la promenade de l'Ariège jusqu'au bout et tourner à gauche au niveau du pont.

Rejoindre le point de départ en face de la passerelle.

### Points d'intérêt :

- Le long de l'Ariège, bruit de l'eau
- Calme, reposant
- Quartier avec des beaux jardins
- Quartier historique des ouvriers de l'usine Pechiney
- Bancs, possibilité de pique-niquer vers la passerelle
- Possibilité de s'asseoir/se reposer avant le pont à droite sur les petits murets.

**Points  
de vigilance :**

## Infos sur :

### × LE PHALANSTÈRE ? :

Ce quartier avec son espace nommé phalanstère, son ancienne cantine, ses maisons jumelles témoigne de l'importance qu'a représenté pour Tarascon, l'usine de fonte d'aluminium installée au siècle dernier par Pechiney, entreprise paternaliste ayant pris en charge le logement et l'accueil de ses employés. L'usine a longtemps fait la fierté et la richesse de Tarascon ainsi que de la vallée du Vicdessos jusqu'à Auzat, il y eut jusqu'à 3 000 employés. Après avoir été rachetée par différentes entreprises étrangères, cette industrie ferma définitivement en 2003.



- Quasiment tout le temps sur la route, peu de circulation mais rester vigilant.

# 13 ARIGNAC

## La plaine

> TYPE DE PARCOURS : ALLER-RETOUR



60 min à 2 km/h  
30 min à 4 km/h



1880 m  
de distance



2 900 pas



3 mètres  
de dénivelé



**Chaussures  
de marche**



**Accessibilité fauteuil roulant,  
si la météo est bonne**



**Nature du terrain :**  
goudronné, terre

## ITINÉRAIRE

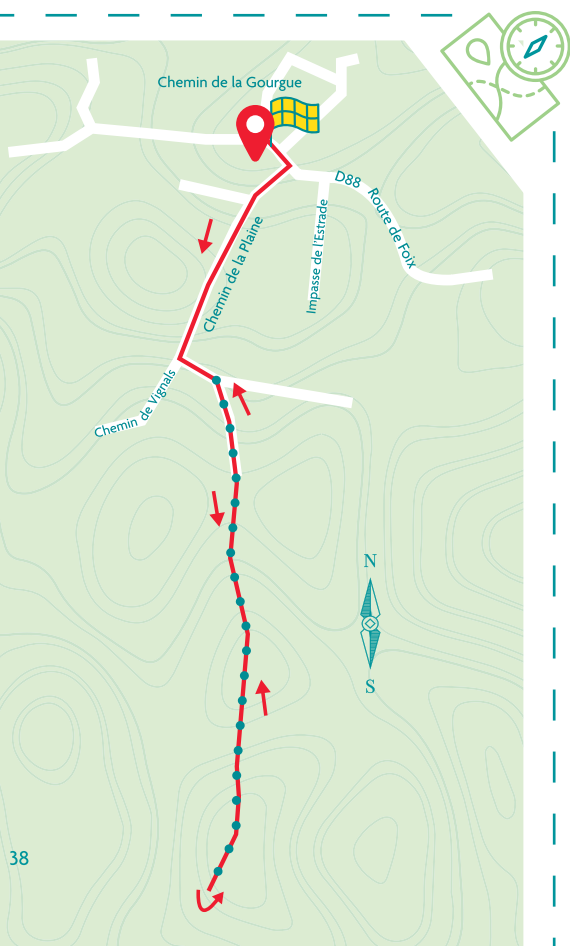
**Points**

**de vigilance :**

- Praticabilité du chemin par temps humide.

**Points  
d'intérêt :**

- Possibilité de se reposer et de s'asseoir sur les murets et les pierres
- Vue panoramique sur 360°, entre autres sur le Sédour, le Mont Fourcat et le castella d'Arignac.





