

Le Petit Bouannais

fête ses

5 ans



# FÊTE DES 5 ANS DU PETIT BOUANNAIS

Le dimanche 13 avril 2025



Rejoignez-nous pour une journée festive et conviviale à l'occasion du 5<sup>ème</sup> anniversaire de notre journal local. La fête est ouverte à toutes et à tous, que vous soyez lecteurs du Petit Bouannais ou simplement de passage dans le village !

## Programme :

**Matinée** : au choix, une randonnée longue, à la recherche de morilles printanières (durée 2h30-3h) - départ à 9h,  
ou une randonnée courte, faite d'une visite des artisans de Larnat et d'une balade jusqu'à l'oratoire de Pémissol (durée 1h30) - départ à 10h00.

Pour les deux randonnées, le départ se fait de la place de Bouan.

**Midi** : Repas façon auberge espagnole à la mairie de Bouan à partir de 12h00 - apportez vos inspirations culinaires, vos assiettes et couverts. Une plancha sera à disposition pour les grillades.

**Après-midi** : Activités variées : karaoké, danse, jeux...

Afin de vous accueillir dans les meilleures conditions possibles, informez-nous de votre présence par mail à l'adresse du Petit Bouannais ([lepetitbouannais@gmail.com](mailto:lepetitbouannais@gmail.com)), que cela soit pour la randonnée ou le repas. Vous pouvez aussi appeler Jérôme au 06.63.63.15.65.





# Boucle Perles et Castelet ~ Tignac

L'itinéraire



Cette boucle vous réserve de belles découvertes: des arbres remarquables, des terrasses et blocs erratiques, des ruelles en pente, des abreuvoirs taillés dans de grandes pierres, les églises et ses croix ...

Au parking en face de l'église de Perles (D), redescendre une vingtaine de mètres, prendre à gauche, au niveau de la porte de Baychon, puis suivre le chemin de Carrère qui monte régulièrement, arriver au bas du village de Tignac, continuer sur la droite, au bout de 100 m, prendre à droite le chemin de Galis qui descend tranquillement (1). À ~1km, vous croisez un chemin venant de Vaychis, prenez à droite, plus loin, traverser à gué le ruisseau de la vigne. Le sentier s'élargit en une belle piste, à l'intersection marquée par une balise N°13-Perles (2), prendre à droite, vous traversez à nouveau le ruisseau, un sentier à plat qui vous amène au bas de Perles. Il suffit de remonter la route 800 m pour rejoindre l'église.

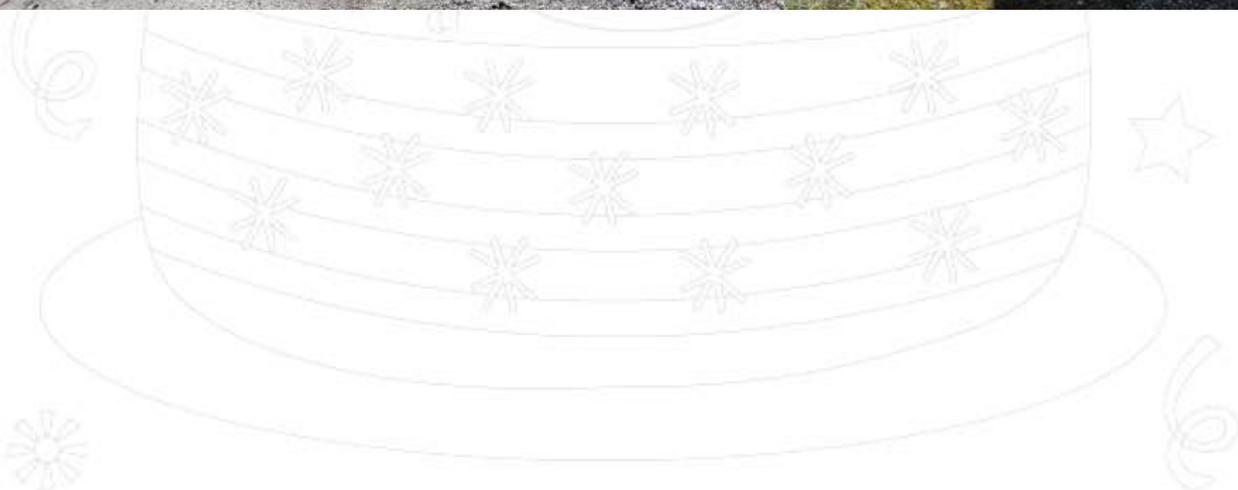
Durée: 3 h avec les visites des villages et les pauses – Distance : 4 km – Dénivelé : 200 m

Petit quiz: dans quel village, Tignac ou Perles, se trouve la boîte à livres et le porche ? Pour obtenir les réponses, baladez vous dans les nombreuses et charmantes ruelles.



