

Fiche technique - Randonnée accompagnée

Flâneries d'automne

Programme de 4 randonnées douces

Haute-Ariège

Niveau : ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ Tranquille

Temps de marche : 4h30 environ - D+ : 450 m à 550 m

Groupe de 8 personnes maximum



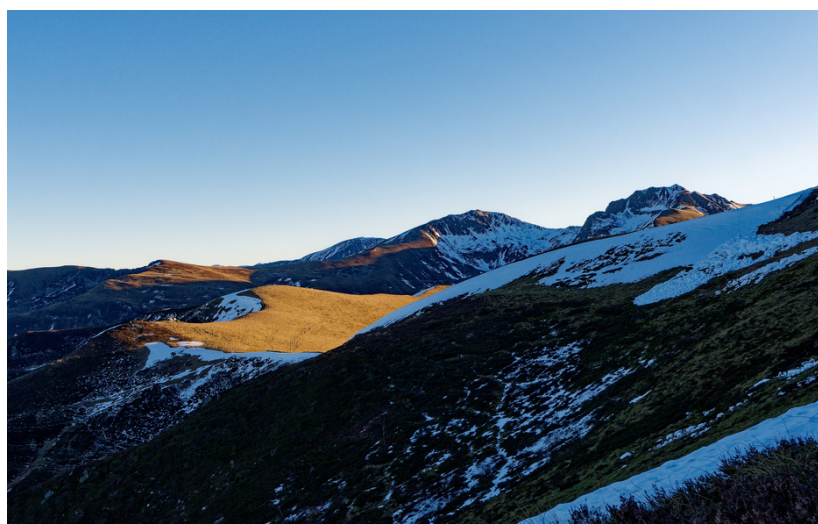
Ce qui vous attend

A la (re)découverte d'itinéraires incontournables des Pyrénées ariégeoises.

Chaque sortie a été choisie pour la qualité des paysages et pour le plaisir simple de la randonnée. Ces journées sont accessibles au plus grand nombre. Nous marcherons à un rythme tranquille, avec le temps d'observer, d'échanger, de faire des pauses...

L'idée n'est pas de marcher vite ou loin, mais d'être au bon endroit, au bon moment et pouvoir contempler la beauté de la nature automnale.

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

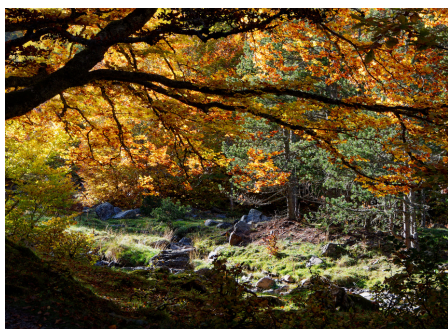


Jour 1 - 27/09 - Les étangs de Rabassoles

Ariège secteur Ax-les-Thermes : Col de Pailhères • 9h30 - 16h30

Niveau tranquille (4h30 de marche, 450 m D+)

Une randonnée d'altitude au cœur du « Québec ariégeois », dans un décor composés d'étangs, de landes et de pins à crochets. Les dernières myrtilles accompagnent encore nos pas avant que la montagne n'entre doucement dans l'automne.



Jour 2 - 25/10 - La forêt flamboyante

Ariège secteur Ax-les-Thermes : Orlu • 9h30 - 16h30 •

Niveau tranquille (4h30 de marche, 500 m D+)

Au cœur de la réserve de faune sauvage d'Orlu, les hêtres offrent l'un des plus beaux spectacles de l'année. Jaunes, cuivrés, orangés... une immersion dans une forêt éclatante de couleurs, où chaque détour du sentier invite à contempler.



Jour 3 - 22/11 - Les crêtes panoramiques du Pic d'Estibat

Ariège secteur Tarascon : Col de Port • 9h30 - 16h •

Niveau tranquille (4h30 de marche, 450 m D+)

Une montée progressive, sans difficulté technique, jusqu'aux crêtes du Pic d'Estibat. Là-haut, un panorama exceptionnel s'ouvre sur la chaîne ariégeoise, souvent sublimée par les premières neiges des sommets.



Jour 4 - 20/12 - Les lumières du sentier cathare

Ariège secteur Foix : Roquefixade • 9h30 - 16h • Niveau

tranquille (4h30 de marche, 450 D+ et 600 D-)

Une belle traversée sur le sentier cathare, de Roquefixade vers Foix, sur un versant bien exposé au soleil. La lumière rasante révèle toute la beauté des falaises calcaires en ce dernier jour d'automne.

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 : 120 €

ou 1 journée : 35 € / adulte

30 € / enfant (entre 9 et 15 ans)

Groupe de 8 personnes maximum

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