## Infos sur :

### ✕ LE POINT DE VUE :

*Il permet d'admirer sur 360 degrés le départ de plusieurs vallées dominées par les sommets des massifs de Tabé et du Plantaurel tels que :*

- *le Fourcat (2001 m) qui fut durant la 2<sup>e</sup> Guerre Mondiale le refuge de maquisards ariégeois et espagnols. A mi-hauteur, un des plus beaux monuments en hommage à la Résistance a été érigé.*
- *l'espace de randonnées qui accueille entre autres le « Trail des Crêtes ».*
- *le Bout du Tournon (1470 m) abritant les pentes du Prat d'Albis pacagées durant l'été par des troupeaux de vaches, moutons et chevaux en estive.*

### DÉPART – ARRIVÉE :

**Parking auprès de l'école (route de Foix)**

#### **Descriptif du parcours**

Dos au parking, emprunter la route de Foix vers la droite.

Prendre la première rue à droite (chemin de la plaine), suivre jusqu'à la première fourche et prendre à gauche.

A la deuxième fourche (directement après) suivre à droite.

Après les habitations, poursuivre sur le chemin de terre puis continuer toujours tout droit jusqu'au début de la descente.

Aller jusqu'au bout du chemin. Il y a une aire où l'on peut admirer la vue au-delà de la RN20.

Faire demi-tour et rejoindre le parking.

# 14

## ARIGNAC

### Vers les carrières

> TYPE DE PARCOURS : ALLER-RETOUR



1h30 à 2 km/h  
45 min à 4 km/h



3 030 m  
de distance



4 900 pas



52 mètres  
de dénivelé



Chaussures de marche

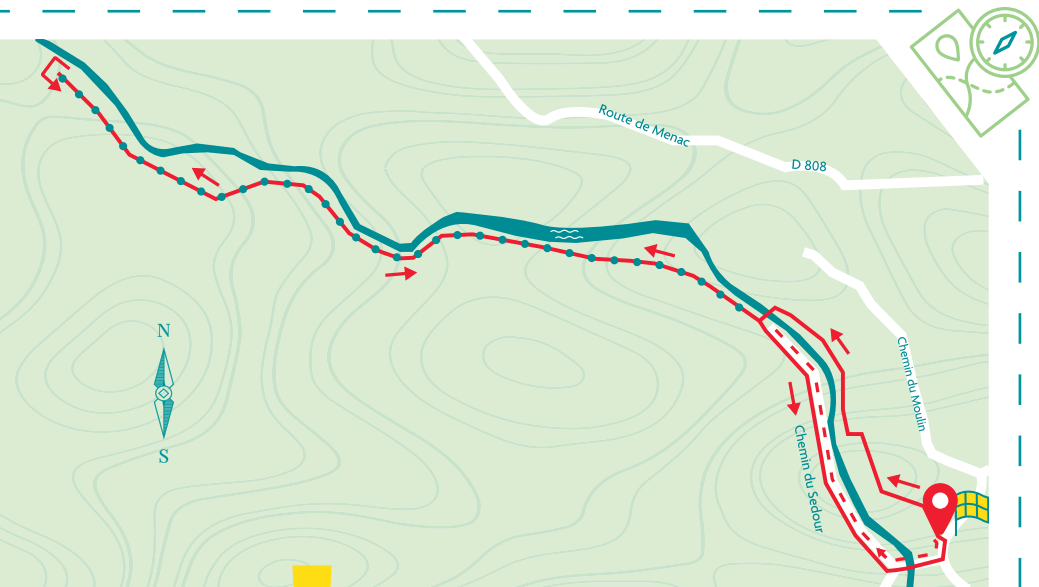


Fauteuil accessibilité avec  
chemin alternatif au début



Nature du terrain :  
principalement  
en terre

## ITINÉRAIRE



### Points de vigilance :

- o Entretien du chemin, nids de poule/ flaques
- o Glissant par temps humide
- o Pas recommandé l'hiver
- o Peu d'endroit pour s'asseoir.





## Infos sur :

### ✕ ARIGNAC :

Entre le 19<sup>e</sup> siècle et 1988, Arignac a acquis au point de vue industriel une grande importance grâce à ses riches carrières de plâtre situées au bas de la montagne du Sédour.

