

Balades 2023

**Un foyer,
un chemin...**



CONSIGNES DE SECURITE et INFOS PRATIQUES



Avec ce petit fascicule, vous pourrez composer votre programme de balades au gré de vos envies Ce qui relie chacune d'elles : c'est l'accueil des plus chaleureux qui vous sera réservé et l'envie des bénévoles de vous faire partager des lieux, découvrir des personnes qu'ils souhaitent mettre en lumière... Ils vous proposent de partager des itinéraires originaux qu'ils souhaitent vous faire découvrir.



PETITS CONSEILS :

Prévoir de bonnes chaussures de randonnée, un sac à dos contenant (sans se surcharger), de la boisson (1l ou 2l selon la saison), un repas pique-nique et des vivres type (barre de céréales...), des vêtements adaptés pour la pluie, le vent, le froid adaptés à la météo), gants, bonnet, casquette, lunettes de soleil ... de la crème solaire, une trousse à pharmacie personnelle et tous accessoires que vous jugez nécessaires (sifflet par exemple ; jumelles ; boussole ; altimètre...), un téléphone portable ; un couteau multifonction.

Pendant les randonnées (ou 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 à 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 respectera les clôtures des troupeaux, les chiens seront tenus en laisse, ...).

INFORMATIONS PRATIQUES :

Les Foyers Ruraux sont couverts pour leurs activités par une assurance en responsabilité civile. Concernant les accidents corporels chaque participant se doit d'être assuré individuellement. Il vous appartient de vérifier que votre contrat personnel prévoit l'assurance des 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.

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.

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.**

La Fédération Dép. des Foyers Ruraux de l'Ariège et l'association organisatrice déclinent toute responsabilité en cas de non-respect des règles ci-dessus.

LES FOYERS RURAUX D'ARIEGE ET LES ASSOCIATIONS ADHERENTES

Les bénévoles des foyers ruraux se mobilisent toute l'année sur l'ensemble de l'Ariège afin de proposer des activités, ateliers ou des événements directement pensés par (et pour) les habitants.

Ces actions et manifestations créent du lien, favorisent l'intergénérationnel et participent à l'attractivité du territoire. Ces rencontres sont l'occasion de découvrir la richesse des paysages qui nous entourent et les activités humaines diversifiées qui y sont pratiquées.



“ Le chemin des crêtes ”

“ La citadelle huguenote du Carla-Bayle, juchée sur un piton rocheux à 390 m de haut surplombe de ses remparts les vallées de l'Arize et de la Lèze. Elle offre un belvédère remarquable sur la chaîne des Pyrénées et de doux paysages moutonnants de collines verdoyantes.”



8h30 : accueil café au lac salle

« Les Flots Bleus ».

9h : départ.

Salle “ Les Flots Bleus ” à disposition pour vestiaires et abri en cas d'intempéries.
Visite guidée du village à 14h30
(rendez-vous devant l'église).



3€



2 h 30



8 km



200 m

Niveau



● la Bourgère

la Gleyzette

les Capéras

Départ

Lac du Carla-Bayle

Carla-Bayle

D26

● Casteras



Renseignements & inscriptions :

LASSALLE Frédéric : 06 22 39 37 55 frederick.lassalle@neuf.fr



Pradettes



14h : Départ place du village. Retour au même endroit.

Balade facile, piste et sentier en sous bois et prairies. Peu de dénivelé, environ 250 m.

A rythme tranquille, environ 9 km, dont 800 m de route goudronnée.

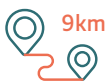
Vues sur le village de Lieurac et sur la plaine. Point de vue sur le massif de Tabé. Vue sur la vallée du Douctouyre. Visite de la chapelle et du village de Pradettes.



