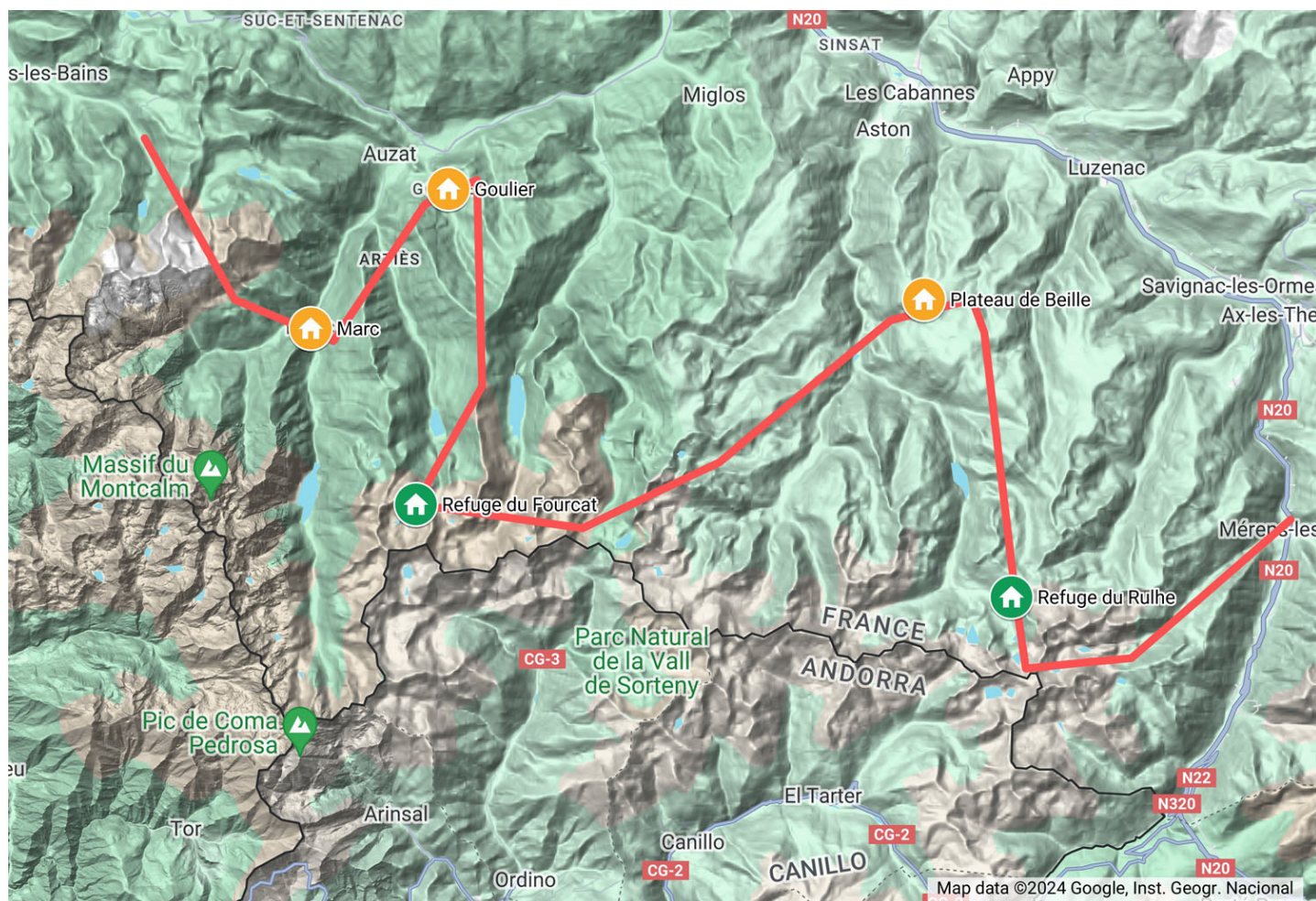


FICHE TECHNIQUE | randonnée itinérante accompagnée | 7 jours, 6 nuits, 6 jours de marche