Les moulins, comme celui que l'on peut observer sur ce parcours (au moment de faire demi-tour de l'autre côté de la rive), étaient utilisés pour le broyage du gypse, étape nécessaire à la fabrication du plâtre.



### Points d'intérêt :

- o Nature, bruit de l'eau, paysage
- o Agréable l'été car ombragé et fraîcheur du torrent
- o Possibilité de pique-nique (tables) au bord du Saurat en début de parcours.

### DÉPART – ARRIVÉE :

**Parking de l'aire de jeux (au rond-point à gauche après le pont quand on vient de Tarascon)**

### Itinéraire légèrement différent en fauteuil :

*Se diriger vers la route et prendre à droite, passer le pont et prendre la première à droite.*

*Remonter ce chemin et reprendre l'itinéraire classique à partir du moment où une passerelle métallique sera sur votre droite (rdv à l'\*).*

### Itinéraire standard :

Prendre la direction du parcours santé jusqu'à longer le Saurat. Au bout de ce parcours se trouve une passerelle métallique, traverser puis prendre à droite.

\* Suivre la piste (faux plat montant) sur environ 1000 m jusqu'à trouver un banc sur votre droite. A cet endroit vous pourrez observer les vestiges d'un moulin à plâtre qui se trouve à droite de l'autre côté de la rivière.

Faire demi-tour à cet endroit. Sur le retour vous aurez une vue sur les emprises du barrage et les tuyaux de la centrale.

# 15 ARIGNAC

## Centre

> TYPE DE PARCOURS : BOUCLE

NIVEAU  
FACILE



35 min à 2 km/h  
17 min à 4 km/h



950 m  
de distance



1 500 pas



3 mètres  
de dénivelé



Nature du terrain :  
goudronné, terre

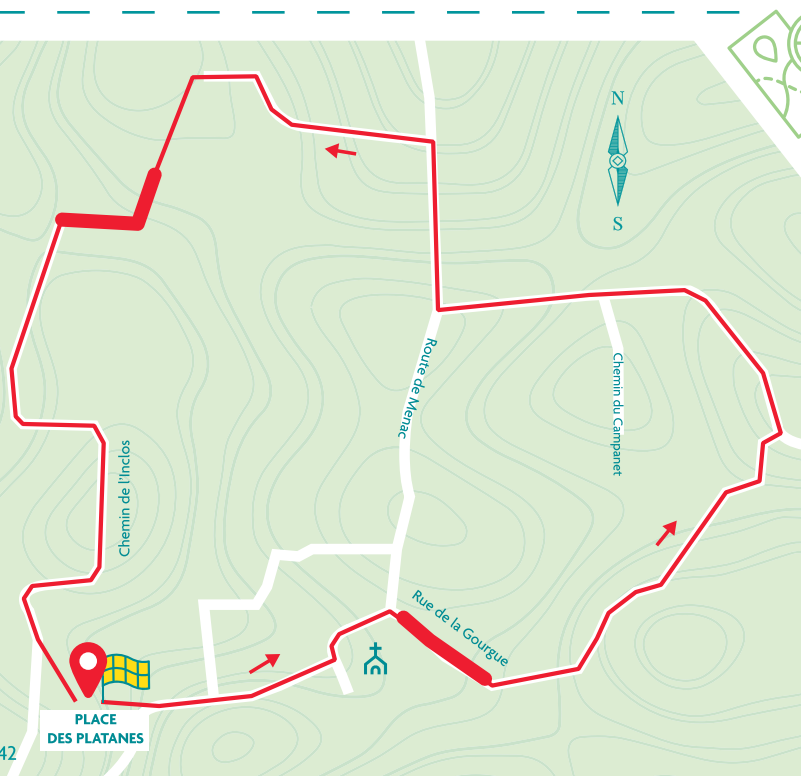


Chaussures de marche



Pas accessible  
en fauteuil roulant

## ITINÉRAIRE





# Infos sur :

## ✕ ARIGNAC :

*Au pied du Roc du Sédour, Arignac fait partie du pays de Sabarthès. Le vieux village d'origine médiévale, est groupé autour d'un verrou glaciaire où était construit le château.*