# Boucle Perles et Castelet ~ Tignac

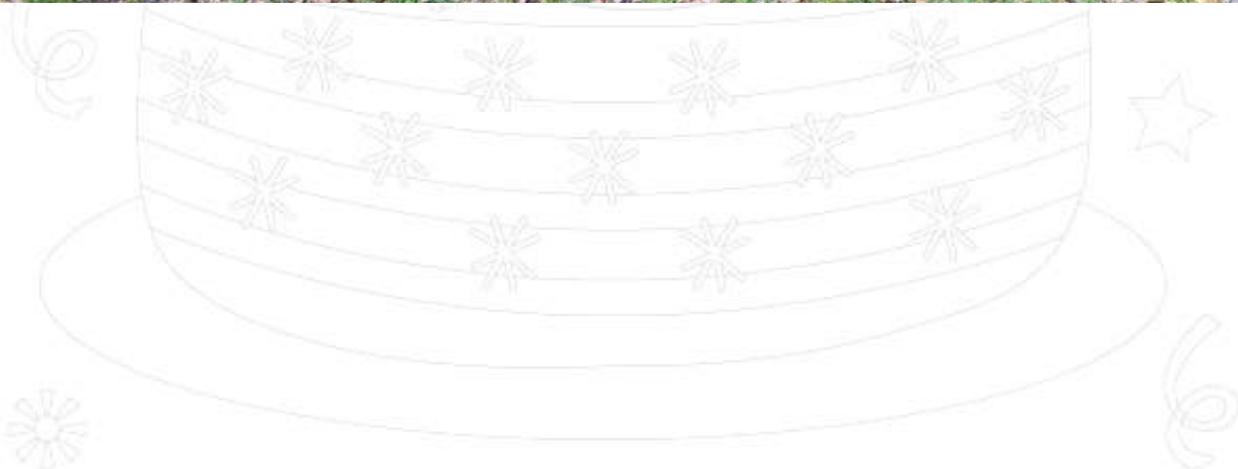
Accès chemin de Galis





# Boucle Perles et Castelet ~ Tignac

Direction Perles





# Boucle Perles et Castelet ~ Tignac

Vue depuis Tignac





# Boucle Perles et Castelet ~ Tignac

*Chemin de Galis*

*et son abreuvoir*





# Boucle Perles et Castelet ~ Tignac



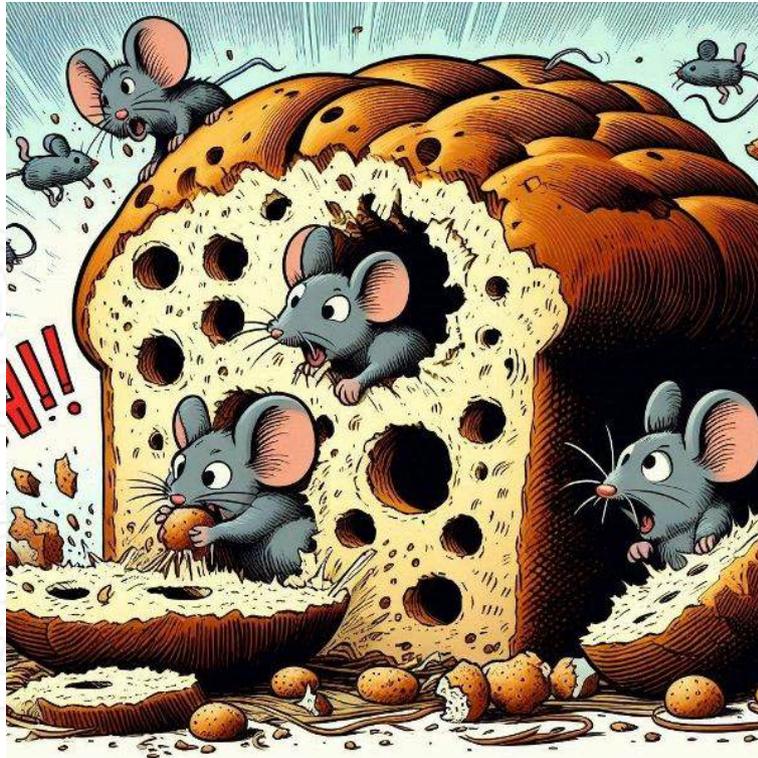


Le Petit Bouannais a continué à se balader dans la haute vallée, et a entendu l'histoire du four à pain du petit village de Tignac, hameau perché au dessus d'Ax-les-Thermes où se nichent une trentaine d'habitants. Il y a quelques années, il a donc été décidé à Tignac la construction d'un four à pain sur la place du village. De nombreux bénévoles ont de suite mis la main « à la pâte » et au terme de trois week-ends le four était définitivement installé et opérationnel. Dans cette démarche, l'idée principale était de permettre à tous les habitants de se retrouver pour un grand moment de convivialité. Depuis, allumé une fois par semaine en période d'été, le four est mis à la disposition de tous pour se réunir et cuire pains, pizzas, croustades et autres.



Source : La Dépêche, Tignac. Le village autour du four, 15 juillet 2009

lien : <https://www.ladepêche.fr/article/2009/07/15/639249-tignac-le-village-autour-du-four.html>



*"ça ne mange pas de pain" ?*

*Cette expression est employée quand une situation, action ou prise de décision ne demande aucun effort ou n'implique aucune prise de risque.*

*Elle remonte au Moyen Âge, lorsque le pain était l'aliment de base et représentait une bonne partie du budget alimentaire. À l'époque, prendre une décision sur une dépense qui " ne mangeait pas de pain" voulait dire que cela ne coûtait pas grand chose pour la famille. Cela n'avait pas d'impact sur l'achat de cet aliment de première nécessité.*



*Vous vous souvenez du reportage effectué par Hugo, Julien, Mohélie, Prune Rohan sur le village de Bouan durant cet hiver ?*

