

## N°10 : LE LAC D'AUDE

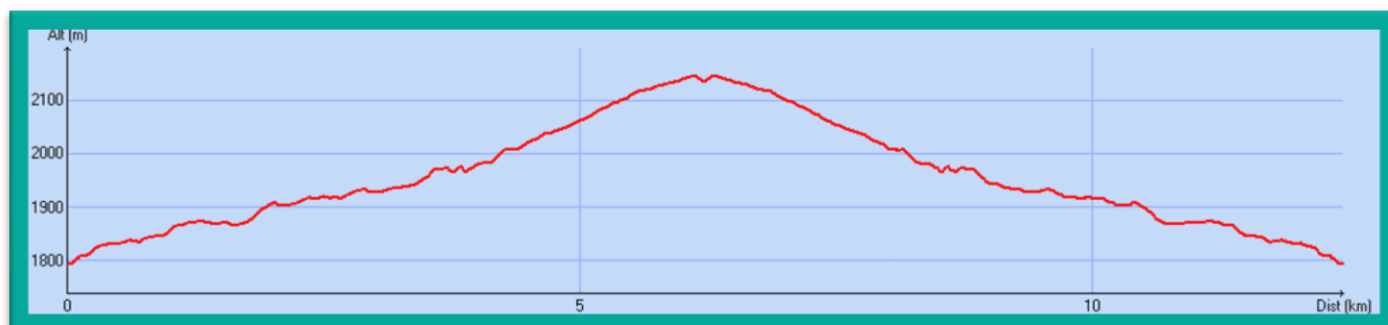
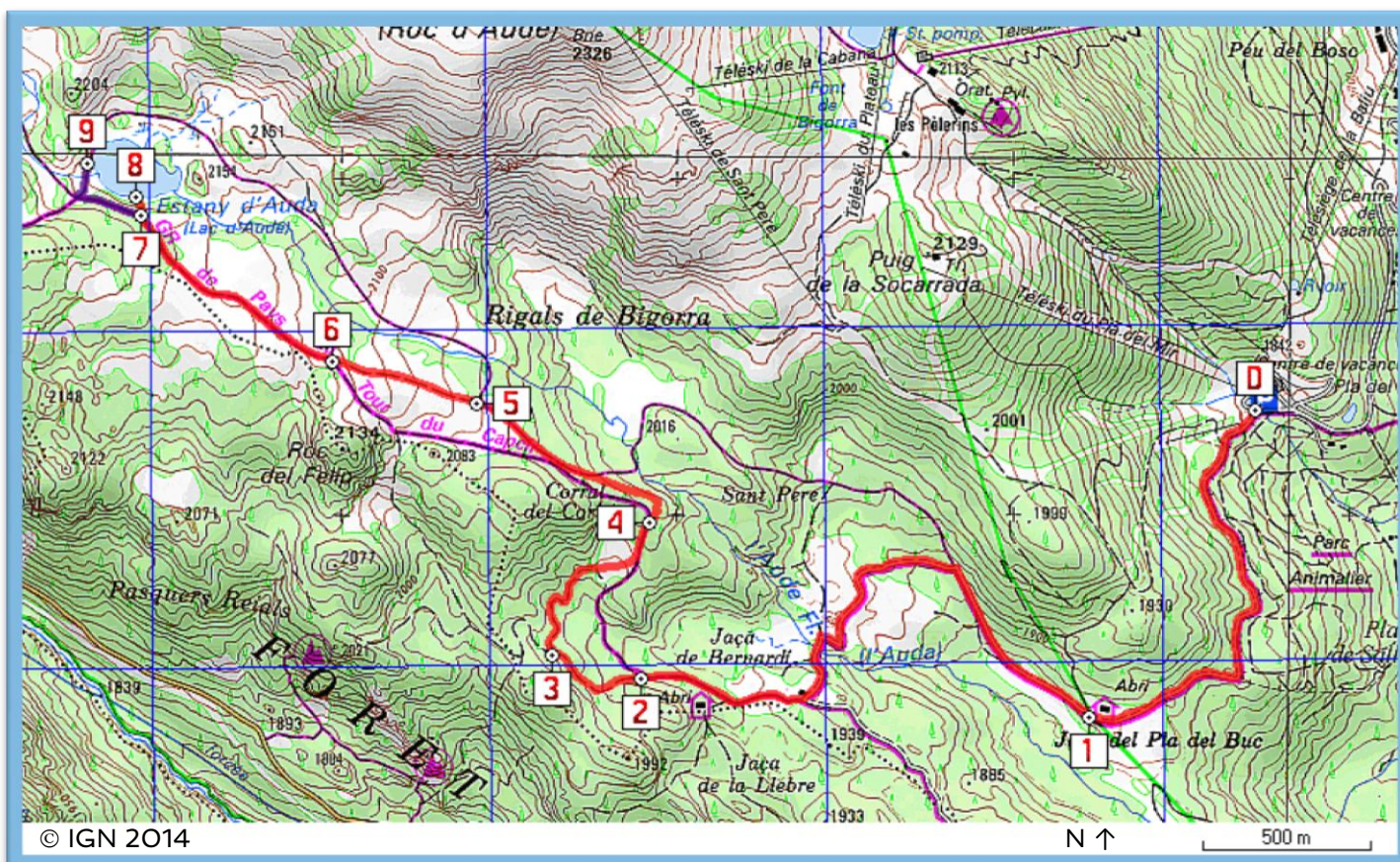
Un itinéraire « montagne » qui vous conduira jusqu'à 2150 m d'altitude, au Lac d'Aude. Sur le sentier traversant les pâturages d'estives, vous rencontrerez probablement les troupeaux de vaches gardés par le berger de la Jace d'en Bernardi. Un peu plus haut, peut être aurez vous la chance d'apercevoir marmottes ou isards...