*Espace protégé, la commune fait partie du « Parc Naturel Régional des Pyrénées ariégeoises » ainsi que du réseau Natura 2000. Les glaciations du quaternaire ont laissé des traces notées par les paléogéographes : moraines, vallums, terrasses et épaulements.*

## Points d'intérêt :

- Jardins fleuris au printemps.

## DÉPART – ARRIVÉE :

**Parking près de la mairie**

### Descriptif du parcours

Se diriger vers l'église, descendre la rue de la Gourgue vers la droite, puis prendre à gauche la rue de la Ritourio.

À l'intersection suivante, poursuivre à gauche dans la rue Campa Pistoulet vers cette route qui part sur la gauche.

Continuer et emprunter à droite la route de Ménac. Ensuite, prendre la première à gauche dans le « chemin de L'Agal ».

Au numéro 10 prendre à gauche jusqu'au numéro 12. Là, prendre le passage herbeux et suivre jusqu'au bout. A la sortie du chemin, prendre à gauche et retrouver le parking près de la mairie.

## Points

## de vigilance :

- Bonne partie du trajet sur la route même si peu de circulation
- Parcours court mais passages compliqués en descente et en montée.



# 16

## ARIGNAC Castella

NIVEAU  
DIFFICILE



TYPE DE PARCOURS :  
BOUCLE AVEC PETIT PASSAGE ALLER-RETOUR



40 min à 2 km/h  
20 min à 4 km/h



1 320 m  
de distance



1 950 pas



24 mètres  
de dénivelé



Nature du terrain :  
goudronné, terre

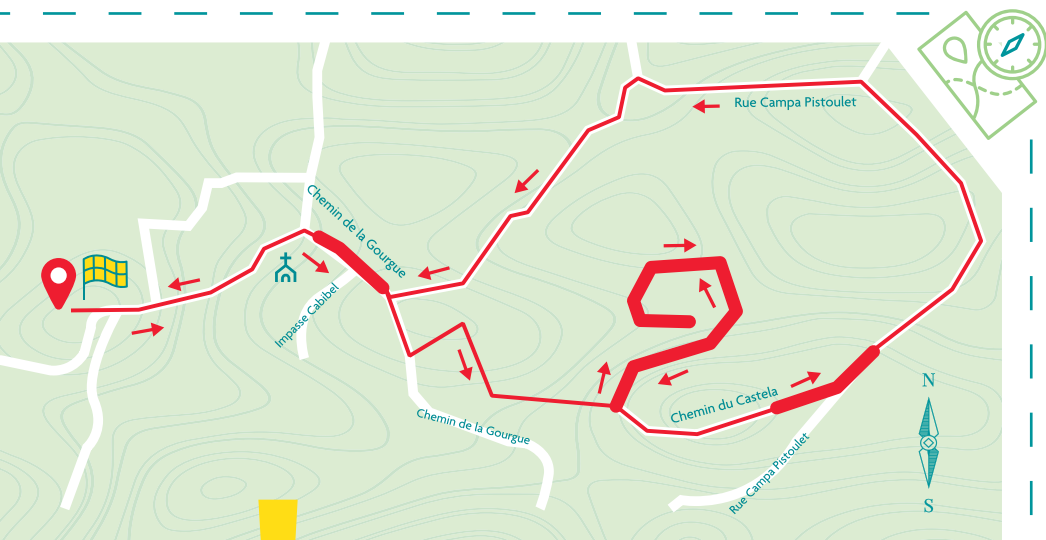


Accessible en fauteuil électrique  
si on n'emprunte pas le chemin de terre  
pour monter au Castella\*



Chaussures de marche

## ITINÉRAIRE



**Points  
de vigilance :**

o Praticabilité au niveau de l'ascension jusqu'au Castella en cas de temps humide. Au lieu de monter au Castella, possibilité de continuer tout droit.



