

Balades
2026

Un foyer,
un chemin...



CONSIGNES DE SECURITE ET INFORMATIONS PRATIQUES

En 2026, nous allons continuer à vous faire découvrir des balades inédites et vous pourrez au gré de votre fantaisie aller sur les chemins.

Venez respirer l'air d'à côté, admirer les magnifiques paysages que nous proposent nos associations, venez échanger et nous faire découvrir votre connaissance de la flore, de la faune, du territoire...

Choisissez la promenade que vous souhaitez faire, enfiler vos chaussures de marche et venez nous rejoindre !

Petits conseils :

Prévoir de bonnes chaussures de randonnée, un sac à dos contenant (sans se surcharger) de la boisson (1 à 2 litres selon la saison), un repas pique-nique et des vivres de course (barre de céréales, chocolat, etc.) des vêtements adaptés pour la météo du jour : pluie, vent, froid, soleil... un chapeau, une trousse de pharmacie personnelle et tous les accessoires que vous jugerez nécessaires (carte IGN par exemple), un téléphone portable, un couteau multifonction.



Pour la sécurité :

Pendant les balades, chaque participant s'engage à respecter les consignes de sécurité et les instructions données par les organisateurs. Il s'oblige à respecter la faune et la flore. Sur la route il est responsable de sa sécurité et doit respecter le code de la route. Pour un groupe organisé, la progression se fait sur le bord droit de la chaussée (art.r412-42 du code de la route) ; il refermera les clôtures des troupeaux, les chiens seront tenus en laisse.....



INFORMATIONS PRATIQUES ASSURANCES

Les Foyers Ruraux sont couverts pour leurs activités par une assurance en responsabilité civile. **Chaque participant se doit d'être assuré individuellement pour les dommages corporels.** En cas de doute et si vous n'êtes pas adhérent individuel accident, vous pouvez souscrire une carte temporaire auprès de l'organisateur quelques jours avant la balade.

La FDFR09 et l'association organisatrice déclinent toute responsabilité en cas de non-respect des règles ci-dessus.

En cas d'incident ou d'accident, le participant s'engage à informer sans délai les organisateurs de la randonnée. **En cas d'urgence composez le 112.**

Pour faciliter l'organisation, les inscriptions sont conseillées auprès des référents indiqués en bas de page de chaque balade.



En cas de mauvais temps, les balades peuvent être annulées le matin même, ne pas oublier de **téléphoner avant de prendre la route.** Merci de respecter les horaires de départ indiqués. Les dénivelés et les distances sont indicatifs.

LES FOYERS RURAUX D'ARIEGE ET LES ASSOCIATIONS ADHERENTES

Les activités locales renforcent notre vie sociale : nous nous retrouvons, échangeons, débattons...

Les foyers ruraux sont des lieux d'expression qui rendent le territoire vivant en tissant du lien. Toute l'année, des bénévoles proposent des activités, des ateliers et des événements pensés par et pour les habitants.

Le bénévole, sans lien de subordination, participe librement tout en respectant les statuts de l'association. Son engagement favorise le développement personnel, la socialisation et renforce la solidarité, véritable moteur de la société civile.

SAMEDI 25 AVRIL 2026

Sentier de Paouët

13h30 : Rassemblement parking place du lac à Sainte Croix Volvestre, café ou thé offert, départ à 14 h, retour estimé à 16h30. Le départ du circuit se situe après le pont à Ste Croix Volvestre à droite vers Salet.

Le circuit est agréable, il emprunte des passages sur la quéraille (petite quère) caillouteux ou sur terre battue, il offre une diversité de paysage et vous y partagerez une douce ambiance dans laquelle transpire l'âme campagnarde de cette promenade.

► Visite accompagnée de la Collection Arts et traditions. Sur inscription (2€)



Gratuit



de 2h à 2h30



6km



IGN : 2046 O

Niveau



165 m

LAUNART

LES BAZIS

LABIDAOUSE

STE-CROIX-VOLVESTRE

Départ

MATALLY



Renseignements & inscriptions :

Béatrice LAMARRE **06 27 28 36 84** - Marie-France OULIEU **06 37 73 71 12** - Berthe LAMARRE : bl.fdr@wanadoo.fr

VENDEDI 8 MAI 2026

La boucle des Panoramas (Pédestre et/ou équestre)