*Le Petit Bouannais en a récupéré les meilleures feuilles et vous les partage !*

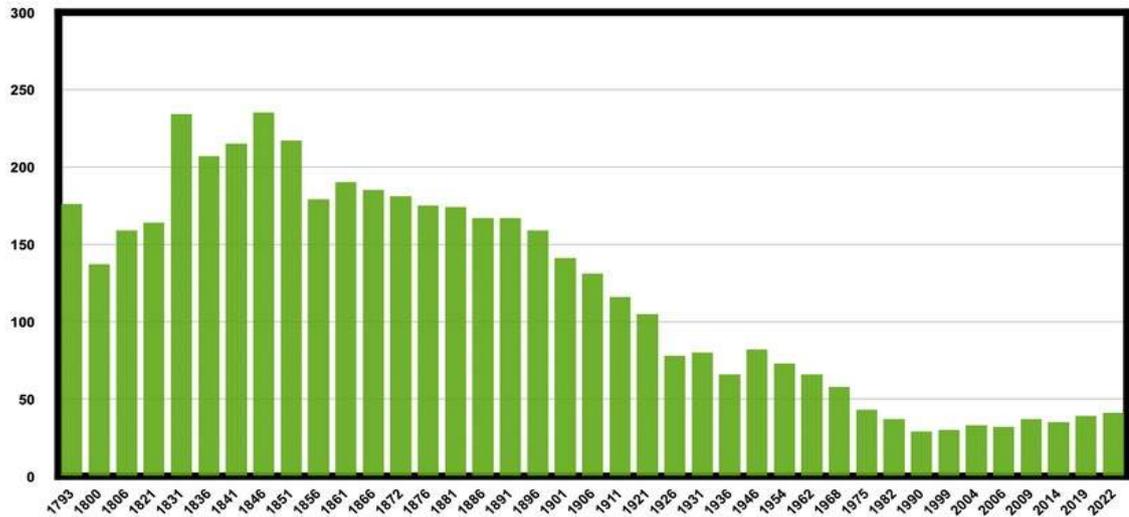
## UN VILLAGE ENTRE OMBRE ET LUMIÈRE

Situé dans le département de l'Ariège, au cœur des Pyrénées, Bouan est un petit village plein de charme, entouré d'un cadre naturel préservé. Avec ses Spoulgas médiévales et son architecture typique, il témoigne du riche patrimoine ariégeois. Idéal pour ceux en quête de calme et de nature, il constitue un point de départ privilégié pour explorer les montagnes environnantes et profiter d'un environnement paisible. Son authenticité et son ambiance hivernale en font un lieu unique.

© Julien Barrié



# Quand la démographie chute



Bouan est une petite commune située dans la vallée de la Haute-Ariège, qui a connu un pic démographique en 1846, atteignant près de 245 habitants. Toutefois, ce sommet a été suivi d'une chute drastique de la population, due principalement à un manque de ressources alimentaires causé par une densité trop élevée dans un milieu déjà largement surexploité. À cette situation s'est ajoutée une épidémie de choléra, qui a accéléré l'exode rural et entraîné une diminution significative du nombre d'habitants. En 1990, la commune comptait seulement 29 habitants. Depuis ce point bas, la population de Bouan a montré une tendance à la hausse, avec un renouveau marqué par l'arrivée de jeunes couples et une augmentation des naissances, redonnant ainsi vie au village.