## Points d'intérêt :

- Endroit pour s'asseoir au niveau de la fontaine et bancs au niveau du Castella
- Superbe vue panoramique sur la plaine d'Arignac, Tarascon, les Monts d'Olmes, le Prat d'Albis.

## DÉPART – ARRIVÉE :

Parking près de la mairie

## Descriptif du parcours

Se diriger vers l'église, descendre par le chemin de la Gourgue (qui contourne l'église par la gauche). Suivre la rue Ritourio à gauche et suivre les panneaux indiquant le Castella.

Si vous êtes à pied, il faudra prendre le chemin de terre pour monter jusqu'au Castella puis redescendre et prendre la route goudronnée à gauche.

*\*Si vous êtes en fauteuil roulant le chemin de terre pour monter au Castella n'est pas praticable, continuer tout droit.*

# Infos sur :

## × CASTELLA D'ARIGNAC :

Il a été construit au XI<sup>e</sup> siècle pour protéger le village et ses habitants. Pendant la croisade contre les Albigeois, le château a été le théâtre de nombreux combats entre les seigneurs locaux et les troupes royales. Au fil des siècles, le château a subi plusieurs modifications et extensions, notamment sous l'impulsion de la famille de Lévis. En 1569, le château a été pris par les troupes protestantes pendant les guerres de religion, mais a été récupéré par les catholiques quelques années plus tard. Au XIX<sup>e</sup> siècle, le Castella a été abandonné et est progressivement tombé en ruine, mais il reste aujourd'hui un témoignage important de l'histoire médiévale de la région.



Prendre la rue Campa Pistoulet. Passer devant le lavoir. Au bout de la rue prendre à gauche dans la rue de Ritourio. Passer devant le café « bon accueil » et revenir vers la place de la mairie.

# 17

## ARIGNAC

# Chemin du Trémental

> TYPE DE PARCOURS :  
BOUCLE AVEC PETIT PASSAGE ALLER-RETOUR

NIVEAU  
MOYEN

(parcours  
long)