8h (9h départ) : **990** chemin de Soulagnet Hameau de Soulagnet à Betchat

La Randonnée commence par le plus beau panorama à 360° du Piémont Couseranaïs, puis elle traverse le village pour vous conduire au pied de son Eglise et d'un autre point de vue sur la chaîne des Pyrénées. Elle rejoint le hameau de La Monge à travers prairies et vallons pour offrir le troisième point de vue puis s'enfonce dans les bois, passe auprès de la Palombière, descend jusqu'au Lavin pour remonter vers le quatrième point de vue au cœur du domaine des Parcours des Portes du Couserans. Sur le domaine, à l'arrivée, pique-nique en auberge espagnole (chacun apporte son repas, sa vaisselle et ses couverts - Barbecue à disposition). Possibilité l'après-midi de s'initier au tir à l'arc et/ou à l'équitation sur place.



Renseignements & inscriptions :

Accueil - Randonnée Pédestre et Tir à l'arc Pascal DELANOE 06 07 56 39 36

Randonnée Equestre et Découverte Equitation Clara HAZEMAN 06 36 66 50 33

Important : Pour la randonnée équestre réservation obligatoire au moins 15 jours avant le 8 mai.

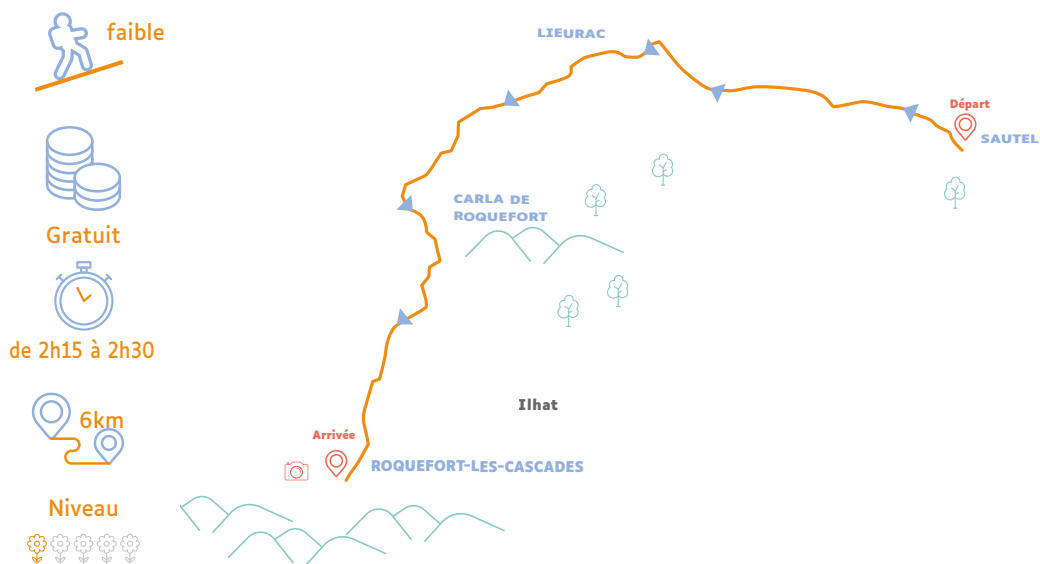


Départ 10h: LE SAUTEL, PLACE DU VILLAGE, (RDV 30 minutes avant)*

Départ par le Chemin des Prades en direction de Lieurac (30 min). À l'entrée du village, obliquer vers le « jardin extraordinaire », puis longer le chemin jusqu'au bas du Carla de Roquefort (1h). Monter au village par la route goudronnée, passer la chicane métallique et prendre à gauche vers Rapy/Hiat. Après 500 m, emprunter le chemin balisé à droite pour une montée facile jusqu'au col des Escrozes (alt. 485 m, 1h30). Descendre ensuite vers Roquefort-les-Cascades, traverser le village et rejoindre les cascades, indiquées sur place.

DIMANCHE 17 MAI 2026

Cascades de Roquefort



Renseignements & inscriptions : Auberge espagnole aux Cascades vers 13h00 (tables de pique-nique)

Sur inscription : michel.fonquernie@sfr.fr - 06 31 08 79 79

*Organisation pour le retour des Cascades au Sautel en covoiturage, le matin avant le départ.



9h: RENDEZ-VOUS DEVANT LA MAIRIE DE PRAYOLS

L'eau, la fraîcheur, la verdure... Prayols était jadis réputée pour avoir des sources qui jamais ne tarissaient, ses vingt fontaines, ses lavoirs, son ruisseau, ses cascades en font toujours un village qui vit autour de l'eau, le système ancestral de déviation du ruisseau pour irriguer les prés en témoigne, il est d'ailleurs encore utilisé par les agriculteurs Prayolais.