La 6^e partie de la traversée des Pyrénées quitte le Couserans pour la Haute-Ariège et ses belles vallées encaissées et sauvages qui font le charme de cette région des Pyrénées. En plein cœur du Parc Naturel des Pyrénées Ariégeoise, l'itinéraire rejoint dans un premier temps la vallée du Vicdessos via le magnifique site lacustre des étangs de Bassies. Puis en empruntant des sentiers au caractère montagnard affirmé, vous atteindrez le refuge Fourcat, plus haut refuge gardé d'Ariège, posé au centre d'un splendide décor de haute montagne et de lacs. Le parcours perd ensuite de l'altitude pour traverser des milieux forestiers dominés par de hauts plateaux d'estives tels que le Pla de Montcamp et le plateau de Beille. Ces derniers constituent de magnifiques belvédères sur la montagne Ariégeoise. Vous retrouverez à nouveau une belle ambiance montagnarde en accédant au sympathique refuge de Rulhe via l'élégante crête des Isards, au cœur du sauvage massif de l'Aston. Enfin, après une courte incursion en Andorre et la découverte de nombreux et magnifiques lacs, vous redescendrez à Mérens les Vals aux portes des Pyrénées-Orientales.



DATES

De juillet à septembre

COMPRIS DANS LE SÉJOUR

- Frais d'inscription et d'organisation
- L'hébergement en pension complète du pique-nique du jour 1 au petit déjeuner du jour 7
- Le transport des bagages entre les hébergements sauf pour 2 nuits en refuges les jours 2 et 5
- Les transferts mentionnés dans le programme
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat

NON COMPRIS DANS LE SÉJOUR

- Acheminement jusqu'aux lieux de rendez-vous et de séparation
- Boissons pendant et en dehors des repas
- Assurances

PROGRAMME JOUR PAR JOUR

Jour 1 : Du plateau de Coumebière au hameau de Marc

Rendez-vous avec votre accompagnateur, le matin à 8h à Saint Girons (ou Aulus les Bains si vous y avez dormi la veille) pour un transfert au parking de Coumebière au départ de la randonnée (45min). Du plateau de Coumebière, vous atteindrez rapidement le Port de Saleix (1794m) d'où vous pourrez admirer la vue vers la vallée d'Auzat et de Vicdessos. Plus haut, le Port de Bassies vous fera basculer dans le magnifique site lacustre du refuge de Bassies et ses étangs. Après avoir longé ces derniers, vous rejoindrez le bas de la haute vallée de Vicdessos à Marc, hameau traditionnel des Pyrénées Ariégeoises, au pied du Montcalm, dernier sommet de plus de 3000m d'altitude en direction de la Méditerranée.

- Distance : 16km, durée : environ 6h00, dénivelé plus : +650m, dénivelé moins : -1050m.

Jour 2 : De l'étang de Soulcem au refuge du Fourcat

Etape typiquement Ariégeoise : sauvage, rude et montagnarde ! En effet l'itinéraire prend de la hauteur et via une raide montée, rejoint les magnifiques étangs du Picot, au creux d'un cirque rocheux austère. Depuis ces derniers, il faudra encore franchir les crêtes de Malcaras dans un univers minéral encombré de blocs. Là-haut, la vue est splendide sur le massif du Montcalm, les crêtes de Bassies et les étangs du Fourcat. Le refuge du Fourcat, le plus haut d'Ariège, est posé au milieu de ces derniers, au cœur d'un site exceptionnel et incontournable.

- Distance : 7 km, durée : environ 5 h 45, dénivelé plus : +1200m, dénivelé moins : -300m.

Jour 3 : Du refuge Fourcat à Goulier

Après l'étape de montée de la veille, il faudra aujourd'hui redescendre en direction de la vallée. Après avoir profité des premières lumières du jour sur les magnifiques étangs Fourcat, vous entamerez la descente jusqu'au grand étang d'Izourt, situé dans un bel écrin verdoyant. Il fut en 1939, le théâtre d'une catastrophe majeure, qui provoqua la mort de 31 personnes dont 29 ouvriers italiens lors de la construction du barrage. Puis, un sentier en balcon dominant le lac et la vallée vous emmènera au village de Goulier.

- Distance : 16km, durée : environ 5h45, dénivelé plus : +200m, dénivelé moins : -1500m.

Jour 4 : De Gestières aux Cabannes

Transfert de Goulier à Gestières au départ de la randonnée (20min). Depuis Gesties, après un début de montée forestière, vous rejoindrez la crête panoramique de la Bède qui conduit au sommet du Pla de Montcamp, merveilleux belvédère qui prends la forme d'un vaste plateau d'altitude avec une vue à 360° sur la montagne Ariégeoise. Vous traverserez ensuite les grands espaces du Pla du Four, propices au pâturage des bêtes comme en témoigne les cabanes de Courtal Marti et Balledreyte. Puis c'est la descente vers la vallée de l'Ariège et le village des Cabannes.