1h30 à 2 km/h  
45 min à 4 km/h



3 200 m  
de distance



5 000 pas



19 mètres  
de dénivelé



Nature du terrain :  
goudronné, terre

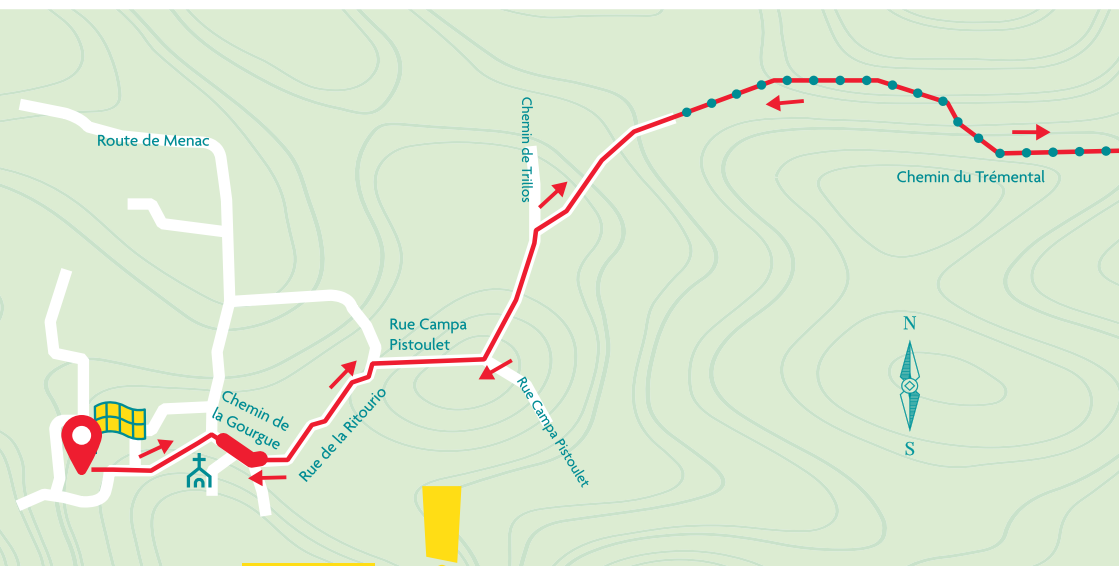


Chaussures de marche



Accessibilité fauteuil roulant  
ok par temps sec

## ITINÉRAIRE



**Points  
de vigilance :**

o Praticabilité par temps pluvieux.



**DÉPART –  
ARRIVÉE :**

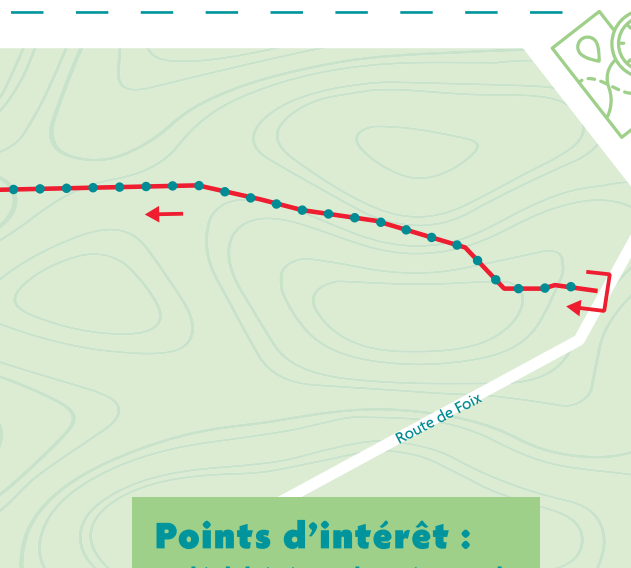
**Parking de la mairie d'Arignac**

### **Descriptif du parcours**

Se diriger vers l'église et prendre le chemin de la Gourgue puis la rue de la Ritourio.

Prendre ensuite la première à droite : la rue Campa-Pistoulet.

Après avoir pris à gauche dans la première partie goudronnée du chemin du Trémental, prendre à droite au niveau de la fourche pour rejoindre le chemin de terre. Parcourir environ 900 mètres puis faire demi tour au niveau du virage aux abords de la route de Foix.



### **Points d'intérêt :**

- o Idéal l'été, ombragé tout le long du chemin du Trémental
- o Joli, beaucoup de verdure

- o Rochers pour s'asseoir après la fourche et également au moment de faire demi tour.



# 18 MIGLOS

## Chemin de la serre à Norrat

NIVEAU  
FACILE



> TYPE DE PARCOURS : ALLER-RETOUR



60 min à 2 km/h  
30 min à 4 km/h



2 100 m  
de distance



Nature du terrain :  
goudronné, terre



2 900 pas



25 mètres  
de dénivelé



Chaussures de marche



Pas accessible  
en fauteuil roulant

## ITINÉRAIRE

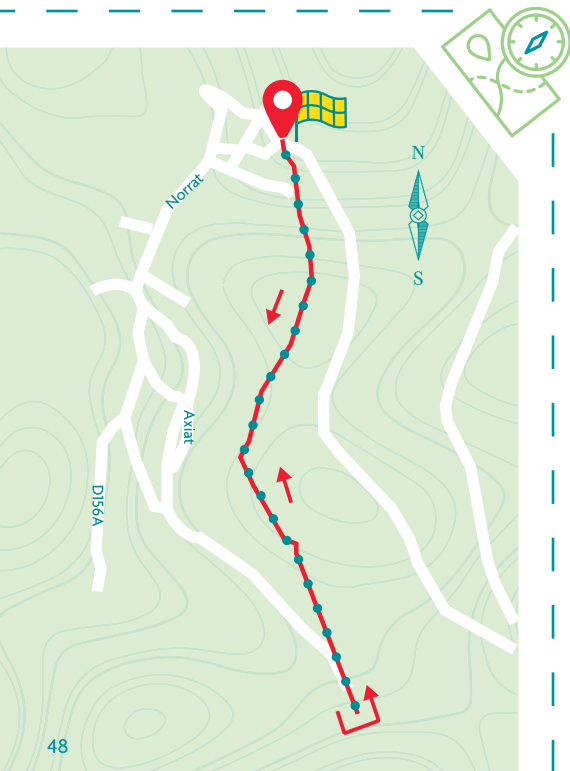
### DÉPART – ARRIVÉE :

