

Le Balisage en montagne:



GR[®] Itinéraire de grande randonnée, en ligne ou en boucle. Il est balisé en blanc et rouge et permet de découvrir, en randonnée itinérante, un territoire ou une région.

GR[®] PAYS Lorsqu'il demeure au sein d'une même entité géographique, il peut être appelé GR[®] de Pays. Dans ce cas, il est balisé en jaune et rouge.

PR[®] Itinéraire linéaire ou en boucle d'une durée égale ou inférieure à la journée. Il est identifié par un numéro et un nom. Il peut être proposé seul ou en réseau de boucles, à dimension variable, adaptés aux pratiques des différents publics. Dans le cadre d'un réseau de boucles, chacune sera identifiée séparément soit par une appellation, soit par un numéro



La Roche Ronde



Point de départ : Village de Bédeilhac

Temps de marche : 2H30
Distance : 7,3 km

Dénivelé : 480 mètres

Balisage : GR Rouge et jaune et PR jaune

Les signaux de détresse en montagne



Urgences : 112
Météo Ariège : 08 99 71 02 09
Gendarmerie de haute montagne: 05 61 64 22 58





La Roche Ronde



Thématique : Panorama, falaises calcaires, villages.

- 1** Du parking de Bédeilhac, prendre à droite la rue qui monte. Après l'église, continuer le long du grand mur de pierre.

Prendre la 2^{ème} rue à droite. Au bout de 50m, elle devient un sentier. Il monte en bordant les magnifiques falaises de Calames. Plusieurs sentiers partent vers la droite : ne pas en tenir compte. A la fin des falaises, un replat.
- 2** (30 min) Vous êtes au col d'Ijou. Le sentier continue dans la forêt. A la prochaine intersection, continuer tout droit. Après un long moment à plat, le sentier monte raide jusqu'à un col. En vous approchant du bord de la falaise, vous aurez un beau panorama sur la vallée de Rabat.
- 3** A la croisée des chemins, prendre devant vous, le sentier qui descend sur Contract. Il fait une série de « S » dans une forêt peuplée de fougères offrant un ambiance équatoriale.
- 4** 1h30. A la fin de la descente, vous trouverez une piste. Prendre à droite. Au village, longer les maisons.

A l'intersection de routes (fontaine à eau potable) prendre à gauche : Ne pas tenir compte de la croix rouge et jaune. Le balisage devient jaune. Au bout de la route, un sentier descend jusqu'au village de Rabat.

A l'intersection avec la route, prendre à droite. Continuer jusqu'au bout. Prendre à gauche. Au grand calvaire, continuer tout droit (Rue de la place). Passer devant la mairie et l'épicerie. Continuer tout droit. Au croisement de routes (rue de l'église), prendre à droite. Au stop prendre à gauche. Marcher 500m jusqu'à une patte d'oie.
- 5** 2h. Prendre à gauche (chemin de la Pradière). La piste traverse un lotissement et quelques prairies. A l'intersection avec un sentier. Quitter la piste. Prendre à gauche le sentier bordé d'arbres. Après une courte montée le sentier, plus ou moins à plat, court à travers forêt et champs. Après une petite descente, une piste. Prendre à gauche, puis encore à gauche. Le sentier monte jusqu'à la route. Prendre à gauche jusqu'au parking de Bédeilhac. 2h30

Ne pas oublier :

- A boire et à manger
- De la crème solaire
- Un téléphone portable
- Vêtements adaptés à la météo
- Trousse de premiers secours
- Un couteau et une lampe