



Fiche technique « Vers l'autonomie en Ariège... »

Le séjour en résumé:

Ce séjour est spécialement conçu pour ceux qui veulent "**apprendre la montagne**"...

-Apprendre à **lire une carte**, s'orienter,

-S'initier à la reconnaissance de la **flore**, la **faune**, à la **géologie**...

-Savoir choisir des endroits pertinents pour faire un **bivouac** (alimentation, point d'eau, se protéger du vent, du froid...)

-Dormir en cabane, savoir faire un feu, cuisiner au feu de bois

-Chaque jour vous donnera l'occasion d'apprendre d'avantage et ainsi de pouvoir **partir sûr** de vous lors de vos **prochaines** randonnées.

Durée: 6 jours de marche/5 nuits

Hébergement: 3 nuits en gîte, 1 nuit en cabane, 1 nuit en bivouac

Difficulté : moyen ; 5 à 8 heures de marche, 400 m à 900 m de dénivelé

Dénivelé moyen/ jours : 900 m

Altitude maximum : Environ 2800m

Les + :

-Le plaisir de marcher en apprenant chaque jour

-Accéder à l'autonomie à la fin du séjour

-Découvrir les clefs de l'orientation, la flore, la faune

-Des fiches techniques permettant de revenir sur chaque thème abordé

- Le privilège de dormir avec le montagne (cabane et bivouac)

-Si vous arrivez en train nous venons vous chercher à la gare à votre arrivée et nous vous ramenons à votre départ

Déroulement:

J1:Randonnée découverte vallée de Bethmale, 5 heures, +600m/- 600m

Après l'accueil et la présentation de ce séjour spécial, nous effectuerons une première randonnée en s'intéressant de manière générale à la faune et la flore. Nous randonnerons dans un massif sauvage souvent oublié du grand public où les indices de vie et la richesse floristique prospèrent.

J 2: Initiation à la cartographie, Antras : estives de fin du monde, 7h00, +800m/- 800m

Ayant conscience des difficultés de l'ecture d'une carte, nous consacrerons une journée complète à l'orientation. Dans ce but nous randonnerons le massif du Biros. Les estives sont truffées de granges multiséculaires où les chemins foisonnent. Les itinéraires sont multiples pour s'élever au dessus de cette nature sauvage et ainsi découvrir des panoramas exceptionnels.

J 3, 4, 5 : Boucle en autonomie de 3 jours, bivouac plus cabane, Massif du mont Valier: Par jour: 8h00, +900 /- 900 m

Après une préparation du circuit la veille au soir, avec les conseils de votre accompagnateur, nous aurons sélectionné un itinéraire se déroulant sur 3 jours et 2 nuits. Au programme: des passages hors sentiers en terrains variés, l'ascension d'un sommet en

installant un bivouac à son pied, des manipulations de carte et de boussole, de la reconnaissance faune et flore...

J 6: Approfondissement des connaissances, 6h00, +450 m/-450m

Après une nuit de repos dans le confort de notre gîte que nous aurons retrouvé, nous repartirons une dernière fois en se donnant la possibilité d'orienter notre randonnée selon les attentes des participants

Les itinéraires sont susceptibles d'être modifiés selon les conditions météorologiques et le niveau de l'ensemble du groupe.

Tarifs : 570 euros : 3 nuits en gîte, 1 nuit en cabane, 1 nuit en bivouac, 5 jours de pension complète (petit déjeuner, pique-nique, dîner), 6 jours de randonnée encadrés par un accompagnateur en montagne, le prêt du matériel de bivouac (tente, réchaud, matériel de cuisine)

Tarif Sur la base de 5 personnes inscrites

Options :

- Possibilité d'arriver sur le lieu de votre hébergement la veille ou rester sur le lieu d'hébergement le dernier jour

Sont exclus du prix :

Les boissons et dépenses personnelles

Les assurances annulation, rapatriement, interruption, bagages,

Le pique nique du dimanche midi

Lieux et horaires de rendez-vous et de dispersion :

Rendez- vous le Dimanche matin à 09h00 à l'office de Castillon en Couserans (09).