Parking à gauche avant  
la fontaine et la croix  
au bout de Norrat

### Descriptif du parcours

Suivre le panneau jaune qui indique Norreat (le chemin qui descend sur la droite).

Continuer sur environ 1000 mètres puis faire demi-tour au niveau de la grange et reprendre le même sentier pour revenir au parking.





# Infos sur :

## ✕ NORRAT :

Norrat est un hameau situé dans la commune de Miglos, offrant un cadre naturel magnifique et préservé. Il est composé de maisons en pierre, reflétant l'architecture traditionnelle de la région. C'est un endroit idéal pour les amoureux de la nature et les amateurs de randonnées, offrant une atmosphère paisible et une escapade rurale authentique.



## Points

## de vigilance :

- Un peu compliqué d'accès en voiture.

## Points d'intérêt :

- Bruits des cloches, des animaux
- Nature, vue magnifique
- Endroits pour s'asseoir (bûches, rochers)
- Propre et entretenu
- Chemin assez plat bien que situé en altitude.



# 19 MIGLOS

## Tour de Norgeat

> TYPE DE PARCOURS : BOUCLE

NIVEAU  
FACILE



40 min à 2 km/h  
20 min à 4 km/h



1270 m  
de distance



Accessible  
en fauteuil roulant



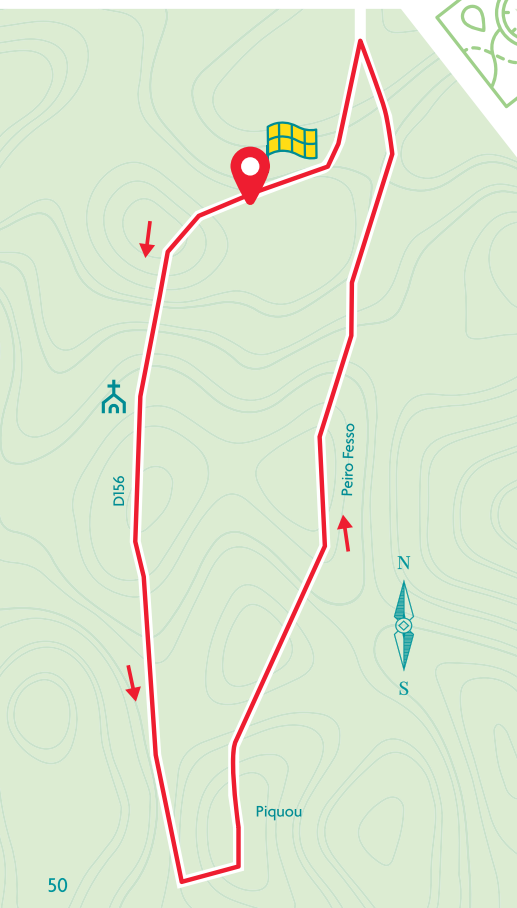
1 950 pas



9 mètres  
de dénivelé



Nature du terrain :  
goudronné



## ITINÉRAIRE

### DÉPART – ARRIVÉE :

Petit parking à gauche  
avant d'arriver à Norgeat  
en venant de Tarascon.

### Descriptif du parcours

Prendre la direction de Norgeat et  
entrer dans le village.

Après être passé devant l'église, aller  
jusqu'au bout du village et suivre le  
virage à gauche.