- Distance : 19 km, durée : environ 7 h 45, dénivelé plus : +1100 m, dénivelé moins : -1500 m.

Jour 5 : Du plateau de Beille au refuge du Rulhe

Aujourd'hui, belle étape de crête avec une vue dégagée tout au long du parcours. Au départ du plateau de Beille, célèbre de par sa station de ski nordique et le passage du Tour de France, vous sillonnerez tout d'abord les grands espaces naturels que parcourent les adeptes du ski de fond en hiver. Puis vous atteindrez le col des Finestres ainsi que le col de Didorte donnant accès à la crête des isards. Cette dernière conduit au refuge du Rulhe par le col de Terre Nègre avec de magnifiques vues sur le sauvage massif de l'Aston.

- Distance : 14km, durée : environ 5h15, dénivelé plus : +800m, dénivelé moins : -400m.

Jour 6 : Du refuge du Rulhe à Mérens

De nombreux lacs au programme de cette étape. Depuis le refuge de Rulhe, vous irez tout d'abord à la découverte des magnifiques étangs de l'Estagnol et de Joclar. Plus haut, vous franchirez le col de Juclar et ferez ainsi une courte incursion en Andorre au-dessus de l'Estany Primer. Avant de revenir versant français via le col de l'Albe et sa vue grandiose sur les nombreux lacs et sommets environnants. Puis, la longue descente jusqu'à Mérens passera à toute vitesse avec la visite des étangs de l'Albe, de Couart et de Comte.

- Distance : 16km, durée : environ 6h15, dénivelé plus : +500m, dénivelé moins : -1600m.

Jour 7 : Fin de séjour à Mérens les Vals

Fin de séjour à votre hébergement après le petit déjeuner.

► Nota bene

La durée est donnée à titre indicatif et correspond aux heures effectives de marche (hors pauses).

L'accompagnateur peut décider de modifier les parcours décrits plus haut (cas de force majeure, conditions météo, nombre et/ou niveau des participants, etc.). Dans tous les cas, ayez confiance car ces éventuelles modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité ou votre confort.

ACCÈS

Rendez-vous :

Le jour 1 à 8h à Saint Girons (ou Aulus les Bains si vous y avez dormi la veille) avec votre accompagnateur : briefing sur le séjour, remise de votre pique-nique de la journée et transfert au plateau de Coumebière au départ de la randonnée. L'accompagnateur vous contactera quelques jours avant le séjour afin de vous préciser le lieu exact de rendez-vous.

Fin de séjour :

Le jour 7 à votre hébergement à Mérens les Vals après le petit-déjeuner.

Comment rejoindre Saint Girons :

- Par train et bus : Trains TER au départ des principales villes en direction de Boussens (<https://www.oui.sncf>) puis bus de Boussens à St Girons.
- Par la route : De Toulouse, 128km, autoroute vers Saint-Gaudens; à Saint-Martory, prendre Saint-Girons. De Lyon, Marseille, Montpellier, rejoindre Carcassonne, puis direction Foix/Mirepoix; de Foix, rejoindre Saint Girons.

Parking véhicule:

Parking à la gare routière de St Girons.

Comment quitter Mérens les Vals :

Trains TER en direction de Toulouse (ligne SNCF La Tour de Carol – Toulouse), avec arrêt à Foix.

Comment rejoindre Saint Girons depuis Mérens les Vals :

Trains TER de Mérens à Foix (ligne SNCF La Tour de Carol – Toulouse). Bus de Foix à Saint Girons.

HÉBERGEMENT & REPAS

Hébergement

Pension complète (nuit + diner + petit déjeuner + pique-nique)

4 nuits en gîte d'étape en dortoir partagé les jours 1, 3, 4 et 6

2 nuits en refuge de montagne en dortoir partagé les jours 2 et 5

Les repas

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture).

- Repas du soir à base souvent de spécialités locales, incluant une entrée, un plat et un dessert.

- Pique-niques inclus.

- Boissons non comprises.

NIVEAU

En moyenne chaque jour : 850 m de dénivelé positif et 6 heures de marche effectives. Terrain : bons sentiers, le terrain est varié mais souvent rocheux. Pour marcheurs entraînés, en bonne condition physique, ayant déjà une bonne expérience de la randonnée en montagne. Rythme de montée : 350 m dénivelé à l'heure.

