



Fiche technique « Refuge des Estagnous »

Le séjour en résumé:

Vous rêvez de vous ressourcer à la montagne... De passer un petit déjeuner en plein coeur de celle-ci, en admirant les sommets entourant le refuge dans lequel vous avez passé la nuit...

C'est pour cette raison que nous vous proposons des week-ends où vous pouvez effectuer 2 jours de marche consécutifs, sans redescendre... en utilisant les refuges gardés sur l'ensemble de la chaîne des Pyrénées... **Dormir en montagne est une expérience unique** qui permet d'appréhender la montagne sous un autre oeil.

C'est donc l'esprit et le sac léger (petit déjeuner, dîner et pique nique préparés par le refuge) que nous aurons la joie de découvrir une zone en randonnée autour du refuge.

Durée: 2 jours de marche/1 nuit

Hébergement: 1 nuit en refuge gardé

Dénivelé moyen/ jours : 850m

Difficulté : Moyen ; 7 à 8 heures de marche, 400 m à 1300 m de dénivelé

Les + :

- Un week-end "relax" où l'on prend le temps
- Des belles randonnées diverses
- La découverte du Couserans: une montagne sauvage
- L'expérience d'une nuit en refuge gardé au pied du mont Valier
- Si vous arrivez en train nous venons vous chercher à la gare à votre arrivée et nous vous ramenons à votre départ

Déroulement:

J 1: La vallée du Ribérot, la cascade de Nérech, le refuge des Estagnous : 6H00 ; +1300m

Vallée mythique : Le Ribérot menant au seigneur du Couserans : Le mont Valier... Nous nous laisserons guider par ce ruisseau enchanté qui nous fera découvrir des paysages si variés : forêt de hêtres, source jaillissant dessous les roches, cascade de Nérech, lac de montagne, puis le magnifique refuge des Estagnous s'offre à nous... au pied du géant...

J 2: Vallée pastorale, étang d'altitude, rencontre avec le berger : 7H30 ; +250m/-1000m (Ascension possible du Mont Valier: +600m)

C'est par l'étroit col de Pécouch que nous rejoindrons des estives ancestrales. Les étangs d'Arrauech et du Milouga nous montreront la voie pour redescendre par le GR 10 jusqu'au magnifique Pla de la Lau. En chemin, nous passerons par 2 cabanes pastorales, peut-être aurons nous la chance de rencontrer l'un de ceux qui passent l'été là-haut... L'un de ces acteurs intégrés au paysage de la montagne : le berger...

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

Tarifs :

140 euros : 1 nuit en refuge, 1 jour de pension complète (dîner, petit déjeuner, pique-nique), 2 jours de randonnée encadrés par un accompagnateur en montagne

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

Date:

Du Samedi au Dimanche

Du 20 au 21 Juin 2020

Du 11 au 12 Juillet 2020

Du 08 au 09 Août 2020

Du 12 au 13 Septembre 2020

Autres dates sur demande

Lieux et horaires de rendez-vous et de dispersion :

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

Accès :

En voiture :

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

Puis Suivez la D117 jusqu'à St Giron.

Le point de rendez-vous se trouve à l'entrée de St Giron, 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 Giron.

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

En train :

A l'aller :

La gare la plus proche est celle de St Giron.

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

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

En avion :

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

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.

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

Budget :

Prévoir un budget en espèces pour vos dépenses personnelles

Matériel :

- Un sac de voyage pour vos affaires personnelles
- Un sac à dos pour une journée de marche (40 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 Quiès
- Nécessaire de toilette
- Votre pharmacie personnelle (Elastoplast, compeed, médicaments personnels)
- Quelques sacs poubelle pour protéger votre sac les jours de pluie