

Entre vallons et coteaux : de Lieurac au Sautel

Lieurac

Cet itinéraire facile serpente entre champs ouverts et bosquets dans la campagne ariégeoise. On profite de jolis points de vue sur les collines environnantes et sur les deux villages. Idéale en famille, cette promenade invite à prendre son temps, à découvrir le patrimoine local et à apprécier la sérénité des paysages du piémont.

 **Distance**
9,8 km

 **Durée**
1 h 50

 **Balisage**

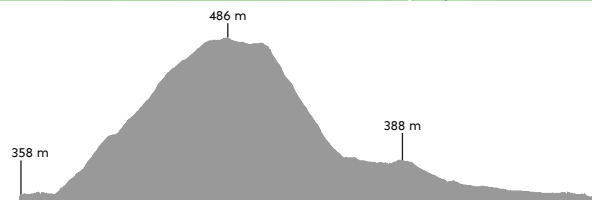
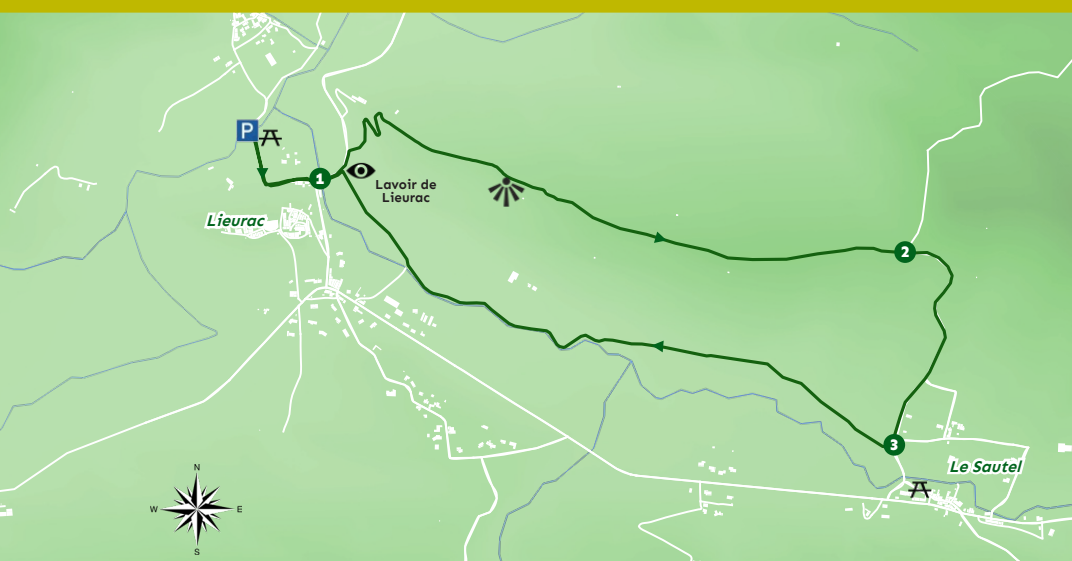
P **Départ**
Aire de pique-nique
Lat : 42.98464 Lng : 1.7873

IGN **Carte IGN de référence**
2247OT - Lavelanet/Montségur et 2147ET - Foix

 **Difficulté**
Facile - 1/5

 **Altitude**
358 / 486 m

 **Dénivelé**
+ 125 m



Scannez le QRcode
pour obtenir la trace du
parcours.



Le pas à pas



Départ

Au départ de l'aire de pique-nique du moulin sur la commune de Lieurac, rejoindre à gauche la D12.



Passer sur le pont qui enjambe le ruisseau de Lestrade, à proximité de la fontaine prendre à droite et monter sur les crêtes de Cazeilles. Le sentier est large et agréable avec de superbes points de vue sur la plaine du Sautel.



Au croisement du « Picou », descendre en direction du village Le Sautel.



Aux abords du village, le retour se fait par le chemin agricole sur la droite qui longe le ruisseau du Sautel jusqu'au village de Lieurac.

Le p'tit * : Le village du Sautel n'est pas loin. Une pause à l'épicerie du D1 s'impose.



Nos coups de cœur

LE GEAI DES CHÊNES

Oiseau forestier de 30 à 36 cm, le geai des chênes arbore un plumage brun rosé avec des plumes bleues et noires sur les ailes. Surnommé « sentinelle de la forêt », son cri strident alerte les autres animaux à l'approche d'un prédateur ou d'un intrus. Chaque individu disperserait 4 600 glands par an, participant activement à la régénération des chênaies.



LE POLYPODE

Le polypode commun est une fougère vivace de 10 à 50 cm de hauteur. Chaque fronde d'un beau vert franc est portée sur un long pédoncule dressé, avec deux rangées de lobes allongés arrondis au bout. Un rhizome rampant couvert d'écailles rousses émet des frondes de façon isolée. Mâchonné, son rhizome délivre un goût sucré rappelant la réglisse, d'où son surnom de « réglisse des bois ».



LE LAVOIR DE LIEURAC

Le lavoir de Lieurac, situé à jusqu'au village sur la route de Gouziaud, séduit par son charme campagnard. Édifié dans un cadre champêtre, ce petit bassin-lavoir témoigne du patrimoine rural ariégeois. Il fait partie des découvertes d'un circuit de randonnée traversant hameaux et villages du Plantaurel, offrant aux promeneurs une halte pittoresque au bord du ruisseau du Sautel.