PORTAGE & TRANSPORT DES BAGAGES

Durant la randonnée, portage de vos affaires personnelles de la journée, de votre pique-nique et d'eau en quantité suffisante. Exceptés pour les nuits en refuges les J2 et J5 où vous devrez porter vos affaires personnelles nécessaires pour la nuit (drap de sac, vêtements de rechange, nécessaire de toilette). Prévoir un bagage suiveur facilement transportable (voir nos conseils sur l'équipement).

GROUPE

4 à 8 personnes.

La vie de groupe demande parfois de la tolérance, de la patience, un peu de discipline et beaucoup d'humour ! Pensez-y avant de partir en vacances, cela vous aidera à "lâcher prise" et à profiter au mieux de tous les instants. Si vous habitez une région à la gastronomie réputée (ou non), pourquoi ne pas apporter un échantillon de votre terroir à déguster ensemble !

ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat spécialiste de la culture locale.

Tous nos accompagnateurs sont des professionnels passionnés, natifs ou résidant depuis longtemps dans les Pyrénées. Ils sauront vous faire partager ou rencontrer une culture, une histoire, un berger ou un vigneron... un pays. Au détour d'un chemin (ou parfois hors sentier), ils vous feront découvrir l'isard ou le vautour, l'oursin, le cèpe ou la girolle à déguster, la grotte cachée à visiter...

ÉQUIPEMENT À PRÉVOIR

Le bagage suiveur

Pour les affaires qui suivent entre les hébergements, prévoir un seul bagage suiveur (sac souple de 10 kg maximum) par personne en évitant les valises rigides autant que possible.

Le couchage en dortoir

- Drap de sac ou drap cousu type "sac à viande" (couvertures fournies)
- Nécessaire de toilette, serviette
- Bouchons d'oreille
- Lampe de poche ou frontale

Le sac à dos

Pour les affaires de la journée et une ou plusieurs nuits en autonomie en refuge ou gîte (40-50 litres).

- Fond de sac (vêtement de pluie, vêtement chaud, lunettes de soleil, crème solaire, trousse à pharmacie, nécessaire de pique-nique)
- Pique-nique du jour et de l'eau en quantité suffisante
- Affaires personnelles (papiers d'identité, carte européenne d'assurance maladie pour les circuits en Espagne et en Andorre, guide faune et flore, appareil photo, etc.)

Le pique-nique

- Gobelet ou quart

- Une boîte hermétique en plastique (environ 0,8 l)
- Couverts légers (fourchette, couteau pliant)
- Gourde (1,5 l minimum) ou poche à eau selon votre préférence

Les chaussures

C'est l'un des éléments les plus importants. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable. Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite, car vos pieds auront tendance à gonfler pendant la marche. Prévoir des chaussures à tiges hautes, avec une semelle de type Vibram avec une bonne accroche. Attention à vos chaussures restées trop longtemps dans un placard, au bout d'un certain temps les semelles se décolle et les coutures peuvent se déchirer.

Les vêtements et équipement spécifiques pour la randonnée

- Veste coupe-vent imperméable (type goretex) ou cape de pluie
- Vêtement chaud (veste polaire ou pull)
- Pantalon pour la marche, short, tee-shirt (privilégiez des matières respirantes)
- Protection solaire (lunettes, chapeau ou casquette, crème, stick à lèvres)
- Maillot de bain (baignade sous votre propre responsabilité)
- Bonnet de bain
- Mini-pharmacie : médicaments personnels, compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, antalgique, biafine, arnica (crème ou granules), une couverture de survie...

Et pourquoi pas :

- Bâtons de marche télescopiques qui favorisent la stabilité et soulagent les articulations
- Guêtres ou "stop-tout" très efficaces par temps de pluie ou simplement dans l'herbe humide

CONSEILS DE LECTURE

- *Dictionnaire des Pyrénées de André Levy*
- *Les Pyrénées de Claude Dendaletche*

- *La grande flore illustrée des Pyrénées de Marcel Saule*
- *Légendes et récits populaires du Pays Basque de J.-F. Cerquand*

CONDITIONS D'ANNULATION

Si vous êtes dans l'obligation d'annuler votre voyage avant son commencement (date de départ), vous devez en informer dès que possible Randonades et l'assureur (si assuré) par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé de réception. C'est la date d'émission de l'écrit qui sera retenue comme date d'annulation pour facturer les frais d'annulation. Important : l'assureur appréciera, sur la base des documents que vous lui communiquerez directement, la date du fait générateur à l'origine de l'annulation de votre voyage pour vous rembourser les frais d'annulation.