Gratuit



3 h 30

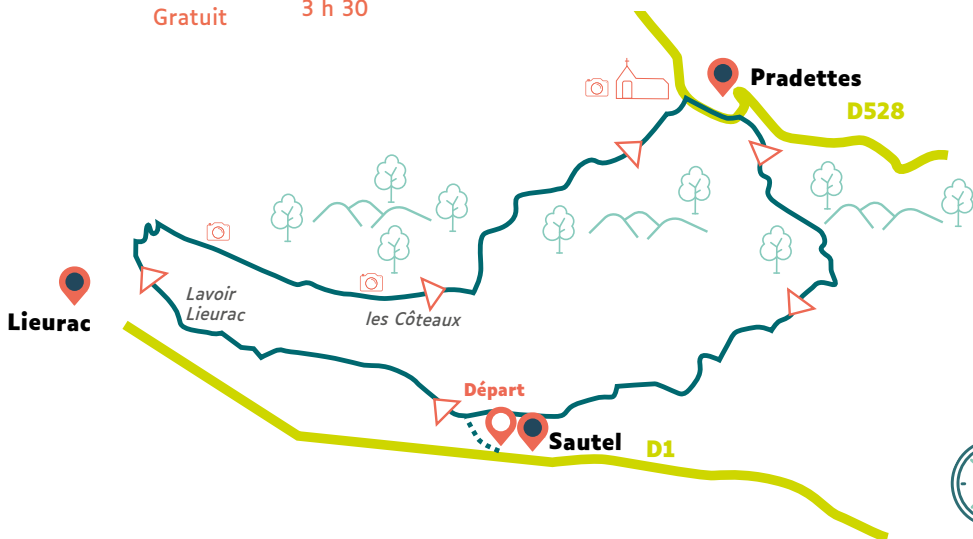


9km



250 m

Niveau



Renseignements & inscriptions :

Mikaël BEAUMONT : 06 73 53 11 92



Castex par Baluze



Le village de CASTEX, situé au nord du canton du MAS d'AZIL est perché dans les coteaux et surplombe la vallée de l'ARIZE. Ses habitants, les Castetois, jouissent tout au long de l'année d'une vue incomparable sur la chaîne des Pyrénées.
Petit historique et visite du village suivi du verre de l'amitié.

13h30 : Rendez-vous à la mairie de Castex.



