

Fiche technique - Randonnée accompagnée

Les sentes d'automne

Programme de 4 randonnées

Haute-Ariège

Niveau : ◆◆◆◆◆ Tonique à engagé

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

Groupe de 8 personnes maximum



Ce qui vous attend

Un programme pour partir à la découverte d'itinéraires plus sauvages et engagés.

L'objectif est de vivre de belles expériences en montagne, dans un esprit de solidarité, d'entraide et de bienveillance, en prenant le temps d'apprécier chaque étape du chemin.

Éboulis, crêtes, passages où les mains seront parfois bienvenues... autant de petits défis qui ponctuent le chemin et permettent d'accéder à des paysages grandioses, parés de leurs plus belles couleurs, jusqu'aux lumières douces et rasantes de l'hiver.

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 - 26/09 - Les étangs de Roumazet et de Soucarrane

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

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

Une belle montée ponctuée de quelques passages dans les éboulis, avant de découvrir deux lacs d'altitude nichés dans un décor minéral. Les lumières de septembre magnifient déjà les reliefs et annoncent le changement de saison.



Jour 2 - 24/10 - L'incontournable Pic des Trois seigneurs

Ariège secteur Vicdessos : Port de Lers • 9h - 17h •

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

Une ascension soutenue jusqu'à l'un des plus beaux belvédères de l'Ariège. Quelques passages où les mains seront bienvenues sous le sommet, avant de profiter du panorama depuis les 2 199 mètres du Pic.



Jour 3 - 21/11 - Sur les hauteurs de l'étang d'Appy

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

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

Une journée complète pour les amateurs de longues randonnées. Après l'étang d'Appy, les crêtes du Girabal offrent une progression aérienne, où quelques passages demandent l'usage des mains et une bonne aisance en montagne.



Jour 4 - 19/12 - Le rocher du Calamès

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

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

Le parcours dévoile un étonnant univers calcaire, entre falaises, lapiaz et passages parfois souterrains, sublimé par les lumières de l'hiver. La montée abrupte jusqu'au Calamès est un bonus technique qu'il sera possible d'éviter si besoin.

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 €

ou 38 € / 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