

# RANDONNEE AU MONT VALIER: LE SEIGNEUR DU COUSERANS

## W E AVEC NUIT AU REFUGE DE ESTAGNOUS

La « montagne » du Couserans, parsemée de lacs et de cascades dans la réserve domaniale du Mont Valier, nous permet de découvrir une flore typique d'altitude (lis des Pyrénées, gentianes...) ainsi qu'une faune variée (isards, gypaète barbu...). Depuis le sommet, la chaîne des Pyrénées offre une vue panoramique. Une nuitée au refuge, connu pour la qualité de l'accueil et la gastronomie pyrénéenne facilite un itinéraire en boucle. Pour les amateurs des soirées musicales, contes, gastronomie... sont organisées tous les vendredi soir de juillet et août à l'occasion du Festivalier. Pour les Pyrénéistes, une via ferrata et des voies escalades sont équipées à proximité du refuge.

### Programme :

Premier jour : Départ de la randonnée du parking du Pla de la Lau (930m) en suivant une variante du GR 10, le GR transfrontalier (balisé lui aussi en rouge et blanc). Découverte de la vallée du Riberot, la cascade de Nerech (1477m), la cabane de Caoussis (1859m), le refuge des Estagnous (2245m) avec de belles vues sur l'étang Rond (1929m) et Long (2125m). Quelques Isards nous observent méfiants. Du refuge, suivre le Balisage jaune jusqu'au sommet (2838m). Le paysage s'étend des sommets des Pyrénées orientales jusqu'à l'Aneto et le Pic du Midi.

Deuxième jour : Après une courte montée au Col de Pecouch (2462m) on débouche sur une large vallée. Le chemin descendant serpente à travers les blocs et dalles de granit des Lauzets. Nous laissons à notre droite la face nord du Mont Valier et son chapelet d'étangs pour rejoindre la vallée du Muscadet (on quitte le balisage jaune pour le GR 10) dans un paysage pastoral d'estives et de cabanes de berger. Retour au parking an fin d'après midi.

### Niveau :

Randonneur en bonne condition physique

Randonnée de 5 à 7h de marche par jour avec des dénivellations de 1900m max, avec le port d'un sac à dos contenant les affaires pour le séjour. 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 brevet d'état connaissant bien la région concernée.

### **La sécurité :**

Le niveau du groupe, les conditions météo et d'enneigement peuvent amener l'accompagnateur à modifier l'itinéraire initialement prévu pour des raisons de sécurité.

### **Equipement conseillé :**

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

- ÿ Sac à dos 35 à 50L
- ÿ Chaussures de randonnées en bon état
- ÿ Chaussettes de randonnées + 1 paire de rechange
- ÿ Pantalon de marche confortable
- ÿ Tee-shirts
- ÿ Veste chaude (type polaire) ou pull en laine
- ÿ Veste étanche (type gore tex ou équivalent)
- ÿ Lunettes de soleil de bonne qualité
- ÿ Chapeau ou casquette
- ÿ Gourde, couteau
- ÿ Petite pharmacie perso (double peau, crème solaire,...)
- ÿ Lampe de rando frontale
- ÿ Bâtons de randonnée (accessoire)

Pour la nuit au refuge

- ÿ Affaires de rechange
- ÿ Nécessaire de toilette et serviette de bain
- ÿ Duvet léger ou sac à viande

### **Hébergement et restauration :**

Nuit, repas et petit déjeuner en refuge de montagne

Prévoir Pique nique (possibilité de le faire préparer par le refuge pour le 2ème jour)

Prévoir en +: Barres de céréales, fruits secs....

### **Nombres de participants :**

De 5 à 12 pers. Si + me consulter: inscriptions individuelles ou en groupe (tarif groupe)

### **Période :**

De juin à Octobre

### **Lieu de RDV :**

Office de tourisme de Castillon en Couserans, covoiturage jusqu'au départ de la randonnée.

### **Prix :**

90€ / pers

Le prix comprend

- ÿ l'hébergement en 1/2 pension au refuge
- ÿ L'encadrement par un accompagnateur en montagne

Le prix ne comprend pas

- ÿ Les transferts en véhicule (possibilité de les organiser au départ de Toulouse ou de l'Ariège, me consulter)
- ÿ La douche chaude (à régler sur place)
- ÿ Les piques niques
- ÿ Les boissons

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 + rapidement possible.

### **Options**

Soirée festivaliers au refuge des Estagnous, soirée jazz, conte, gastronomie, tous les vendredi soir de juillet & août (6€/pers en sus)

Séjour via ferrata & alpinisme avec encadrement d'un guide de haute montagne

Tarif & dates nous contacter

Pour toutes réservations & renseignements complémentaires  
SARL Refuge des Estagnous 05 61 96 76 22  
[www.ariège.com/refuge-estagnous](http://www.ariège.com/refuge-estagnous)  
e-mail: [refuge-estagnous@wanadoo.fr](mailto:refuge-estagnous@wanadoo.fr)  
Siret 40984177200026