Gratuit



environ 2 h

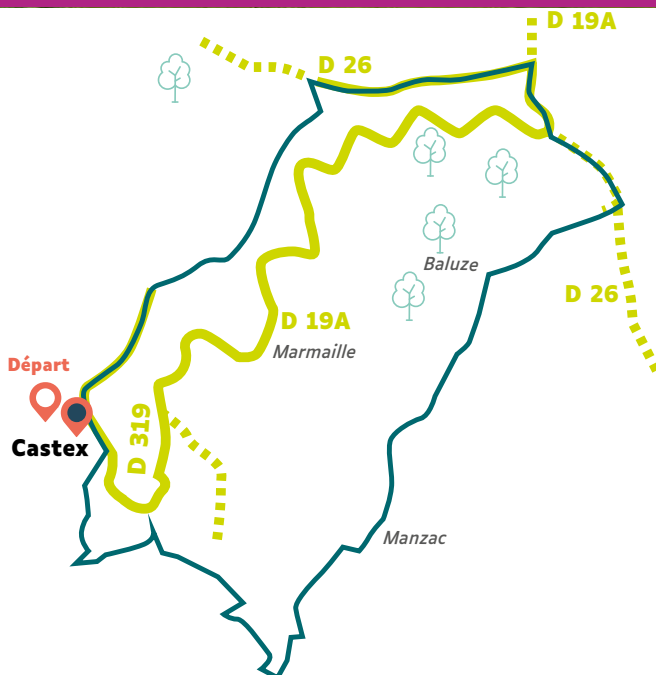


7.2 km



faible

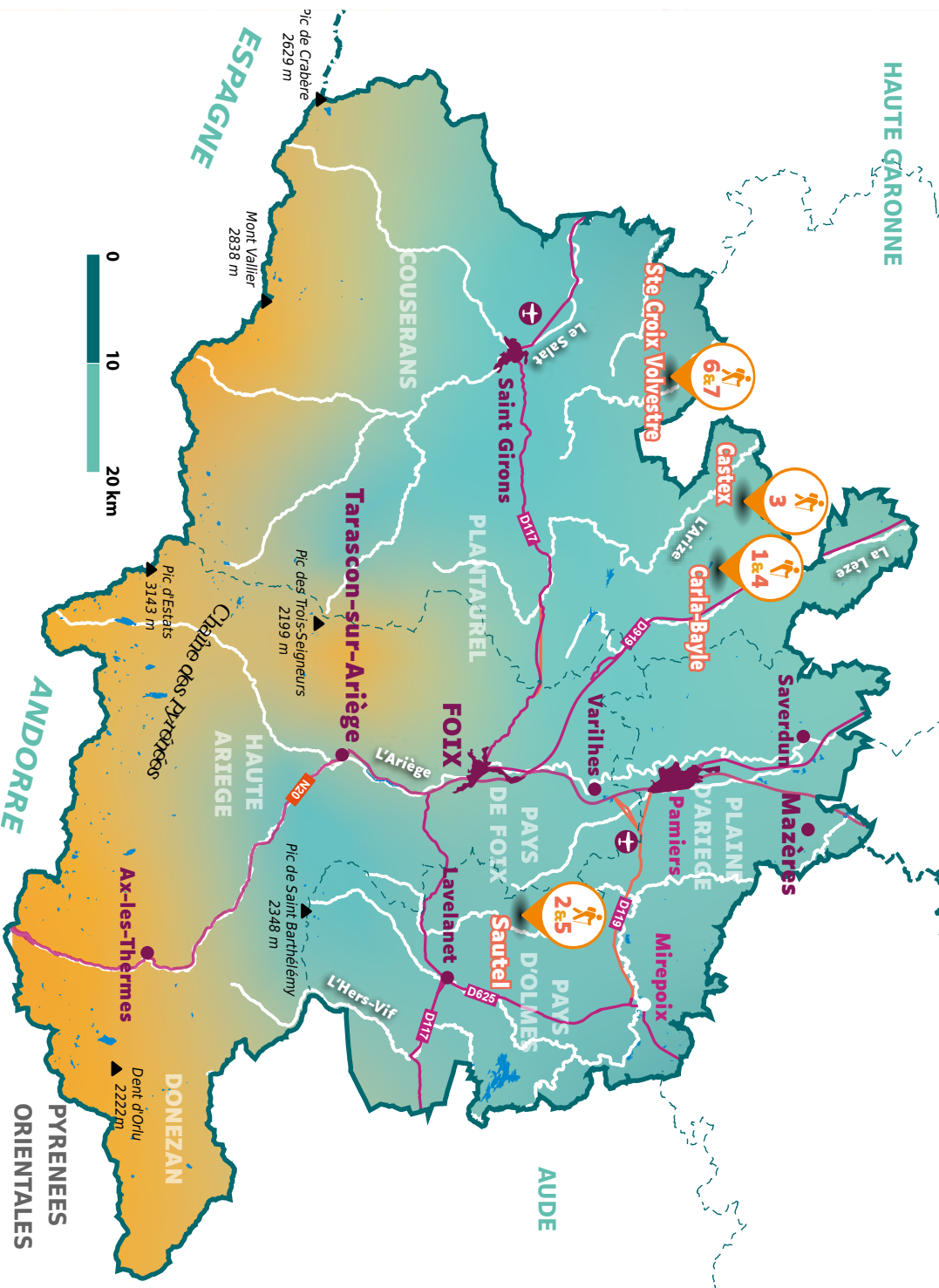
Niveau



Renseignements & inscriptions :

Marjolaine BERDOULAT 06 78 11 58 54

HAUTE GARONNE



Moulin de Cassagne - 3 vents

8h30 : Accueil café au lac salle
« Les Flots Bleus ».

9h : Départ.

Salle "Les Flots Bleus" à disposition pour vestiaires et abri en cas d'intempéries.
Visite guidée du village à 14h30
(rendez-vous devant l'église).



3€



3 h



12 km



200 m

Niveau



Renseignements & inscriptions :

LASSALLE Frédéric : 06 22 39 37 55 frederick.lassalle@neuf.fr



17 Septembre 2023



Gréoulou



14h : Départ place du village.
Retour au même endroit.

