

## *Rando dans le massif pyrénéen du Tabé*

Randonnée de 4 à 6 jours en autonomie, bivouac sous tente.

### La randonnée

J1 : Montée, par de petits sentiers ombragés, jusqu'au plateau de la Calm surplombant le village de Roquefixade (1001m d'altitude). Vue à 360° sur les Pyrénées (le massif du Tabé vers lequel vous allez), la plaine ariégeoise et toulousaine au loin, les ruines du château. Descente et traversée du village, ancienne bastide médiévale. Possibilité de boisson fraîche au gîte d'étape. Vous suivez maintenant le fameux sentier cathare (GR367). Parcours forestier et vallonné jusqu'au bivouac avant le hameau du Sau (remplir une poche à eau à la fontaine après le hameau de Conte pour votre eau du soir et du matin).

J2 : Au hameau de Sau, ne loupez pas la grange *Rando repos*, spécialement imaginée pour vous par Renée. Petite route jusqu'au hameau de Frémis puis montée forestière par le GRP tour du massif de Tabé jusqu'à l'estive du Coulobre (estive= pâturage d'été du bétail : vaches, chevaux, brebis). Bivouac en pleine montagne à 1480m à la limite de l'estive. Eau à la cabane du vacher.

J3 : Journée haute montagne sans les ânes qui restent attachés au bivouac : boucle jusqu'au sommet du mont Fourcat (2001m) par le laquet de l'Estagnou (+ possibilité d'un A/R sur les crêtes). Vue époustouflante sur toute la région et la grande chaîne pyrénéenne. Lieu de bivouac identique à la veille.

J4 : Descente forestière dans la vallée de la Peyregade : hameau, cascade, rivière. Ravitaillement (voir modalités plus bas). Montée raide dans une très belle hêtraie jusqu'à la route des monts d'Olmes puis sentier forestier jusqu'à la clairière de la cabane de l'Orri, lieu du bivouac (1348m). Eau, abri.

J5 : Montée forestière jusqu'à un plat d'altitude (1650m). Là, trois possibilités pour rejoindre le lac de Moulzoune, lieu du bivouac :

- Au plus court : descendre directement par la maison du vacher (2km)
  - Moyen : longer les crêtes à plat avec vue sur toute la région en contrebas (6km)
  - Long : attacher les ânes sur le plat, et monter jusqu'aux lacs des Truites (alt.1857m) et du Diable (alt.1971m) ou au sommet du pic St-Barthélémy (alt. 2348m).
- Bivouac au lac de Moulzoune. Eau.

J6 : Deux possibilités :

- 1) rejoindre le col de Montségur. Là, vous pourrez attacher vos ânes et grimper visiter la fameuse forteresse. Site historique et point de vue fantastique sur la plaine et les Pyrénées. La montée vaut la peine. Visite commentée passionnante donc fortement conseillée. Descente jusqu'à Villeneuve d'Olmes par le sentier des Tisserands. Nous venons chercher l'âne et 3 personnes à Villeneuve (transport : +18€).
- 2) Retour à la Fount del Beyre à pied par Montferrier et le hameau de Sau.

## Distances et dénivelés

J1 : La Fount del Beyre, Roquefixade, hameau de Sau (14km – 780m D+/ 520m D-)

J2 : hameau de Sau – estive du Coulobre (7km - 660m D+/ 50m D-)

J3 : estive du Coulobre – boucle du mont Fourcat (6 à 11km - 550m à 1000m D+/ 550 à 1000m D-)

J4 : estive du Coulobre - maison forestière de l'Orri (13km - 630m D+/ 730m D-)

J5 : Maison forestière – lac de Moulzoune (3,5 - 8 ou 12km – 360m à 970m D+/ 380m à 970m D-)

J6 : lac de Moulzoune, Montségur, Villeneuve d'Olmes

(12km - 160m D+/ 930m D-)

Ou lac de Moulzoune – La Fount del Beyre (14km - 400m D+/ 1180m D-)

Pour estimer les temps de marche quotidiens: compter 3km/h de marche effective  
(2,5h pour 6,5km ; 4,5h pour 13km),  
auxquels il faudra rajouter les temps de pauses et de repas.

**Rando 4 jours** : supprimer soit J2 et J3 soit J5 et J6 (fin de rando à Montferrier)

**Rando 5 jours** : supprimer J3

## Infos

Accès à de l'eau potable tous les jours mais nécessité d'une poche à eau de 10l pour acheminer son eau avec les ânes jusqu'au bivouac, le soir.

Ravitaillement possible J4 à Montferrier. 2 possibilités :

- Vous descendez à l'épicerie du village vous ravitailler (+ 4km A/R)
- Vous nous laissez un colis que l'on vous dépose, J4, sur votre chemin (+ 15€)

## Cartographie :

Cartes IGN : 2147 ET FOIX  
2247 OT LAVELANET MONTSÉGUR

Nous vous fournissons les cartes avec le parcours surligné, les points d'eau et de bivouacs + le topo guide avec infos diverses. Le tout dans un porte carte étanche transparent.



### Rando dans le massif pyrénéen du Tabac

📏 70,4 km
🏔️ 584 m
📏 2332 m
📏 4121 m
📏 4136 m

🚶 A pied
⏱️ Difficulté: Très difficile en 28h 30min

21/08/2022 - Par  
**TOUBERT**



