



## **Week-end raquettes dans le Couserans**

### **Le séjour en résumé:**

Ce week-end vous permettra de découvrir en toute quiétude la magnifique zone sauvage du Couserans. La forêt de hêtre est dominante dans bien des endroits et rend ces lieux quasiment mystiques. Plus haut s'élancent **les fiers sommets** du Couserans : les trois seigneurs, le pic Crabère, le mont Valier, le Barlonguère... pour ne citer qu'eux.

C'est entre cette forêt et ces cimes enneigées que nous cheminerons à la journée. Nous découvrirons des hameaux d'air de bout du monde, nous nous intéresserons aux **traces d'animaux** omniprésentes : renard, lagopède, tétras, isard... ours. Le **Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises** nous offrira des panoramas époustouflant sur l'ensemble de ce massif préservé.

**Hébergement:** 1 nuit en gîte

**Difficulté :** Moyen ; 4 à 6 heures de marche, 300 m à 400 m de dénivelé

### **Les + :**

- Des sites d'exception à découvrir en hiver
- L'ambiance d'un village typiquement Pyrénéen
- 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: Le lac et la vallée de Bethmale, 5h, + 300m/-300m**

La vallée de Bethmale recèle l'une des plus grandes et des plus mystérieuses forêts de hêtres de la région. Le chemin que nous emprunterons nous emmènera au milieu de ces grands rois fiers de quelques décennies. Il y a de grandes chances de découvrir des indices de présence

des habitants de cette forêt : pic noir, écureuil, renard...

## **J 2 :Antras, le bout du monde... , 4h30, +400m/-400m**

C'est le bout de la route, après tout n'est que montagne... De cet ultime village perché nous remonterons à travers les chemins connectant d'anciennes granges magnifiquement réhabilitées. Témoin d'un passé (pas si lointain) où la population était dix fois plus importante et vivait en quasi autonomie. Une fois sorti de la forêt, le panorama sur l'ensemble de la vallée s'offre à nous.

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

## **Tarifs :**

### **140 euros**

Ce tarif comprend :

- 1 nuit en gîte,
- Une pension complète : 1 Pique-nique, 1 diner, 1 petit déjeuner,
- 2 randonnées encadrées par un accompagnateur en montagne
- Le prêt du matériel (Raquettes + Bâtons)

Sur la base de 5 personnes.

## **Options :**

**Transport de Pyrène et Compagnie :** si vous nécessitez du transport de Pyrène et compagnie pour vos déplacements sur les différents sites de randonnée : Gratuit

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

### **Au cœur du chemin : Chambre d'hôte**

09800 Castillon en Couserans

05 61 66 09 92 - 06 81 02 27 23, [au\\_coeur\\_du\\_chemin@orange.fr](mailto:au_coeur_du_chemin@orange.fr)

## **Sont exclus du prix :**

Le pique nique du samedi midi

Les boissons et dépenses personnelles

Les assurances annulation, rapatriement, interruption, bagages,

## **Date:**

19 et 20 janvier 2019

16 et 17 Février 2019

16 et 17 Mars 2019

20 et 21 Avril 2019

Autres dates sur demande de groupe déjà constitué

## Lieux et horaires de rendez-vous et de dispersion :

Le rendez-vous est fixé à 9h00.

Le lieu de rendez-vous est devant l'office de tourisme de Castillon en Couserans.

## 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. Nous serons bien souvent les premiers à faire la trace. La diversité des séjours proposés en Ariège est infinie. Cette région escarpée est dotée d'un haut potentiel pour la randonnée. Tant 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 enneigée 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 devant un feu de cheminée.

## Accès :

### En voiture :

-De Toulouse : prenez la 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 la 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 :

La gare la plus proche est celle de St Girons.

Site : [www.pyreneetcompagnie.fr](http://www.pyreneetcompagnie.fr) Mail : [contact@pyreneetcompagnie.fr](mailto:contact@pyreneetcompagnie.fr) Tel : 06-01-99-14-64

-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
- 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)
- Un pantalon léger (pour le soir)
- Une paire de gant imperméable (si possible)
- Un drap de bain
- Un maillot de bain
- Un bonnet
- Une écharpe ou un foulard

respirant)

### **Matériel :**

- Sac à dos pour une journée de marche (de 20 à 40 L)
- 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 de toilette
- Votre pharmacie personnelle