12,5 km

+ 400 m

5,5 h de marche effective



**Balisage :** Balisage rouge et jaune de (D) à (1) et de (3) à (4) ; balisage rouge et blanc de (7) à (D).

**Départ de la randonnée :** Du village Les Angles monter au parc animalier du Pla del Mir, se garer au parking.

(D) Prendre la piste qui monte au dessus du parc animalier (départ de la randonnée indiqué par un panneau « Les sources de l'Aude »). Suivre la clôture du parc animalier puis continuer la piste jusqu'à arriver à la Jace du Pla del Bouc.

Après avoir passé l'abri du Pla del Bouc, au niveau de l'embranchement (1), ignorer la piste de droite qui monte et continuer sur la piste balisée qui descend sur votre gauche. La piste descend légèrement puis remonte en forte pente. Au bout de ce raidillon, un embranchement se présente : Ignorer la piste qui part à droite et suivre la piste principale balisée sur votre gauche. Passer devant la cabane du berger à votre droite puis devant l'abri de la Jace de Bernardi à votre gauche.

Environ 250 m après l'abri de la Jace de Bernardi, ignorer le sentier balisé qui part sur votre droite (2) en direction du lac d'Aude, car cette portion n'est pas praticable en joëlette ! Continuer donc tout droit sur la piste en montant pendant encore environ 250 m jusqu'à un départ de sentier à l'aspect de piste herbeuse, sur votre droite (3). Cet itinéraire est également emprunté par les éleveurs avec leurs véhicules tout terrain ce qui explique les traces de deux pneus. Suivre cet itinéraire sur votre droite, qui vous fera passer par un passage parfois fort humide. Passage technique en joëlette où il vous faudra trouver le passage le plus au sec puis enchaîner sur un bon raidillon.

Rejoindre une belle clairière ainsi que le sentier balisé que nous avons délaissé en (2). Emprunter ce sentier qui monte tout droit dans la clairière en enchaînant encore un bon raidillon ! En haut de la clairière, le sentier balisé tourne légèrement sur la droite puis tout de suite vers la gauche en s'enfonçant sous les pins (4). A ce niveau, délaissé à nouveau le sentier balisé qui part vers la gauche sous les pins et suivre les traces laissées par les véhicules des éleveurs qui continuent à droite puis de suite vers la gauche. Soyez vigilant à ce niveau : Restez sur ce sentier, ne rejoignez pas le sentier balisé rouge et jaune qui est une dizaine de mètres plus haut et qui vous mènerait ensuite sur un passage impraticable en joëlette !