## LES AMÉNAGEMENTS : UN RENOUVEAU OU UNE CONTINUITÉ

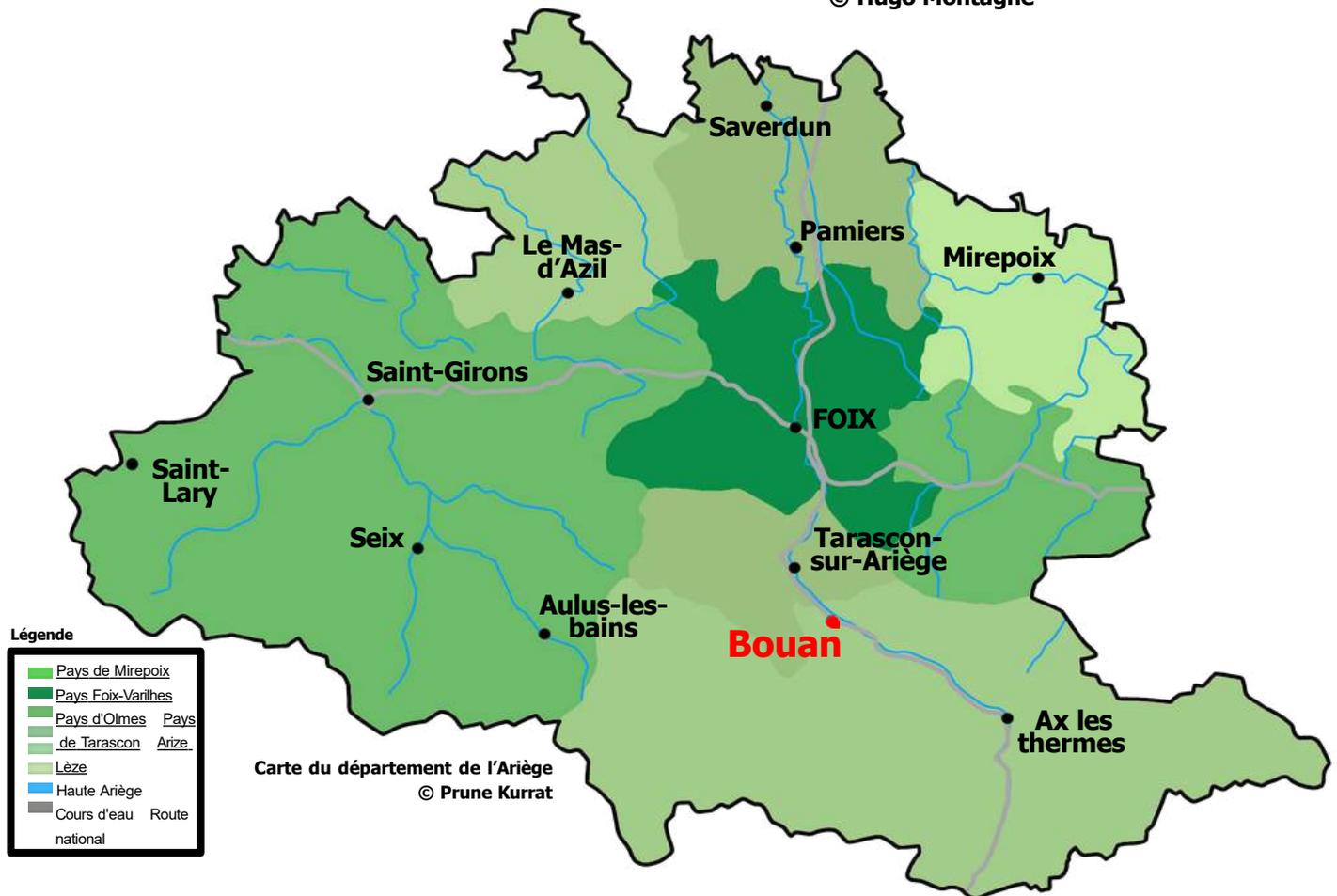
Bouan se distingue des autres communes grâce à ses panneaux en bois atypique. En effet, chaque maison et chaque rue possèdent leur propre panneau, ce qui témoigne d'un fort sentiment d'appartenance et d'une volonté de mettre en valeur chaque recoin du village. Ainsi, Bouan ne se contente pas d'être un simple village ; il reflète l'histoire et l'implication de ses résidents dans la mise en valeur de leur cadre de vie. Cette originalité renforce son charme et son authenticité, distinguant Bouan de ses communes voisines.



Pour encourager la participation citoyenne, la municipalité a installé une boîte à idées au centre du village dans une ancienne cabine téléphonique, où les résidents peuvent proposer des suggestions pour améliorer la vie communautaire. Cette démarche participative permet de recueillir des propositions variées et d'impliquer les habitants dans le processus décisionnel.



Bouan vu du ciel  
© Hugo Montagné



La commune de Bouan a mis en place un espace partagé où les habitants peuvent faire des dons de vêtements ou de livres. L'objectif de cette initiative est double : d'une part, elle encourage le partage et la solidarité entre les habitants, en offrant une seconde vie aux objets qui ne sont plus utilisés. D'autre part, elle facilite l'accès à la culture en mettant des ouvrages à disposition de tous, sans aucune condition. Ainsi, chacun peut enrichir sa bibliothèque personnelle ou découvrir de nouvelles lectures sans contrainte financière.



© Rohan Durand

# UN PATRIMOINE ATYPIQUE

Les spoulgas de Bouan sont des grottes fortifiées construites à partir d'une dizaine de grottes naturelles présente dans la roche. Le terme spoulga est dérivé de "spelunca" qui signifie grotte ou cavité en occitan. Le site est classé monument historique depuis 2023.



Les premières traces écrites de ces grottes fortifiées datent du XII<sup>ème</sup> siècle. Elles servaient alors au comte de Foix pour contrôler la vallée et surveiller les routes commerciales. La construction d'un édifice de défense dans les grottes naturelles permettait d'éviter des coûts excessifs de construction.

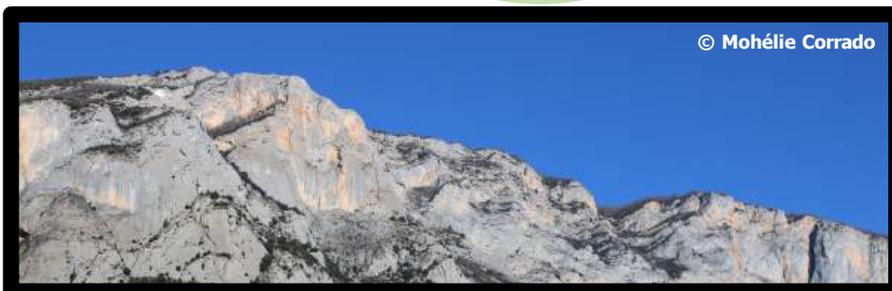
Celles-ci ont également été utilisées par les cathares qui s'y réfugiaient. Une légende persiste, leur trésor pourrait se trouver ici. Cependant, malgré de nombreuses fouilles, rien n'a été trouvé.

## Une ambiance hivernale

L'hiver à Bouan confère au village une atmosphère particulière. En effet, ce petit village est situé sur un versant en ombré. Une partie de la commune est alors privée de soleil pendant 2 mois durant l'hiver. Cette absence prolongée de lumière et de chaleur transforme le paysage en un décor figé, où la neige et le givre recouvrent les chemins, les toitures et la végétations.



Cette ambiance hivernale contraste avec la montagne du Quié, la mettant en valeur et offrant ainsi un panorama et paysage agréable à regarder.