Date:

Du Dimanche au Vendredi :

Du 09 au 14 juillet 2017

Du 06 au 11 Août 2017

Découvrez la zone :

Vous apprécierez **les paysages magiques** de cette région, ici les forêts de hêtres semblent vous parler, la rencontre avec les isards n'est pas rare et les sites pour randonner sont préservés du tourisme de masse. La diversité des séjours proposés en Ariège est infinie. Cette région escarpée est dotée d'un haut potentiel pour la randonnée. Au niveau du patrimoine historique et préhistorique : vous serez émerveillés par les dernières granges à toit de chaume des Pyrénées et par les sites de pastoralisme du néolithique.

La nature est reine en Ariège et elle y délivre de nombreux trésors cachés comme les sources d'eau chaude d'Aulus les bains, les fiers sommets qui prennent quelques fois des allures Himalayennes ou encore ces forêts qui semblent être là depuis et pour toujours...

La force de la montagne est omniprésente et vous randonnerez au pied des géants comme le **mont Valier "seigneur du Couserans"**. Découvrir le Couserans, c'est s'ouvrir à une autre montagne : **une montagne sauvage...**

La diversité des thèmes abordés durant nos randonnées est le reflet des différents visages que revêt cette zone. Une crête nous hissera vers les hauteurs, la forêt prendra des airs enchanteurs, la rencontre avec les animaux sauvages vous laissera rêveur lors de votre retour au gîte.

Accès :

En voiture :

-De Toulouse : prenez l'A64, direction Tarbes/Lourdes, sortez à la sortie 20.

Puis Suivez la D117 jusqu'à St Girons.

Le point de rendez-vous se trouve à l'entrée de St Girons, avant le magasin de jardinage "Gamm Vert"

-De Tarbes Lourdes : prenez l'A64, direction Toulouse, sortez à la sortie 20.

Puis Suivez la D117 jusqu'à St Girons.

Le point de rendez-vous se trouve à l'entrée de St Girons, avant le magasin de jardinage "Gamm Vert"

En train :

A l'aller :

La gare la plus proche est celle de St Girons.

-De Toulouse le premier train part à 7 H 00min et arrive à 8 H 50min (Changement Train-bus à Boussens)

-De Tarbes-Lourdes, il est possible de prendre le train jusqu'à Boussens, puis le bus de 08H 05 min jusqu'à St Girons.

En avion :

L'aéroport le plus proche est celui de Toulouse Blagnac. De là, vous pouvez prendre le train à partir de Toulouse.

Équipement :

Habillement :

-Chaussures de randonnée à tige haute, confortables, imperméables et déjà portées...

-Une paire de sandales (pour le soir)

-Un pantalon de randonnée en coton ou synthétique (si possible respirant, déperlant, séchage rapide)

-Une veste en polaire

-Une veste de montagne à capuche (Si possible imperméable et respirante)

-Un ou deux autres pulls (réguler la chaleur de votre corps)

-Des tee-shirt manche courte et manche longue (Si possible synthétiques respirant)

-Des paires de chaussette (si possible en synthétique ou laine, coton=ampoules)

-Des sous vêtements

-Une cape de pluie (poncho)

-Un drap de bain séchage rapide

-Un maillot de bain

-Un bonnet

-Un pantalon léger (pour le soir)

-Une paire de gant

-Une écharpe ou un foulard

Matériel :

-Un sac de voyage pour vos affaires personnelles

-Un sac à dos pour trois jours de marche (60 L minimum)

-Un sac à viande (drap de tissu léger en forme de sac de couchage)

-Une paire de bâtons de marche télescopiques (facultatif mais grandement recommandé)

-Une gourde d'eau (2 L)

-Un couteau de poche

-Une lampe frontale

-Lunettes de soleil, crème solaire

-Appareil photo, Jumelles

-Casquette ou chapeau

-Papier toilette

-Un briquet

-Des boules Quies

-Nécessaire de toilette

-Votre pharmacie personnelle (Elastoplast, compeed, médicaments personnels)

- Quelques sacs poubelle pour protéger votre sac les jours de pluie

- Un duvet chaud (+/- 0°)

Budget :

Prévoir un budget en espèces pour vos dépenses personnelles