DIMANCHE 14 JUIN 2026

"Le chemin des fontaines"



Gratuit



1h30



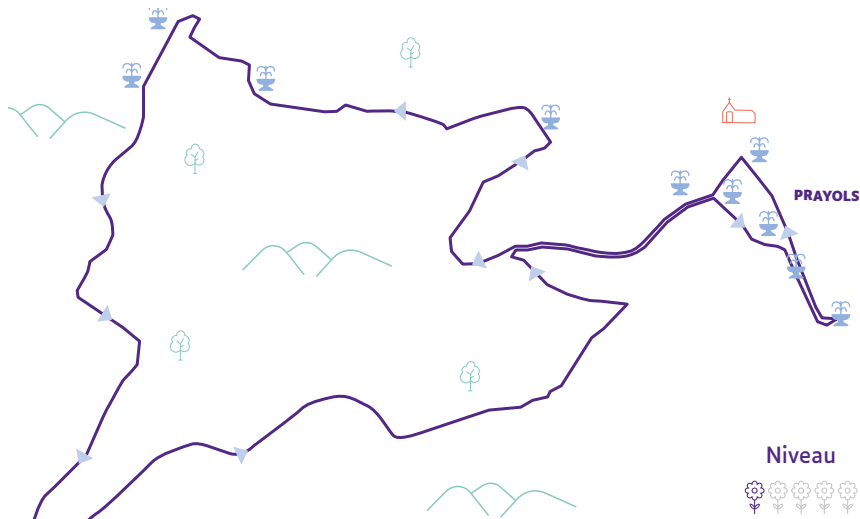
3.7 km



195 m



IGN : 2147ET- Foix



Niveau

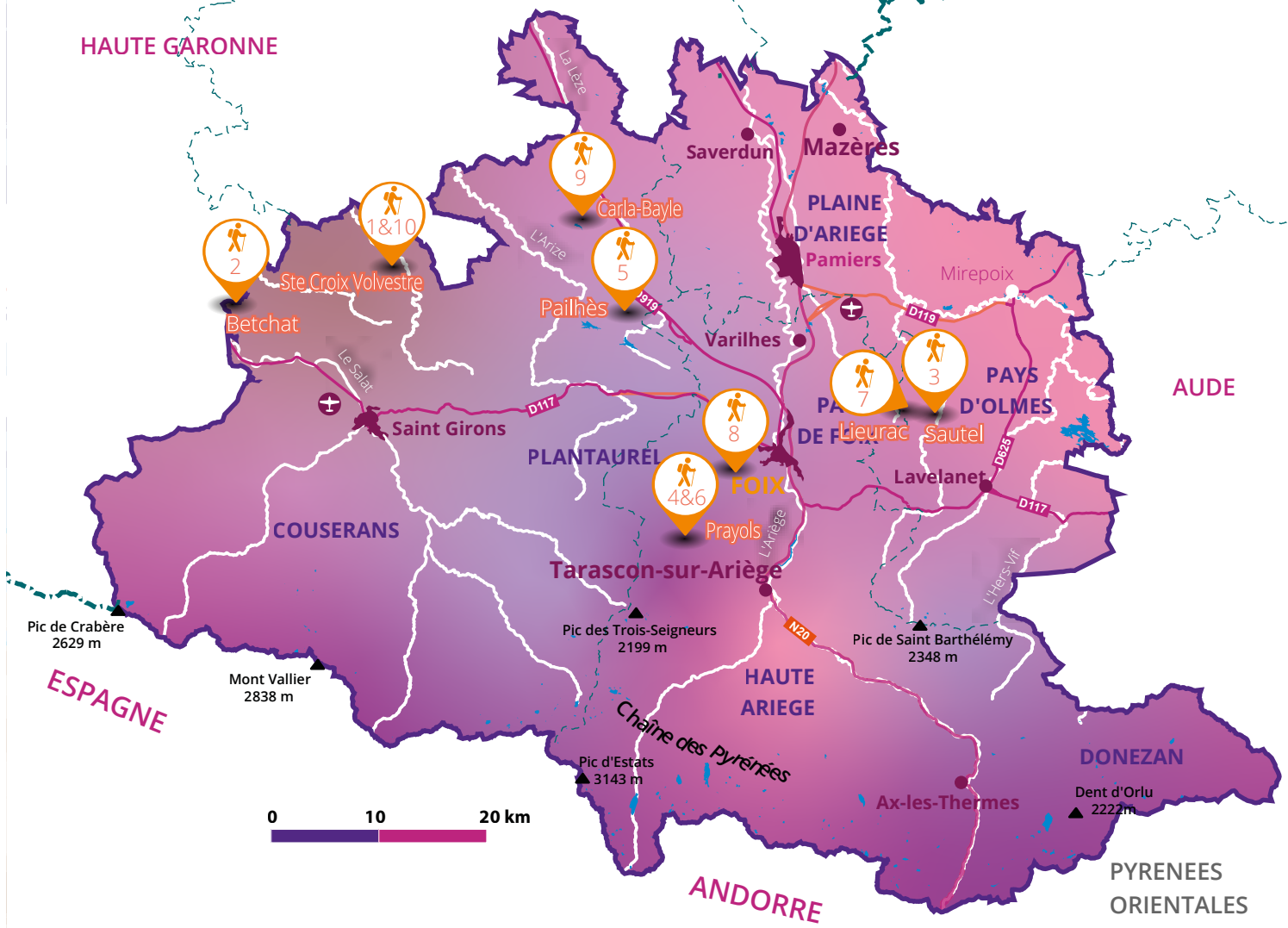


Ouverte à une personne en situation d'handicap (présence d'une joëlette)



Renseignements & inscriptions :

Alain BROC 06 25 24 11 41 - Maria VENEZIALE 06 19 31 77 65 - foyer.rural.prayols@gmail.com



HAUTE GARONNE

AUDE

ESPAGNE

0 10 20 km

ANDORRE

PYRENEES ORIENTALES

COUSERANS

PLANTAUREL

FOIX

PAYS D'OLMES

PLAINE D'ARIEGE

DONEZAN

Mont Vallier
2838 m

Pic des Trois-Seigneurs
2199 m

Pic de Saint Barthélémy
2348 m

Pic d'Estats
3143 m

Dent d'Orlu
2222m

2