L'annulation de voyage ne dispense pas du paiement intégral du prix du séjour ; toute procédure de remboursement par l'assurance ne peut être entamée qu'à cette condition.

En cas d'annulation, il sera fait application des dispositions énoncées au présent article et du barème suivant (hors primes d'assurances)

:

- à plus de 60 jours du départ : 15 % du prix total du séjour ;
- de 60 à 31 jours du départ : 25 % du prix total du séjour ;
- de 30 à 21 jours : 30 % du prix total du séjour ;
- de 20 à 14 jours : 55 % du prix total du séjour ;
- de 13 à 8 jours : 70 % du prix total du séjour ;
- de 7 à 2 jours du départ : 75 % du prix total du séjour ;
- la veille ou le jour 1 du séjour : 100 % du prix total du séjour.

En cas d'annulation, quelle qu'en soit la raison, les frais extérieurs au séjour souscrit chez Randonades et engagés par le ou les voyageur(s) tels que frais de transport jusqu'au lieu de départ du voyage et retour au domicile, documents de voyages, ne pourront faire l'objet d'un quelconque remboursement.

L'abandon de votre part au cours de la randonnée ne donne droit à aucun remboursement. Lors d'une inscription à plusieurs : en cas d'annulation de la personne avec laquelle vous deviez partager une chambre (et de non remplacement par une autre personne), le supplément chambre individuelle vous sera facturé.

Les primes d'assurances ne sont jamais remboursables.

En cas d'annulation du séjour causée par des circonstances inévitables et exceptionnelles, notamment liées à l'épidémie de Covid-19 / Coronavirus (confinement imposé, fermeture des frontières, déplacements interdits...), Randonades rembourse l'intégralité des sommes versées. En revanche, si le client doit annuler sa participation pour cause de maladie (y compris Covid-19) ou abandonner en cours de séjour, il devra s'acquitter des frais d'annulation (ci-dessus).

MODIFICATIONS DE RÉSERVATION

Après l'inscription et avant la date de départ, toute demande de modification de prestations (ajouts ou retraits, prestations supplémentaires, choix d'option, régime alimentaire, changement d'hébergement...), ne peut intervenir qu'avec l'accord préalable de Randonades et le paiement des frais induits avec un minimum de 50€ de frais de dossier.

ASSURANCES

Vous pouvez souscrire, **à l'inscription**, à une ou plusieurs assurances (assistance / rapatriement, annulation, interruption de séjour, bagages) qui s'ajoutent au prix du séjour ; conditions générales des contrats sur demande ou consultables sur notre site internet : <http://www.randonades.com/sejour-randonnee/comment-sinscrire>. Ces assurances ne peuvent prendre effet qu'après le paiement intégral du séjour. La souscription est accessible à tous les résidents européens.

L'assurance annulation

Comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation de voyage justifiée avant le départ.

L'assurance interruption de séjour

Comprend le remboursement des prestations non consommées en cas d'abandon justifié pendant le séjour.

L'assurance assistance / rapatriement

Comprend l'assistance aux personnes en cas de maladie ou d'accident pendant le séjour.

L'assurance bagages

Comprend le remboursement en cas de vol, détérioration ou perte de vos bagages pendant le séjour.

RESPONSABILITÉ

Les renseignements indiqués sur nos fiches techniques sont donnés à titre indicatif et ne peuvent engager notre responsabilité. Chaque participant doit se conformer aux règles de prudence et de sécurité données par l'accompagnateur. Randonades se réserve le droit d'exclure à tout moment une personne dont le comportement compromet la sécurité ou le bien-être du groupe ainsi que de modifier, si les circonstances l'exigent, les itinéraires ou certaines prestations du programme, directement ou par l'intermédiaire de l'accompagnateur qui reste seul juge sur le terrain. Aucune indemnité ne saurait être due.

RANDONADES 30, allée Arago F-66500 PRADES Tél. (33) 04 68 96 16 03 info@randonades.com www.randonades.com
n° Siret 450 612 668 00027 Agence de voyages Licence LI06609001- IM066100022
Assurance RC : MMA BP27 69921 OULLINS Garantie financière : Groupama caution 92000 NANTERRE