

Fiche technique - Randonnée accompagnée

Les sentes d'automne

Un programme de 4 randonnées

Haute-Ariège

Niveau : ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ Tonique à engagé

Temps de marche : 4h30 à 6h30 - D+ : 700 m à 1200 m



Ce qui vous attend

Un programme de 4 jours répartis sur 4 mois, pour partir sur des **itinéraires plus aventureux** que mes randonnées habituelles.

Le mot d'ordre ne change pas : le **plaisir** avant tout ! Le but n'est pas d'atteindre l'objectif à tout prix ou de battre des records, mais simplement de **vivre de belles expériences en montagne**, sur des terrains où vous n'allez pas forcément seule.s, toujours avec un **esprit de solidarité et d'entraide**.

Et contempler les **magnifiques couleurs** des Pyrénées ariégeoises, éclairées par la **lumière rasante de l'automne...**

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

Fiche technique - Randonnée accompagnée

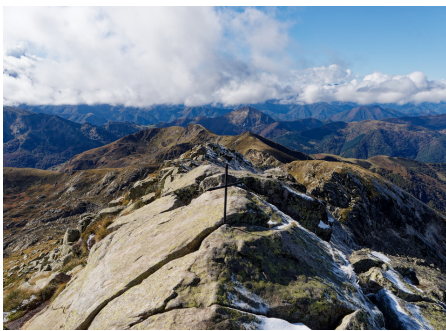


Jour 1 - 12/09 - Les étangs de Roumazet et de Soucarrane

Ariège secteur Vicdessos : Soulcem • 9h - 16h •

Niveau tonique (4h30 de marche, 700 m D+)

Quelques éboulis et une pente raide, mais une rando tout à fait accessible pour admirer les lacs sublimes par les lumières d'automne.



Jour 2 - 24/10 - L'étang d'Arbu et le Pic des 3 seigneurs

Ariège secteur Vicdessos : Port de Lers • 9h - 16h •

Niveau tonique (5h30 de marche, 900 m D+)

Des passages raides sous le Pic où il faut parfois poser les mains, mais rien d'insurmontable pour admirer la vue de ce belvédère grandiose (2199 m d'altitude).



Jour 3 - 21/11 - L'étang d'Appy et le Pic de Girabal

Ariège secteur Les Cabannes : Appy • 9h - 17h30 •

Niveau engagé (6h30 de marche, 1200 m D+)

Une longue boucle avec un bon dénivelé, où les mains peuvent être utiles sur les crêtes, mais qui reste raisonnable et permet de contempler le paysage avec sérénité.



Jour 4 - 19/12 - Le Calames et le sommet du Mont

Ariège secteur Tarascon : Bédeilhac • 9h - 17h • Niveau

vaillant (5h30 de marche, 800 m D+)

La montée au Calamès est abrupte et technique, mais non obligatoire pour continuer la suite de ce beau parcours calcaire, et parfois souterrain...

Pour le jour 4, pensez à prendre votre lampe frontale si vous en avez une.

Des questions sur l'organisation ou autre ?

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

Accès

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

Equipement 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)
- Chaussettes de marche ou de sport conseillées
- Chaussures adaptées à la randonnée (critère le plus important : pas de semelles lisses)
- Casquette ou chapeau
- Tour de cou / gants / bonnets

Matériel recommandé

- Un sac à dos de 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 mais recommandés si vous en avez l'habitude)
- 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 (jour 4)

Tarifs

Pack 4 jours : 130 €

Jour 1 : 35 € / adulte

Jours 2, 3 et 4 : 40 € / adulte / jour

Groupe de 8 personnes maximum

A partir de 16 ans

Le prix comprend :

- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne

Le prix ne comprend pas :

- Le pique-nique 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