18&10

9

5

8

7

3

4&6

Ste Croix Volvestre

Betchat

Saint Girons

Pailhès

Varilhes

Prayols

Tarascon-sur-Ariège

Lavelanet

Lieurac Sautel

Mirepoix

Mazères

Saverdun

Ax-les-Thermes

La Lèze

L'Arize

L'Arriège

L'Herès-Vir

Chaîne des Pyrénées

D117

D919

D119

D825

D117

N20

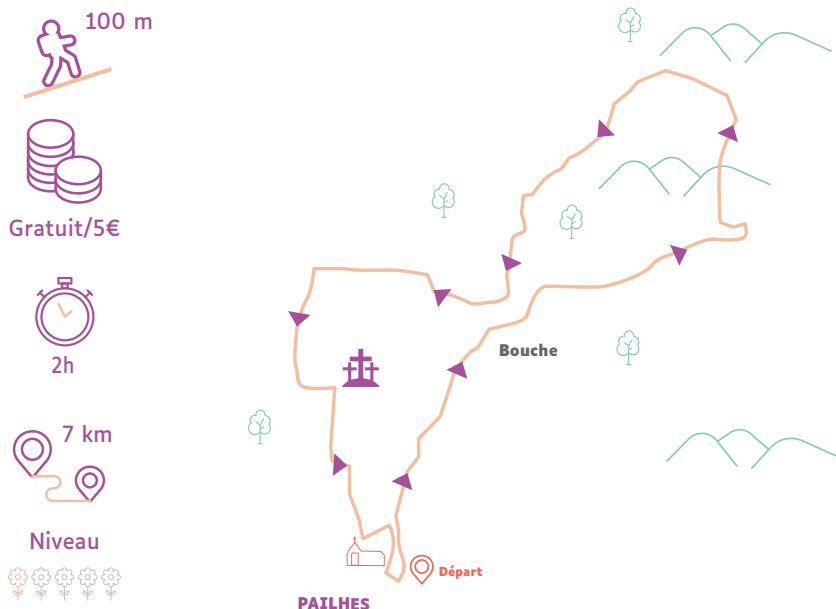
SAMEDI 20 JUIN 2026

"De part et d'autre de la Lèze"

9h30 : DÉPART DE LA SALLE POLYVALENTE (AU DESSUS) DE LA MAIRIEAPRÈS LA PRISE DU PETIT-DÉJEUNER **OFFERT À PARTIR DE 9H**

A la découverte de quelques hameaux au milieu des bois. A l'arrivée, apéritif offert et repas sur réservation. A mi-parcours, possibilité de raccourcir si marche trop longue.