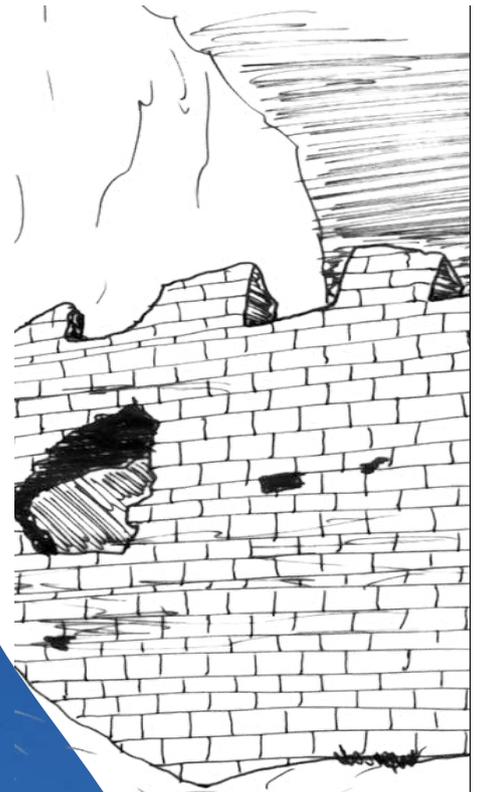
© Mohélie Corrado

Témoignage de Philippe Douet, ancien maire de la commune: “ Bouan est une commune marquée par sa beauté du site, son silence et sa sécurité. Si j’avais la possibilité de changer quelque chose, je ne changerais rien. ”

“La commune est un nid de réminiscences et de moments de vie. En effet, étant née et ayant grandi à Bouan, des souvenirs et des images ont refait surface. Dans ma mémoire, le village est marqué par l’entraide, la convivialité et la rusticité du mode de vie.” (Témoignage anonyme d’une habitante du village)

Témoignage de Jérôme Dutilh, trésorier de l’association les Gardiens de Las Gleizes mais également habitant du village de Bouan. Il nous décrit le village comme un lieu de tranquillité hivernale, et bruisant d’activités en été, avec un renouveau de sa population grâce à l’arrivée de jeunes couples et de récentes naissances.

Témoignage de Chantal Martin, maire de Bouan depuis 2020 et vivant sur la commune depuis 35 ans. Selon elle, Bouan est “un écrin de verdure”. De plus, les Spoulgas ont marqué son enfance et continuent de la faire rêver.



© TerresCathares

**Population :**  
41 habitants  
(Ldh/EHESS/Cassini  
jusqu'en 1999 puis  
Insee à partir de 2006)

**Association des  
Gardiens de las  
Gleizes - Spoulgas de  
Bouan - 09310 Bouan**

**Le Petit Bouannais -  
Journal mensuel écrit par  
un collectif de rédacteurs**

**Mairie de Bouan  
(09310)**

**Réalisé par:  
Barrié Julien  
Corrado Mohélie  
Durand Rohan  
Kurrat Prune**





Cette année le Carême a commencé le mercredi 5 mars, mercredi des Cendres, et prendra fin le 17 avril 2025, Jeudi saint. Cette période de quarante jours fournit une occasion spéciale de se préparer à Pâques, fête de la Résurrection le 20 mars.



Pour les chrétiens Le Carême est un temps de pénitence, de réflexion, de conversion et de purification qui permet de se faire plus proche de Dieu en se recentrant sur des valeurs spirituelles visant à fortifier sa foi. Le Carême constitue en ce sens une période du calendrier liturgique pleine de profondeur et de sens.

Une semaine avant sa mort sur la croix, Jésus entre triomphalement dans Jérusalem monté sur un âne : c'est le dimanche des Rameaux. Le 13 avril cette année. La semaine du 13 au 20 avril, dite semaine sainte, nous conduit à la fête de Pâques, qui célèbre l'évènement central du christianisme la Résurrection du Christ.

### Horaires de messe :

- 13 avril dimanche des Rameaux bénédiction des Rameaux à 9h à Les Cabannes
- 19 avril veillée pascale suivie de la messe de Pâques à Les Cabannes à 21h



Statue du Christ conçu par Karl Hemmeter au-dessus de l'autel dans l'église du Souvenir Kaiser Wilhelm à Berlin



# Crumble de potimarron par Maria



## Ingrédients :

-  Potimarron 500 g
-  Beurre 125 g
-  Fromage râpé 100 g
-  Farine 50 g
-  Poudre d'amandes 50 g
-  Parmesan 100 g
-  Crème fraîche 1 cuillère à soupe



## Préparation :

### + Étape 1

Préchauffez le four à 210° (th.7). Dans une grande casserole, portez de l'eau à ébullition. Commencez par laver le potimarron puis coupez-le en quatre. Faites cuire les quatre morceaux pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que la pointe de votre couteau glisse facilement.

### + Étape 2

Pendant ce temps-là, débutez la pâte à crumble. Dans un saladier, mélangez la farine, le parmesan et la poudre d'amandes. Ajoutez le beurre à température ambiante et mélangez bien avec vos doigts pour obtenir une pâte sableuse. Réservez.

### + Étape 3

Égouttez le potimarron puis laissez-le tiédir pendant quelques minutes et épluchez-le en enlevant les graines. Écrasez les dés de potimarron au fur et à mesure en ajoutant 20 g de beurre, 1 c. à soupe de crème fraîche puis le fromage râpé.

