

## Balades Commingeoises en vtt...

### *Le Luchonnais*

#### Chemin des cavaliers :

*1h / Plat*

-Départ village d'Antignac près du passage à niveaux, le sentier tourne à Cier pour revenir à Antignac.

### *Autour de L'isle en Dodon*

#### Balades en boucle au départ de L'isle en Dodon :

##### Chemin "Lacassagne" : 10 km

-Par la rue des Escarrères, rive droite de la Save, vous atteignez la route d'Espaon.

Le deuxième chemin à droite, bitumé, escalade le coteau (beaux points de vue) et redescend sur la route de Frontignan que vous empruntez peu avant le pont d'Espienne. Sur environ 4 km, vous longez le bois de Lacassagne, puis vous remontez vers le village de Mirambeau (beaux points de vue). Vous traversez le coteau et rejoignez la vallée de la Save. Un chemin de terre vous permet d'atteindre les bords de Save que vous suivez sur 3 km jusqu'à L'isle-en-Dodon. Aux 2/3 de ce parcours vous rencontrez une aire aménagée en bord de Save

##### Chemin "Saint-Pierre" : 7 km

-Vous partez du monument aux morts et vous longez le canal jusqu'à la rue du Chemin Vert qui mène route de St-Gaudens. A proximité, par une route communale vous trouvez le chemin de Montplaisir. Sur la droite empruntez le chemin botanique puis franchissez la route de Puymaurin et escaladez le coteau (beaux points de vue) jusqu'à la vallée de l'Arjo. Après le ruisseau, un chemin plat sur la gauche vous conduit à la côte du "Coucut" (beau point de vue). En redescendant par un chemin bitumé, vous passez près du château de Bois-Brunet, ancienne résidence de la famille des Palissards (juges royaux de L'isle-en-Dodon).

### *Autour de Barbazan*

### Promenade autour d'Ardiège et de Cier de Rivière :

*1h15 / Dénivelé faible / Balisage jaune*

-A la mairie d'Ardiège, suivre la direction de Barbazan sur 100 m, puis prendre à gauche le chemin de Lichard. Suivre la petite route jusqu'aux grandes prairies et bifurquer à droite pour monter un petit col. En bas de ce col, Cier de Rivière suivre la départementale sur 50 m, puis prendre à gauche la rue qui descend. Après le beau lavoir tourner à gauche pour monter dans le village. Au sommet de la côte traverser le village par la rue du Bie. Au premier carrefour prendre à droite puis à gauche. Le carrefour suivant tourner à droite et suivre l'itinéraire qui redescend vers Ardiège.

## Autour de Salies du Salat

### Salies du salat – Mane - Montsaunès :

*2h30 / 9 kms*

-Devant l'Office de tourisme de Salies, direction Mazères. Avant l'ancienne voie ferrée prendre à gauche en direction du donjon. Monter au donjon et à la chapelle castrale (vue exceptionnelle sur la ville et sur le Salat). Du donjon rejoindre Gourrinou, puis rejoindre le village de Montsaunès. Au lieu dit St Copin traversez la D117 et empruntez le chemin caillouteux jusqu'aux bourdasses, puis prendre à gauche.

## Autour de Saint Bèat

### La cabane Escalette :(depuis le Col de Menté)

*Dénivelé 140 mètres*

-Accès voiture depuis Saint-Béat : sortie sud du village, prendre à gauche la route de Boutx et de la Station de Ski du Mourtis. A 10 KM, stationner au Col de Menté (petits et grands pourront observer les chiens de traîneaux devant l'Auberge de la Soulan).

-Face à l'Auberge, prendre la piste forestière sur la gauche du refuge en direction de l'Escalette. Le refuge est atteint en 1 heure environ. Panorama sur les Pyrénées centrales, sur le massif de la Maladeta et l'Aneto (point culminant des Pyrénées). Le refuge est utilisable pour les piques niques comme pour les soirées (cheminée) et les nuitées.

Retour par le même chemin, ou par le sentier en contrebas, qui traverse la forêt et vous ramène au Col de Menté.

Cette balade est praticable en hiver avec des raquettes.

En été attention, le refuge est situé sur une « estive » (prairie d'altitude) occupée par des brebis : tenez votre chien en laisse !