

RANDONNEES DANS LE MASSIF DES 3 SEIGNEURS.

SEJOUR DE 7 JOURS / 6 NUITS.

Cette randonnée dans le Massif des 3 Seigneurs dont le Pic culmine à 2199m nous permettra de découvrir de nombreuses vallées à l'environnements préservé. Hier partagé entre Gascogne et Languedoc, aujourd'hui entre Couserans et Haute Ariège cette région est riche de ses particularités géologiques, climatiques, historiques... Mais aussi typiquement Pyrénéenne par ses paysages, sa culture et son architecture.

Programme :

Premier jour : Accueil du groupe à Tarascon sur Ariège et transfert vers le Col de Port, départ de l'étape de mise en jambe (durée variable en fonction de l'heure d'arrivée) vers le gîte équestre Cavalus où sont élevés des chevaux de Mérens originaires de l'Ariège. Belles vues sur la chaînes des Pyrénées.
Dénivellation : 400 m positive, 700 m négative et 6 heures de marche.

Deuxième jour : A travers forêts et prairies, nous traversons la vallée de Massat typique à l'architecture traditionnelle vers le gîte la Bernadole face au Mont Valier où Raymond nous accueillera.
Dénivellation : 500 m positive, 600 m négative et 5 heures de marche.

Troisième jour : Transfert en véhicule vers le site de Gouttets. Village d'estive en pierre sèche à la tradition pastorale très ancienne. Rencontre avec les habitants de cette vallée. Retour vers le gîte la Bernadole.
Dénivellation : 600 m positive, 600 m négative et 6 heures de marche.

Quatrième jour : Etape un peu plus longue avec franchissement de plusieurs cols. Beau panorama sur le Pic des 3 Seigneurs avant de descendre sur Aulus Les Bains, ville thermale déjà connue des Romains. Nuit au gîte d'étape le Presbytère.
Dénivellation : 750 m positive, 750 m négative et 6 à 7 heures de marche.

Cinquième jour : Transfert en véhicule vers le Port de l'Hers (géologie des plus originale). Par un ancien chemin de transhumance nous quittons le Couserans pour la Haute Ariège. Nous sommes dans la vallée de Vicdessos. Nuit au gîte de caractère de Miglos chez Isabelle.
Dénivellation : 450 m positive, 600 m négative et 6 heures de marche.

Sixième jour : Dans la matinée, visite de la grotte de Niaux (peintures rupestres mondialement connues) ou bien randonnées souterraine de la grotte de Lombrives aux concrétions imposantes. L'après-midi balade au château de Montségur dernier refuge du Catharisme. Nuit au gîte de Miglos.

Septième jour : en fonction de l'horaire de retour, randonnée sur les hauteurs de Lapège pour rejoindre via le col de Lastris la vallée de la Courbière. La boucle est bouclée, retour à notre point de départ. Transfert à Tarascon sur Ariège
Dénivellation : 400 positive, 600 négative et 4 à 5 heures de marche.

Niveau :

Randonneur moyen en bonne forme.

Randonnées de 4 à 6h de marche / jour avec des dénivellations de 400 à 600m maximum. Avec le port d'un sac à dos contenant vos affaires pour la journée.

Itinéraire sans difficultés techniques particulières. Le rythme de marche est régulier, adapté à tout le monde et privilégiant l'aspect découverte.

Encadrement :

Il sera assuré par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat et titulaire de la qualification raquettes à neige, connaissant bien la région concernée.

La sécurité :

Accompagné d'un professionnel, vous serez équipés du matériel de sécurité indispensable à la pratique des activités de montagne en hiver (ARVA, pelle, sonde).

Le niveau du groupe, les conditions météo ou l'évolution du manteau neigeux peuvent amener l'accompagnateur à modifier les randonnées initialement prévues pour des raisons de sécurité.

Equipement conseillé :

Il est indispensable d'être équipé d'un matériel performant et adapté aux différents terrains abordés lors des randonnées ainsi qu'aux conditions climatiques humides.

- ÿ Paire de raquettes à neige à plaque rigide articulée fixant bien la chaussure (type TSL rando...)

- ÿ Paire de bâtons de ski ou de randonnée.
- ÿ Sac à dos 35 à 50L.
- ÿ Chaussures de randonnée en bon état.
- ÿ Chaussettes de randonnée + 1 paire de rechange.
- ÿ Pantalon de marche confortable (et qui sèche facilement).
- ÿ Sur pantalon (Kway ou équivalent) pour le mauvais temps.
- ÿ Tee-shirts.
- ÿ Veste chaude (type polaire) ou pull en laine.
- ÿ Veste étanche (type gore-tex ou équivalent) ou gros anorak.
- ÿ 1 paire de gants + 1 paire rechange.
- ÿ 1 bonnet.
- ÿ Lunettes de soleil de bonne qualité.
- ÿ Gourde, thermos, couteau.
- ÿ Petite pharmacie perso. (double peau, stick à lèvres, crème solaire).
- ÿ Lampe de poche ou frontale.

Pour les nuits au gîte :

- ÿ Pantalon léger genre collant.
- ÿ Tee-shirt de rechange.
- ÿ Nécessaire de toilette.
- ÿ Duvet.

Hébergement & restauration :

Nuit, repas et petit déjeuner en gîte de montagne.

Pique nique prévus par les gardiens des gîtes.

Prévoir en plus : barres céréales, fruits secs...

Nombres de participants :

De 6 à 12 personnes. Si plus me consulter. Inscriptions individuelles ou en groupe.

Période :

Octobre novembre / avril mai randonnée classique.

Décembre à mars randonnée raquettes.

Lieu de RDV :

Nationale N20 (double voie) direction Tarascon sur Ariège, au rond point prendre à droite direction Saurat : parking en terre à 50m à droite.

Le prix :

595€/personne.

Le prix comprend :

- ÿ L'hébergement en demi-pension + pique-niques (vin compris).
- ÿ L'encadrement par un accompagnateur en montagne.
- ÿ Transport des bagages
- ÿ Transfert en minibus
- ÿ Les frais d'organisations et de logistique.
- ÿ La visite d'une grotte préhistorique.

Le prix ne comprend pas :

- ÿ Les boissons et dépenses personnelles.
- ÿ Autres visites ou activités éventuelles.

Possibilité de Séjour plus court : 5 jours / 4 nuits (supprimer le 3ème et 6ème jour). 435€/personne.

A l'inscription : envoi d'un acompte de 100€ par personne au plus tôt pour assurer les réservations.

Pour une meilleure organisation, me préciser les dates de votre séjour le plus rapidement possible.

Stéphane AMIEL - Pedescout - 09700 Saverdun

05 61 67 54 20 / 06 74 28 46 26

steph_amiel@hotmail.com

www.ariège.com/steph-amiel

N° Siret : 40984177200034 | N° Urssaf : 09054262

N° agrément Snam : 82730075473

N° agrément education nationale : 04N139

N° habilitation tourisme : HA009050001