Gratuit pour les adhérents des Foyers Ruraux et 5 € pour les non-adhérents (adhésion temporaire pour assurance)

**Renseignements & inscriptions :**Armelle POUGET : 06 70 48 92 89 - abeille09@orange.frSylviane FOISNEL : 06 84 07 98 21 - abeille31@orange.fr



9h : RENDEZ-VOUS DEVANT LA MAIRIE DE PRAYOLS

Ce chemin vous propose un parcours forestier en hommage aux Guérilleros espagnols. Il traverse le cœur du village avant de pénétrer dans la forêt et de suivre un cheminement sur les hauteurs permettant une vue sur le Mont Fourcat et les montagnes environnantes (Pic de l'Aspre, Roquefixade, le Pain de Sucre, ...).

SAMEDI 29 AOÛT 2026

« Le chemin des Maquisards - El camino de los Guerrilleros »



Gratuit



1h



2.6km

Niveau



Ouverte à une personne en situation d'handicap (présence d'une joëlette)



IGN : 2147ET- Foix

Renseignements & inscriptions :

Alain BROCC 06 25 24 11 41 - Maria VENEZIALE 06 19 31 77 65

foyer.rural.prayols@gmail.com



13 SEPTEMBRE 2026

Randonnée familiale, par le chemin du coteau

9h30 : RENDEZ-VOUS AU PARKING DU HANGAR (Possibilité de laisser son picnic au parking.)

Au départ du Hangar nouvellement réaménagé de Lieurac, le foyer rural vous propose une randonnée familiale d'environ 2h30. Accompagné.es par les paysan.nes du village, vous cheminerez sur les crêtes entre Lieurac, le Sautel et Pradettes en profitant d'une vue imprenable sur le massif de Tabes. En descendant sur le hameau du Taychel, vous croiserez certainement les troupeaux et pourrez admirer les bandes fleuries le long des champs. La balade se clôturera par une traversée du haut du village et un picnic partagé sur la place ombragée de la salle des fêtes.



Gratuit

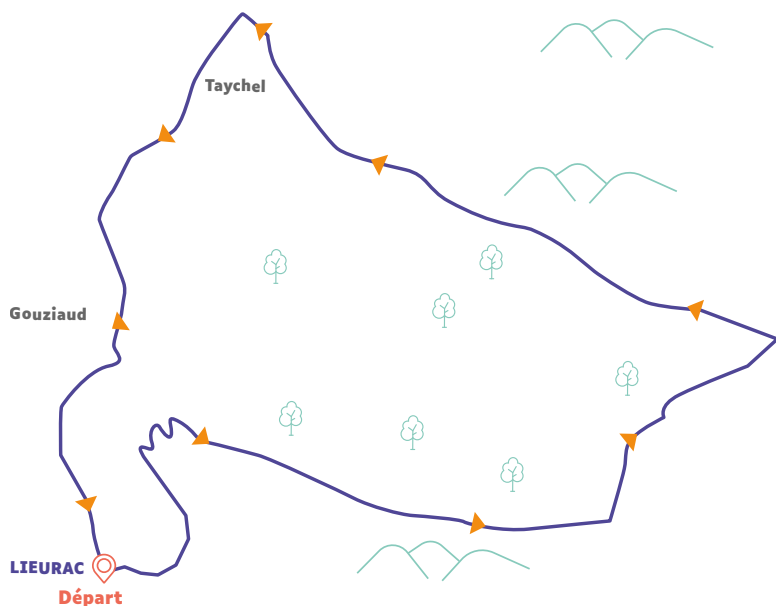


Environ 2h30



7.5 km

Niveau



Renseignements : Antoine FOURNIER 06 99 24 61 77
Nicolas DELESALLE 06 71 48 60 49

inscriptions : Franck DUMAS 06 67 65 97 76 - lieuraclocal@gmail.com



SAMEDI 26 SEPTEMBRE 2026

Il était une fois dans la ville de Foix



Gratuit*



de 1h30 à 2h

Niveau



9h30: RENDEZ-VOUS SUR LE PARVIS DE L'OFFICE DE TOURISME DE FOIX.

DÉPART À 10H.

