

Fiche technique - Randonnée accompagnée

# Sur les traces des châteaux du Comté de Foix

Ariège - Secteur Foix

Niveau : ◆◆◆◆◆

7 km - D+ : 450 m - Temps de marche : 3h30



## Ce qui vous attend

Une sortie essentiellement sur sentier, pour une belle escapade à travers une **végétation printanière exubérante**. Au programme : des chênes et châtaigniers verdoyants, un festival de fleurs colorées, une **vue magnifique** sur les monts escarpés qui nous entourent parfois chapeautés de ruines... Une journée qui mêle **nature et culture**, où nous prendrons le temps de regarder et d'expliquer ce qui nous entoure. Un conseil : prenez une frontale ou lampe de poche, cela peut toujours servir pour cette randonnée !

Votre accompagnatrice peut être amenée à modifier l'itinéraire indiqué en fonction des conditions météorologiques, du niveau et de la forme des participants.



Des questions sur l'organisation ou autre ?

Contactez Julie Girard-Ségaud : 06 37 24 74 09 / [letempsdeflaner@gmail.com](mailto:letempsdeflaner@gmail.com)

## Rendez-vous et accès

Le rendez-vous est jeudi 28 mai 2026 à 10h à Bédeilhac, au parking visiteurs, entre le village et le cimetière. Fin de la randonnée estimée à 15h à Bédeilhac.

Possibilité de covoiturage ou de venir en train à la gare de Foix (à voir ensemble selon les modalités de transport de chacun.e).

### Équipement vestimentaire

- Tee-shirt respirant (éviter le coton)
- Veste chaude ou sweat polaire
- Veste imperméable avec capuche, de préférence respirante
- Un pantalon ou short (pantalon recommandé pour les tiques)
- Chaussettes de marche ou de sport conseillées
- Chaussures adaptées à la randonnée (critère le plus important : pas de semelles lisses)
- Casquette ou chapeau
- Lunettes de soleil
- Tour de cou

### Matériel recommandé

- Un sac à dos de 20/30 litres, avec une housse de protection ou une poche pour protéger vos affaires de la pluie à l'intérieur du sac
- Bâtons de marche (facultatifs)
- Protection solaire (crème 50+)
- Lunettes de soleil (cat. 2 et +)
- Une gourde 2 l d'eau minimum / pers.
- Papier toilette avec une petite poche (pour ne pas le laisser dans la nature)
- Pique-nique et encas personnels
- Gobelet
- Médicaments personnels si besoin (ventoline, antihistaminiques, autres)
- Lampe frontale

## Tarif

28 € / personne

Option pique-nique : 12 €

Le pique-nique comprend : une salade végétale faite maison, de la charcuterie ou une tartine végétale, un fromage local, du bon pain, un fruit, du chocolat et une boisson chaude (tisane ou café).

Le prix comprend :

- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne

Le prix ne comprend pas :

- Le pique-nique (sauf si option) et encas personnels

A bientôt sur les sentiers !

Des questions sur l'organisation ou autre ?

Contactez Julie Girard-Ségaud : 06 37 24 74 09 / letempsdeflaner@gmail.com