### + Étape 4

Dans des cercles beurrés ou des petits ramequins allant au four, déposez la purée de potimarron et recouvrez avec le crumble. Enfournez pour 20 min en regardant régulièrement l'avancement de la cuisson. Servez chaud.

Sur cette page et les suivantes, vous allez retrouver un index, établi depuis le premier numéro du Petit Bouannais, de tous les faits historiques relatés par nos experts en histoire, toutes les recettes de cuisine partagées par nos cuisiniers et pâtisseries dignes de top chef, ainsi que toutes les belles randonnées très variées proposées par notre fidèle montagnard. Surtout n'hésitez pas à nous demander les numéros qui vous manquent.

### Numéro et titre des faits historiques

- |    |   |    |  |
|----|---|----|--|
| 1  | L'eau potable à Bouan   | 27 | Forge à la Catalane - Vivre à Bouan au XIX <sup>e</sup> siècle - Le Temps qui Passe                            |
| 2  | L'élevage de bovins à Bouan- Célébration de Pâques à Bouan en 1913  | 29 | Les forgeurs de Merveilles - Vivre à Bouan, à Sinsat au XVIII <sup>e</sup> siècle                              |
| 3  | les quartiers de Bouan au 19e siècle - Le crime de la croix de Bouan  | 30 | Vivre à Bouan, à Sinsat au XVIII <sup>e</sup> siècle - Le déclin des forges à la catalane - Le Temps qui Passe |
| 4  | Vol sacrilège à l'église de Bouan - Portrait de Justin Laffite  | 32 | Vivre à Bouan au XIX <sup>e</sup> siècle   |
| 5  | Filature-Cartonnerie-Scierie  | 33 | États de la province de Foix, 1786   |
| 6  | Le moulin à huile de Bouan - Rencontres avec quatre hommes importants   | 34 | Vivre à Bouan, Larnat, Sinsat à la fin du XIX <sup>e</sup> siècle, début du XX <sup>e</sup>                    |
| 7  | Rencontres avec quatre hommes importants (fin) - Portrait de M Lucien Saint André   | 35 | L'église de Bouan - Notre Dame de l'Assomption   |
| 8  | 1850 - Réparer l'église et le presbytère Pas si simple ! Un musicien illustre à Bouan. Marcel Vidal Saint André   | 36 | Vivre à Bouan et à Sinsat à la fin du XIX <sup>e</sup> siècle  |
| 9  | 1854 - l'année du choléra   | 37 | Calendrier 1823  |
| 10 | 1850 - L'auberge de Bouan - Hommage à José Rodriguez  | 38 | Vivre à Bouan, Larnat, Sinsat de 1860 à 1920   |
| 12 | 1823 - Vie et mort du moulin farinier de Bouan  | 41 | Le maire de Bouan en place en 1850 : Jean Salvaing   |
| 13 | L'arrivée du train en Ariège  | 42 | L'église de Bouan « notre Dame de l'Assomption » - Les moines alchimistes de l'Abbaye de Boulbonne (1339)      |
| 14 | Les Gleïsos au XIXe siècle - Mais qui est Antonin Gadal   | 45 | Charlemagne et le plateau de la Unarde - L'araire  |
| 15 | Adolphe Garrigou  | 46 | Noël au village (conte)  |
| 16 | 1790 - Bouan et Sinsat sauvés des eaux  | 47 | Notre patrimoine oublié : village de Larnat  |
| 17 | Who's who ariégeois - BOUAN : Condamné à être pendu !   | 48 | Notre patrimoine oublié : village de Bouan   |
| 18 | Un nouveau conte de l'Esquirol : La Légende de Ribet - Nicolai Greschny, la vie d'un Russe d'Occitanie - Larnat : Pierre Décamps et sa lettre étaient mal affranchis! | 49 | Notre patrimoine oublié : Village de Sinsat  |
| 19 | Suite et fin du conte de l'Esquirol : La Légende de Ribet - BOUAN : il apprend par les journaux qu'il n'est plus maire !  | 50 | Légende du Saint Sauveur à Foix  |
| 20 | Tourisme en 1907 - le Tour de France passe à Bouan  | 52 | Vivre à Les Cabannes (09) au début du XX <sup>e</sup> siècle   |
| 21 | La Légende de Sabart - La Seigneurie de Château-Verdun  | 53 | L'affaire Lafarge  |
| 22 | Vivre à Bouan au XIX <sup>e</sup> - La Seigneurie de Château-Verdun   | 54 | L'affaire Lafarge  |
| 24 | Vivre à Bouan aux XVIIe, XVIIIe, XIXe, XXe siècles  | 56 | Mauvaise rencontre à Orli  |
| 25 | Vivre à Sinsat au XIX <sup>e</sup> siècle - La spoulga de Bouan à travers les publications HAL  | 57 | Chercheurs d'or  |
| 26 | La petite histoire des forges de Château-Verdun - Vivre à Bouan au XVII <sup>e</sup> siècle   | 58 | Inondation fatale à Verdun - Poupou fait une pause à Bouan... Les bons souvenirs de la fête à Bouan...         |
|    |   | 59 | ... suite Inondation fatale à Verdun   |