Votre sentier monte doucement à flanc de coteau. Ignorer le balisage « raquette à neige » sur votre droite et votre gauche. Un balisage « itinéraire équestre » avec deux fers à cheval rouge apparait : Suivre ce balisage. Le sentier devient un peu technique sur un passage d'une vingtaine de mètres, et il vous faudra slalomer entre les roches du sentier pour pouvoir faire avancer la joëlette ! Le sentier monte ensuite, sort de la forêt et rejoint une clôture qui peut être ouverte pour laisser passer la joëlette (5). Pensez à bien refermer la clôture pour les troupeaux !

Continuer tout droit sur le sentier à travers une pelouse alpine pendant environ 500 m (6). A ce niveau on rejoint le sentier balisé rouge et jaune que nous avons délaissé en (4). Continuer de monter en empruntant ce sentier balisé, jusqu'à apercevoir le Lac d'Aude en contrebas du sentier (7). Vous pouvez descendre immédiatement à travers les pins pour rejoindre directement le bord du lac (8). Vous pouvez aussi continuer sur le sentier pour aller jusqu'à l'extrémité du lac, mais le sentier est peu roulant (9).





Pour le retour prendre le même sentier.

Au niveau de l'embranchement entre le balisage rouge et jaune et le balisage équestre en (6), prendre à gauche le balisage équestre, comme à l'aller afin de pouvoir franchir la clôture avec la joëlette. Après avoir franchi la clôture (5), suivre le même sentier avec le passage un peu technique en joëlette dans les pins, puis après ce passage, rester sur le sentier à flanc de coteaux.

Ce sentier que vous avez pris à l'aller est la boucle retour de l'itinéraire « raquette à neige » dont vous trouverez du balisage. Le sentier continue tout droit en descendant tranquillement puis bifurque vers la droite avant de rejoindre le sentier balisé rouge et jaune en (4) au dessus de la clairière. Comme à l'aller, en bas de cette clairière, ne pas suivre l'itinéraire balisé rouge et jaune qui prend tout droit dans la forêt, mais suivre le balisage « raquettes à neige » qui traverse la clairière vers la droite. A nouveau le passage un peu humide, puis une courte montée avant de rejoindre la piste (3).

Prendre cette piste en descendant. On rejoint la Jace de Bernardi. A l'embranchement suivant, on reste sur la piste qui part sur la gauche (balisage rouge et jaune) et qui nous mènera jusqu'à la Jace del Pla del Bouc, puis au parking du Pla del Mir.



## Les tourbières

Au-delà des fabuleux paysages qu'elles offrent, les zones humides constituent un patrimoine biologique exceptionnel. Dans des conditions d'humidité et de froid spécifiques, les débris végétaux qui s'accumulent avec le temps forment une véritable « roche végétale » gorgée d'eau : la tourbe. Également appelées « mouillères » dans les Pyrénées catalanes, les tourbières jouent un rôle d'éponge et de filtre pour les cours d'eau. Lors de fortes précipitations ou à la fonte des neiges, elles stockent les eaux de ruissellement, prévenant ainsi des inondations. Elles les restituent plus tard, lorsqu'arrive la sécheresse, assurant alors un débit minimum aux cours d'eau.



Le projet « Développer l'offre touristique de pratique de la randonnée en direction des personnes en situation de handicap » est cofinancé par L'Union européenne.



© NATAPH

Association NATAPH - Chemin du Mas Bellonte - 66 820 Fuilla  
N° SIRET : 498 924 703 000024

nataph66@gmail.com - 04 68 96 23 15 - 06 30 63 35 85

[www.rando-handicap.com](http://www.rando-handicap.com)