Promenez-vous dans le centre historique de l'ancienne cité comtale de Foix, en compagnie de votre guide-conférencier. Il vous fera découvrir comment la ville s'est construite et s'est développée tout au long du Moyen-âge pour devenir aujourd'hui la préfecture du département. Vous admirerez l'imposante abbatale Saint Volusien et son magnifique orgue. Vous arpenterez les ruelles médiévales à la recherche de quelques pierres cachées d'un autre temps. Tout au long de la balade, vous profiterez de jolies vues sur le magnifique château de Foix qui domine la ville depuis près d'un millénaire et dont votre guide évoquera l'Histoire et l'architecture.

* Gratuit sauf repas au restaurant (à la charge des participants)



FDFR 09
MOUVEMENT RURAL

Renseignements & inscriptions :

FDFR 09 05.61.01.56.74 - fdr.09@mouvement-rural.org



VENDREDI 2 OCTOBRE 2026

Le sentier de bedeille

9h30 : RENDEZ-VOUS PLACE DU LAC À SAINTE CROIX VOLVESTRE.

CO-VOITURAGE INDISPENSABLE.

Belles forêts, campagne douce, paisible, joli village.

Possibilité de prendre le pique-nique près de la mairie ou de l'église et de faire une petite séance de yoga de plein air! jouer à la pétanque ou aux quilles hors pluie !!!

Ce sentier peut avoir 40 % de route goudronnée. Tenue de saison recommandée dont bonnes chaussures et bâtons.



Gratuit



2 h 30

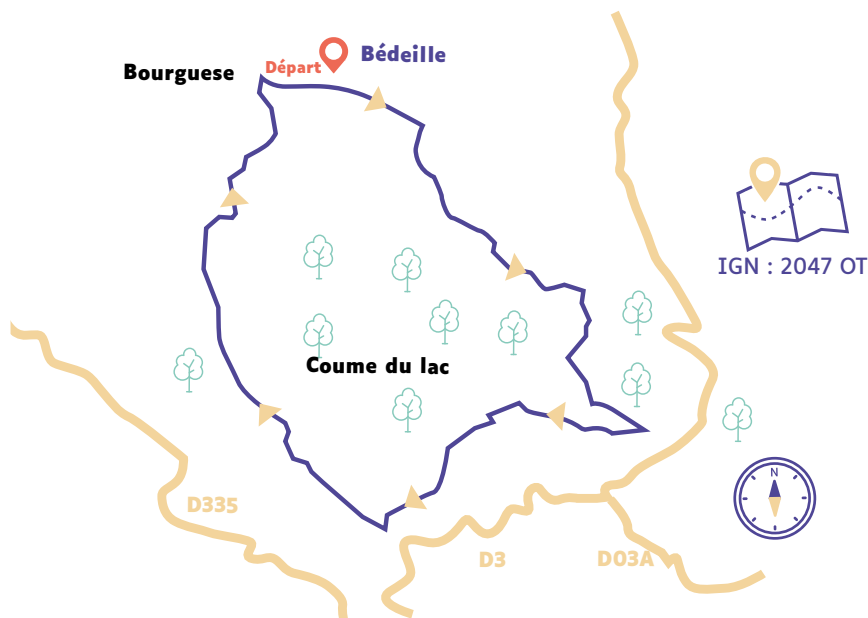


7 km



248 m

Niveau



Renseignements & inscriptions :

LAMARRE Berthe **05 61 66 74 24** / foyrural@yahoo.fr

OULIEU Marie France **06 37 73 71 12**

LES FOYERS RURAUX D'ARIEGE EN BREF :

En fédérant le réseau sur le territoire ariégeois, la Fédération Départementale des Foyers Ruraux participe à la dynamique sociale, culturelle, sportive et économique de l'Ariège.

Force de proposition et d'innovation, elle conçoit, soutient et met en œuvre des activités et des formations liées à la vie associative. Elle appartient au mouvement national des Foyers Ruraux dont l'identité est fondée sur le respect, la tolérance, la solidarité, la fraternité et la laïcité. Elle œuvre pour l'épanouissement des individus en permettant l'accès à tous à des pratiques culturelles et artistiques...

Elle crée du lien social et intergénérationnel à travers des ateliers réguliers, des animations ou des festivités.

Impression : Printshot. Ne pas jeter sur la voie publique.



Contact :

05 61 01 56 74

Adresse :

21 rue des Chapeliers - 09000 FOIX

Mail : **fdfr.09@mouvement-rural.org**

Avec le soutien de :