Suivre le ruisseau et prendre à gauche  
tout au bout lorsque que l'on rejoint  
la route départementale afin de re-  
joindre le parking.



## Points d'intérêt :

- Très joli village, maisons rénovées et très bien entretenues
- Bruit de l'eau et jolie vue le long du ruisseau en seconde partie de parcours.



## Points de vigilance :

- Parcours uniquement sur la route, aucun problème hors saison car extrêmement peu de circulation mais certainement compliqué l'été.



# 20 MIGLOS

## Bois de Carbou

> TYPE DE PARCOURS : ALLER-RETOUR

NIVEAU  
FACILE



50 min à 2 km/h  
25 min à 4 km/h



1800 m  
de distance



2 500 pas



20 mètres  
de dénivelé



Nature du terrain :  
terre



Chaussures de marche



Accessible en fauteuil roulant

## ITINÉRAIRE

DÉPART –  
ARRIVÉE :

**En voiture**, aller au bout de Norrat et après être passé devant la fontaine et la croix, emprunter le chemin en haut à droite en direction du col de Larnat. Continuer tout droit et se garer au niveau du 3<sup>ème</sup> virage en épingle. Le sentier forestier est visible depuis la route. Possibilité de se garer dans le virage.

### Descriptif du parcours

Emprunter ce sentier, continuer sur environ 900m et faire demi-tour au niveau de la borde (maison en pierre avec un toit de tôle).





# Infos sur :

## × MIGLOS :

Sur la route du col de Larnat, le chemin en traversée offre une vue sur la commune de Miglos dont l'altitude s'échelonne de 600 m à 1903 m.

Elle compte 112 habitants répartis sur les 5 villages qui la composent : Arquizat, Norgeat, Baychon, Norrat et Axiat.

Le château de Miglos, vestige d'un château féodal, a été construit sur un piton rocheux à 776 m d'altitude au début du 13<sup>e</sup> siècle. Très endommagé au cours de la Révolution, il a été pillé en 1830 lors de la Guerre des Demoiselles. Propriété du Conseil Départemental depuis 1984, il est aujourd'hui en cours de restauration.

## Points de vigilance :

- Compliqué d'accès en voiture
- Praticabilité du chemin par temps humide.

## Points d'intérêt :

- Superbe vue, nature, calme.



## Un projet initié et piloté par



## En partenariat avec



## Avec le soutien de

- La Caisse Primaire d'Assurance Maladie de l'Ariège



- La Mutualité Sociale Agricole Midi Pyrénées Sud



Jason Garel, étudiant en Master 2 « Activité physique adaptée et santé » à l'Université Paul Sabatier de Toulouse, a précieusement accompagné la concrétisation de ce projet durant son stage réalisé de février à juin 2023 dans le Pays de Tarascon.

Ce projet n'aurait pas pu voir le jour sans la motivation et l'engagement régulier d'un groupe de citoyens qui a repéré les parcours, les a testés, et qui, par leur expérience, a contribué au contenu de ce topoguide.

Antonia, Béatrice, Catherine, Christiane, Danièle, Emilie, Francine, Geneviève, Jackie, Jean-Claude, Josiane, Marie-Christine, Marielle, Martine, Monique, Nadine, Nicole, Pascal, Patricia, Pierre L., Pierre P., Violette.



Merci à tous !

## Contacts pour en savoir plus :

**Hélène Ménard**, *coordinatrice  
du Contrat Local de Santé :*  
h.menard@cc-paysdetarascon.fr  
07 85 36 20 14

**Christelle Repond**, *référente Maison Sport Santé  
du Pays de Tarascon :*  
maisonsportsante-paysdetarascon09@laposte.net

**La liste des activités en groupe  
est disponible sur :**  
[www.cc-paysdetarascon.fr](http://www.cc-paysdetarascon.fr)

**TOPO-GUIDE :** « Pour reprendre  
la marche au quotidien »

**Balades**  
**santé**



EN PAYS DE TARASCON ÉDITION 2023