## Recettes de cuisine



- 1 Dhal de lentilles corail - Du pain sans rien faire - Cookies généreux
- 3 Bonbons miel-citron - Galettes de patates douces
- 4 Gâteau poires-chocolat - Cakes salés
- 5 Soufflé au fromage - Petits gâteaux aux blancs d'œufs - Vinaigre de cidre maison
- 6 Pancakes délicieux à la banane - Gaufres extra - Les croquants de Marie T
- 7 Barabellas d'aubergines ou de courgettes - Cornichons au vinaigre - Tourte aux pommes de terre berrichonne - Palmiers
- 8 Forêt noire - Vin de mai
- 9 Mousse de poisson - Moelleux au chocolat et crème anglaise
- 10 Potatoes - La pâte à choux
- 11 Fondant au chocolat
- 12 Soupe de citrouille - Doigts de sorcières sanguinolents
- 13 Assortiments de verrines - Homards aux figues rôtis - Les bûches de Lucienne
- 14 Coques des Rois - Pain au petit épeautre -
- 15 Mes oreillettes par Françoise - Galette à la frangipane - Pâté au porc de Geneviève
- 16 Vin d'orange et de citron
- 17 Le gâteau au chocolat et courgettes de Suzie
- 18 La mousse au chocolat d'Anne-Marie - La cramailotte ou gelée de pissenlits de Marie-Hélène
- 19 Les toqués de la cuisine
- 20 La tarte à la rhubarbe de Jeannot
- 22 le far breton d'Armelle
- 23 Les cannelés de Marie-Noëlle
- 24 Huîtres gratinées au four - La bûche de Noël, nougat glacé de Françoise
- 25 Gâteau aux noix de Michelle
- 26 Petits remèdes de grands-mères - Le Sirop de thym
- 27 Pesto de jeunes feuilles d'orties - Gâteau au chocolat
- 29 Mousse au chocolat - Cake aux fruits confits
- 31 Fondant au chocolat et à la compote de pomme
- 33 Recette et idées gourmandes de Maria
- 34 La rouzolle de Bouan - Les croquettes de maïs de Larnat (dessert) :
- 35 Les panellets catalans de la Toussaint
- 36 Le pâté de chevreuil de Françoise
- 37 Le trio gourmand de Benjamin - Les muffins au butternut de Maria
- 38 Pescalhou, Aurelhetos
- 39 L'Omelette Pascale Ariégeoise
- 40 Tiramisu aux mangues
- 41 Cake cerises-pistaches
- 45 Velouté de tomates à la banane pour 4 personnes
- 46 Dos de lieu glacé au comté, barigoule d'artichauts - Vin chaud traditionnel
- 47 La Frangipane par Maria
- 48 Merveilles, Bugnes, Beignets
- 49 Confiture d'oignons
- 50 Gâteau carotte - noix de coco
- 51 Quiche aux Asperges
- 52 Clafoutis aux Cerises
- 55 Jus d'épinards, de carottes et de pommes
- 56 Verrines festives de Valérie
- 59 Faire son levain façon Patrick