Balade en sous bois intéressante
s'il fait chaud.

Vues sur Roquefort les
Cascades, la vallée du
Douctouyre, Ilhat,
le massif de Tabe,
le pic de St Barthélemy,
le pic de Bugarach. A l'arrivée,
admirez le chêne séculaire
contre l'église.



Gratuit



4 h 15

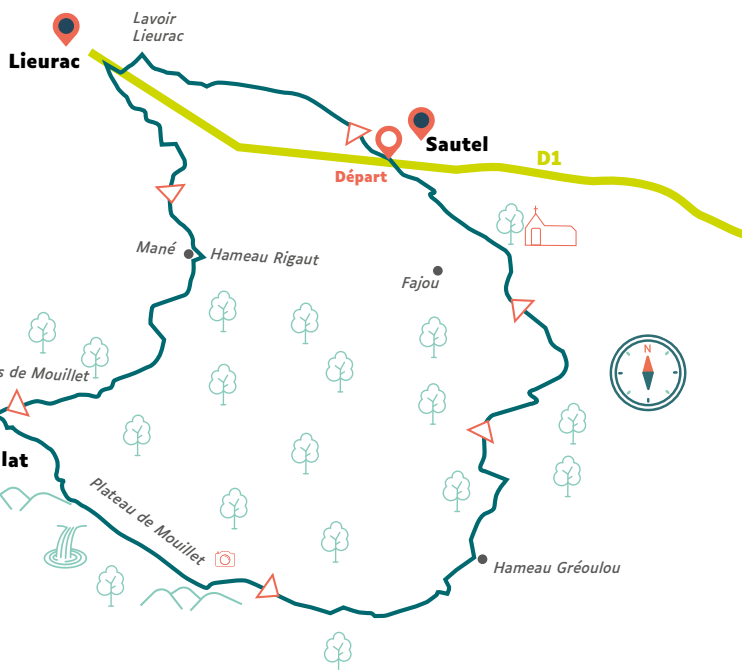


12.5 km



350 m

Niveau



Renseignements & inscriptions :
Mikaël BEAUMONT : 06 73 53 11 92



15 Octobre 2023

Sentier du Tucau



Départ : Selon capacité de chacun. De Sainte Croix Volvestre à pied ou départ de la Croix de Fer.

8h30/9h : Accueil café à la maison des associations, place du lac, pour le 1^{er} départ à pied.

9h30/10h : Accueil café à la maison des associations, place du lac, pour le 2^e départ.

Co-voiturage indispensable.

* adhérents Foyers Ruraux

Descriptif

Thème : « d'un chemin à une ruine ».

Balade découverte du sentier guidée et commentée par Jean-Paul LOUBES (architecte et écrivain).

Pique nique selon météo sur place ou à la Maison des Associations de Ste Croix Volvestre. Conférence de Jean-Paul Loubes (architecte) en plein air ou en salle.

Les ruines :

- Découverte du savoir faire des bâtisseurs.
- Géologie des lieux, horloge à remonter le temps.
- La Terre Crue ses atouts.

Distance : selon tronçon choisi.

Niveau : facile à moyen.

Durée : selon tronçon choisi.

Le chemin :

- Le lien Historique avec ce chemin nous interroge.
- Découverte de l'environnement naturel d'influence Atlantique ou Méditerranéenne.
- Toponymie des lieux dits sur ce chemin.
- Résonance avec le parler Occitan : Gascon et ou Languedocien.

Renseignements & inscriptions :

FDFR 09 : 05 61 01 56 74 ou fdfr.09@mouvement-rural.org

Foyer Rural de Sainte Croix Volvestre : 05 61 66 74 24

ou foyrural@yahoo.com



Sentier de Guillou



Nous sommes à près de 600 mètres d'altitude, dans les Petites Pyrénées. Si le temps est dégagé Lasserre est un belvédère sur la chaîne Pyrénéenne. Forêt de feuillus et conifères.

8h50 : accueil café à Sainte Croix Volvestre (maison des associations).

