

LA MONTAGNE D'ALEU. WEEK END RANDO AVEC NUIT EN GITE.

Le haut Couserans, outre son environnement, ses paysages préservés, présente un habitat traditionnel et une vie pastorale encore présente malgré le déclin de l'agriculture de montagne.

Je vous propose de partir à la découverte de vallées sauvages, hameaux isolés témoins d'un passé agropastoral important. Quelques hommes, éleveurs-bergers, cultivateurs ou artisans s'accrochent toujours à cette terre, perpétuant des techniques et un mode de vie original.

Cette formule peut se décliner sur d'autres secteurs des Pyrénées ariégeoises (vallées d'Ax, Castillon en Couserans, Cominac, Aulus...) ainsi qu'ailleurs dans les Pyrénées.

Programme :

Premier jour : Accueil du groupe à Massat et transfert en véhicules personnels au village du Carol (1000m). Par une piste en forêt nous rejoignons le hameau d'estive de Gouttets (1400m) au pied du Pic des 3 Seigneurs (2199m) Cabanes et Orris en pierre sont les vestiges d'un passé agropastoral très ancien. Le retour s'effectue en boucle par un ancien sentier à flanc de montagne. Transfert en véhicules personnels vers le gîte la Bernadole.

Dénivellation : 400m et 4 à 5h de marche.

Deuxième jour : Nous partons en randonnée du gîte (750m) vers le Taus (1069m) puis les granges de Cominac (880m). Ce cheminement en crête offre des vues incroyables sur le Massif du Mont Valier et tout le haut Couserans. Retour au gîte par les chemins de traverse à la découverte des hameaux d'altitude.

Dénivellation : 500m et 6h de marche.

Niveau :

Randonneur débutant à moyen en forme:

Randonnées de 4 à 6h de marche/jour avec dénivellations de 500m maximum avec port d'un sac à dos léger (affaires pour la journée).

Itinéraire sans difficultés 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 :

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 humide.

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

Pour les nuits au gîte :

- Affaires de rechange
- Nécessaire de toilette.
- Duvet.

Hébergement & restauration :

Nuit, repas et petit déjeuner en gîte de montagne tout confort : chambres individuelles, douches...

Prévoir pique-nique ou bien possibilités de pique-nique gourmand que je prépare et organise à base de produits du terroir 10€/personne en sus.

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

Nombre de participants :

6 à 12 pers.

RDV :

Place de Massat

Le prix :

125€/personne.

Le prix comprend :

- L'hébergement en demi-pension (vin compris).
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne.
- La fourniture des raquettes à neige et bâtons.

Le prix ne comprend pas :

- La fourniture des raquettes à neige et bâtons
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les transferts en véhicule (possibilité de les organiser au départ de Toulouse ou de l'Ariège jusqu'au départ de la randonnée. Me consulter).

A l'inscription : envoi d'un acompte de 30€ 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 éducation nationale : 04N139
N° habilitation tourisme : HA009050001