## Liste des randonnées



N°	Difficulté	Exposition	Titre	Durée A/R	Distance (km)	Dénivelé (m)	lieu de départ
1	Facile	Ouest	Bouan Mairie - Base Nautique	1h	1,6	45	Bouan
2	Facile	Sud	Les Usclades par le chemin des vignes	1h	1,2	80	Bouan
4	Facile	Nord	Les Usclades par le chemin des Gleizes	1h	2	130	Bouan
6	Moyenne	Nord	Bouan Larnat (par la face nord)	3h	10	550	Bouan
7	Moyenne	Nord	De Bouan à Sinsat par le Pladasque	2h30	5	440	Bouan
8	Moyenne	Sud	Etang d'Appy	3h30	8,2	760	Appy
10	Moyenne	Sud-Nord	Balade et baignade depuis Bouan	2h30	11	120	Bouan
11	Moyenne	Sud	Le Clot de la Carbonnière et le Col d'Ussat	2h30	6	350	Ornolac
13	Moyenne	Sud-Ouest	Sommet de Crouzille depuis Verdun	2h45	6,4	500	Verdun
14	Difficile	Sud	Le pic de Saint Barthélémy	5h	12	1340	Appy
15	Moyenne	Ouest	La chapelle Notre Dame d'Arniquel-Senconac	1h15	4,6	230	Senconac
16	Moyenne	Sud-Est	Pic de la Balme et de Baychon (Alt. 1416m)	4h	10	450	Larnat
17	Moyenne	Est	Les rochers de la Mirouge (Alt. 1451m)	3h45	7	550	Verdun
18	Moyenne	Nord-Est	Le rocher de Miglos (Alt. 1708m)	3h30	10	520	Larnat
19	Moyenne	Nord-Est	La chapelle de Lugeat depuis Ornolac	3h	7	600	Ornolac
20	Moyenne	Sud	Rocher de Scaramus - Pic de Fourcat	3h30	12	550	Col
24	Moyenne	Sud	Du village de Lapège à d'Ilhier	3h	7	200	Lapège
25	Facile	Sud	La chapelle Saint-Barthélemy	1h	2,2	80	Larcat
26	Moyenne	toutes	5 villages : Urs, Axiat, Lordat, Vernaux, Garanou,	5h	7	400	Urs
27	Moyenne	Sud	La Roche de Cayral dite la roche Ronde	4h	8	450	Rabat-les-Seigneurs
29	Moyenne	Sud	Le Roc de la Lauzate, le Cap de la Lesse d'Appy	6h	16	1100	Orlonac
30	Moyenne	Ouest	Pla de la Garde et le refuge du Chioula.	2h30	5,7	207	Col du Chioula
31	Moyenne	toutes	Chapelle de St Paul d'Arnavé - La Pique	2h30	6	350	Tarascon
32	Moyenne	Est	L'étang de Comte	3h	6	315	Mérens
33	Facile	Sud	Ermitage de Saint-Pierre depuis Albiès	1h30	5	260	Albiès
34	Moyenne	toutes	Le tour du Roc de Sédour	2h30	9	250	Bedellhac
35	Moyenne	Sud-Ouest	Randonnée Cazenave-Croquié	3h	10	250	Cazenave
36	Moyenne	toutes	Le tour du rocher de Courbas	3h30	14	450	Albiès
38	Facile	Sud	La tour de Montorgueil	1h30	2,2	175	Saurat
39	Moyenne	Nord-Est	Pic d'Estibat depuis le Col de Port	2h30	4	404	Col de Port
40	Facile	toutes	Randonnée sur la commune de Miglos	1h30	5,5	150	Arquizat
41	Moyenne	Sud	Les refuges Gaffouil et Orri Belcaire	3h	10	500	Marc
44	Facile	Sud-Ouest	Orris et cabane au dessus d'Albiès et Vèbre	2h	5	150	Vèbre
45	Difficile	toutes	Charlemagne et le plateau de la Unarde	10h	25	2000	Bouan
47	Moyenne	toutes	Boucle au départ d'Ax-les-Thermes	3h30	8,5	364	Ax les thermes
48	Moyenne	Sud	Sommet de la Bouiche depuis Bestiac	3h	6,5	550	Bestiac
49	Moyenne	toutes	Le Sarrat de l'Etang	2h30	6,5	300	Ax les thermes
50	Facile	Sud-Est	Du Saint-Sauveur à Foix	1h45	3	210	Foix
51	Moyenne	toutes	Pic de Risoul depuis le village de Sem	3h30	10	500	Sem
52	Facile	Sud-Est	rocher de Courbas	2h	4	250	Appy
53	Facile	Nord	Le Chemin de Las Pujoles	2h	10	125	Aston
54	Moyenne	Sud	Randonnée au départ de Saurat	2h30	8	350	Saurat
55	Moyenne	Sud-Est	Le Roc de Peyrenègre et de Trabinet depuis la Freyte	4h	8,5	880	la Freyte
56	Moyenne	toutes	Randonnée au lac d'Aygue Longue	4h	8,5	680	la vallée d'Orgeix
57	Moyenne	Sud-Ouest	chemin de la Sécaille à Cazenave	2h30	6	310	Cazenave
58	Moyenne	Ouest	De Sinsat à Ornolac-Ussat-les-Bains	2h30	7	150	Sinsat
59	Moyenne	Sud-Ouest	le refuge du Pla de Tabe	5h	9	730	Cazenave



## Mots croisés ariégeois par René

	a	b	c	d	e	f	g	h
1								
2						■		
3					■			
4							■	
5				■				
6		■						
7			■					
8	■							
9	■							

### Horizontalement :

- 1) Corps célestes
- 2) Système d'exploitation - Lu
- 3) Bouton - Souverain
- 4) Annonce - Une quinte
- 5) Etre borné - Sert à attaquer
- 6) Ameublement
- 7) Vieille cité - Empourprer
- 8) Qui est au courant
- 9) Aliborons

### Verticalement :

- a) Théâtre
- b) Bride - Part supplémentaire
- c) Solennel - Correspond
- d) Vide - Langage enfantin
- e) Antérieur - Bouche
- f) Bérézina
- g) Choisi - Cri de bœufs
- h) Raffineries

	a	b	c	d	e
1	■		■		■
2					
3	■				
4					
5	■				
6					

### Horizontalement :

- 2) Alcools nippons
- 3) Se gondoler
- 4) Ville corse
- 5) On y cherche une aiguille
- 6) Frôles

### Verticalement :

- b) Apposa sa signature
- c) Mesure de poids
- d) Apportée à table
- e) Ils ont besoin de soutien





## Solutions des mots croisés

9	S	B	A	U	D	E	T	S	
8	E	A	V	E	R	T	I	E	
7	I	U	R	O	U	G	I		
6	R	A	B	O	U	R			
5	E	U	E	A	R	M	E		
4	R		S	S	O	U	S		
3	C	A	C	N	E	D	U	C	
2	U	L		X	N	U	L		
1	S	E	L	A	N	E	T	E	
	a	b	c	d	e	f	g	h	

6	S	E	A	S	E	S	
5	N	I	O	F			
4	I	V	L	C	A	L	
3	E	R	I	R			
2	S	E	S	A	K	E	S
1		S		P			
	a	b	c	d	e		



*Joyeux Anniversaire*



### Quelques dates importantes du mois d'avril

12 avril – 28 avril

vacances de printemps zone C



18 avril vendredi saint

20 avril – 21 avril

dimanche et lundi de Pâques



Prochain numéro

le 4 mai 2025

ART ET CULTURE 09

# SAMBA SWING DUO

JEAN PIERRE BORNE

FRED MENNILLO

SAXOPHONE TENOR

BATTERIE PERCUSSIONS



LASSUR

SAMEDI 12 AVRIL 2025

18 h

Eglise Saint Vincent  
avenue des Pyrénées

ENTREE LIBRE - AU CHAPEAU

CONTACT: 06 16 12 82 39