9h30 : départ circuit depuis le parking des chaumes. Depuis Sainte Croix Volvestre prendre la direction de Lasserre par la 235, aller jusqu'à l'embranchement de la déchetterie, le parking se trouve en bordure de route.

12h30/13h : pique nique à Sainte Croix Volvestre. Jeu de quilles de six. Visite (libre) des expositions d'Art, visite de l'église.



* non adhérents
Foyers Ruraux

3€*



2h30

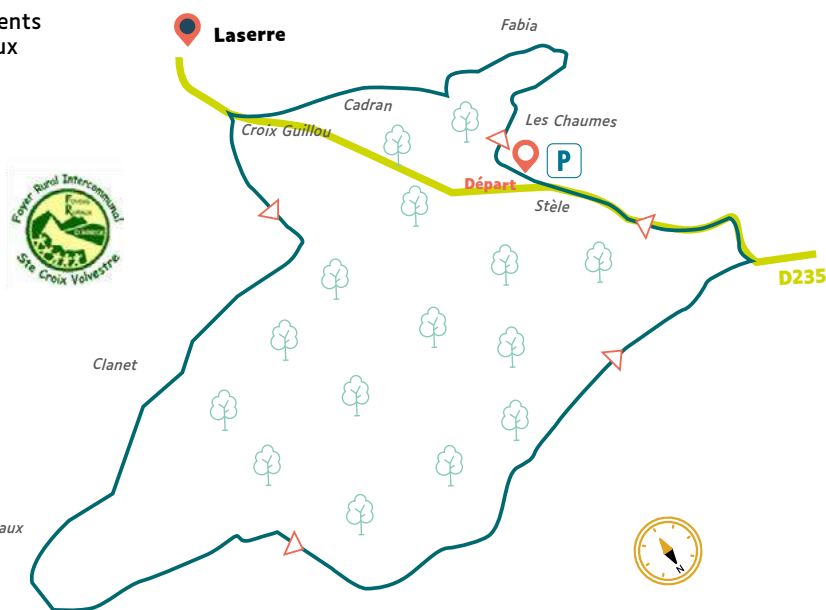


7 km



110 m

Niveau



Renseignements & inscriptions :

Foyer Rural de Sainte Croix Volvestre : 05 61 66 74 24
ou foyrural@yahoo.com



Créée en 1963, la FDFR 09 appartient au mouvement national des Foyers Ruraux dont l'identité est fondée sur le respect, la tolérance, la solidarité et la laïcité. Elle se reconnaît dans les valeurs de l'Education Populaire. C'est-à-dire qu'elle œuvre pour l'épanouissement des individus permettant l'accès à tous à des pratiques culturelles et artistiques, ainsi qu'à des moments de formation tout au long de sa vie.

NOTRE RÔLE :

Fédérer, accompagner, soutenir, former et animer le réseau des Foyers Ruraux de l'Ariège.

Notre histoire s'écrit avec les femmes et les hommes qui font vivre les territoires qu'ils habitent. Notre réseau participe à la dynamique sociale, culturelle, sportive et économique du département.

Comme Fédération d'Education Populaire, nous concevons et mettons en œuvre des actions dans un souci d'accompagnement de bénévoles.



NOS ACTIONS :

Soutenir les associations locales (accueil, conseil et accompagnement sur la gestion associative, les assurances, la gestion en ligne des adhérents, la comptabilité avec l'outil BasiCompta®). Soutien aux Foyers Ruraux / Associations employeurs via le Service Impact Emploi : réalisation des bulletins de salaires, de l'ensemble des déclarations sociales et fiscales et accompagnement RH. Formation des bénévoles. Partenariat Inter-FD (Territoires Educatifs / EPI 09). Organisation de journées autour de la biodiversité, de la transition écologique et sociale, du patrimoine. Action culturelle (théâtre, expositions de peintures,...).



Contact :

05 61 01 56 74

Adresse :

21 rue des Chapeliers - 09000 FOIX

Mail : fdfr.09@mouvement-rural.org

Avec le soutien de :

