

# Fiche technique « Découverte du Couseran »

## Le séjour en résumé:

Ce séjour s'adresse aux personnes souhaitant découvrir des paysages merveilleux en effectuant des randonnées à la journée. En effet, grâce au gîte que nous utiliserons, nous reviendrons chaque soir au même hébergement. L'Ariège, souvent moins fréquentée que ses départements voisins, c'est la partie secrète des Pyrénées.

Ici la nature sauvage est omniprésente. Une végétation explosive, des reliefs marqués, des vallées encaissées créant souvent de magnifiques cascades (cascade d'Ars, cascade de Nerech...) que nous irons découvrir. Les vallées verdoyantes, les paysages les plus inattendus nous y attendent... Nous avons choisis de nombreux sites riches d'intérêts tant au niveau du patrimoine, que de la flore ou de la faune.

L'ensemble des randonnées s'effectuera dans le Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises. Les randonnées faciles permettront de s'initier à la marche en moyenne montagne en tout sérénité.

**Durée :** 6 jours de marche / 5 nuits

**Hébergement :** 4 nuits en refuge, 1 nuit en gîte

**Dénivelé moyen/ jours :** 600m

**Difficulté :** Facile; 4 à 6 heures de marche, 200 m à 600 m de dénivelé

## Les + :

- Un week-end "relax" où l'on prend le temps
- Des belles randonnées diverses
- Les chemins et passerelles vertigineux
- Les sources d'eau chaude à l'arrivée
- L'expérience en refuge gardé

## Déroulement :

### **J1 : La vallée du Ribérot, 6 heures, + 550 m/-550m**

Vallée mythique pour accéder au mont Valier. Dès le début le décor est enchanté, les méandres se croisent pour créer de multiples îlots de terre. Cette configuration permet de rencontrer une richesse floristique et faunistique impressionnante. Nous suivrons les rives du Ribérot, pour nous rendre à la cascade de Nerech, où une falaise de granite transforme ce ravissant ruisseau en une cascade de plusieurs dizaines de mètres.

### **J 2 : Le village abandonné et la grotte Ste Catherine, 5h00, +300m/-300m**

C'est au départ de notre gîte que commencera notre ballade dans le piémont Pyrénéen. Nous irons à la rencontre de sites inconnus du grand public. Lové entre deux petits vallons, le hameau abandonné de Coume longue témoigne des temps anciens où le nombre d'habitants dans les Pyrénées obligeait les derniers arrivants à s'installer dans les lieux les plus insolites, malgré la rudesse du climat. Sur notre chemin, nous découvrirons l'entrée d'une grotte offrant une végétation et une lumière incroyable. Une ballade en moyenne montagne offrant une diversité des paysages exceptionnelle.

### **J3 : Les cascades d'Ars, 5h30, +450 /- 450 m**

Près d'Aulus les bains, nous irons à la rencontre d'une puissante cascade. Nous profiterons des embruns dégagés à des dizaines de mètres par cette cascade. Nous laisserons l'itinéraire classique pour y accéder, ce qui nous permettra de découvrir, les anciennes mines perchées sur les flancs d'une superbe forêt. Si le temps nous le permet, nous ferons une halte aux bains chauds naturels.

### **J4 : Le pic de la Calabasse, 5h00, +600 m/-600m**

Dans l'une des zones les plus isolées de l'Ariège, c'est une randonnée en crête qui nous attend. Le panorama est plutôt impressionnant, devant nous les ultimes contreforts Ariègeois, qui nous séparent de l'Espagne. Le Maubermé, le Crabère et planté au milieu, le pic de l'Har qui n'a rien à envier à ses grands frères. Nous randonnerons dans une réserve d'isards, qui seront peut être aux rendez vous...

### **J5 : La vallée de Bethmale, 6h00, +300m/-600m**

Une vallée représentant à elle seule l'ensemble du Couserans. Nous partions d'un point haut 1400 m, pour cheminer à la lisière de la forêt et ainsi jouer entre l'étage forestier et alpin. Les landes apparaîtront comme par magie et la cabane d'Eliet sera accueillir notre pause déjeuner. Après un passage par le col d'Audéole nous offrant un panorama sur le cirque d'Ayès. Nous nous enfonceront dans l'épaisse forêt de hêtres de Bethmale. Les arbres semblent vous parler, la découverte de l'étang de Bethmale nous transportera dans un univers mystique...

### **J6 : Les mines de la voie Decauville dans la vallée d'Orle : 6h00, +500/ -500 m**

C'est dans la vallée d'Orle que nous remonterons le temps, que nous entrerons dans le corps de la terre... En effet, un sentier taillé par la main de l'homme, il y a 150 ans maintenant, permettait d'extraire des minerais. Ce furent les mines les plus haute d'Europe, il en reste des vestiges : galeries, chariots, câbles suspendus témoignant du passé... C'est ce chemin que nous emprunterons pour remonter le temps et découvrir les contreforts du pic Barlonguère.

Les itinéraires sont susceptibles d'être modifiés selon les conditions météorologiques et le niveau de l'ensemble du groupe.





## Options :

Possibilité d'arriver sur le lieu de votre hébergement la veille ou rester sur le lieu d'hébergement le dernier jour

## Sont exclus du prix :

- Les boissons et dépenses personnelles
- Les assurances annulation, rapatriement, interruption, bagages
- Le pique nique du dimanche midi

## Lieux et horaires de rendez-vous et de dispersion :

Rendez- vous le dimanche matin à 09h00 à l'office de St Giron.

## Découvrez la zone :

Vous apprécierez les paysages magiques de cette région, ici les forêts de hêtres semblent vous parler, la rencontre avec les isards n'est pas rare et les sites pour randonner sont préservés du tourisme de masse. La diversité des séjours proposés en Ariège est infinie. Cette région escarpée est dotée d'un haut potentiel pour la randonnée. Au niveau du patrimoine historique et préhistorique : vous serez émerveillés par les dernières granges à toit de chaume des Pyrénées et par les sites de pastoralisme du néolithique.

La nature est reine en Ariège et elle y délivre de nombreux trésors cachés comme les sources d'eau chaude d'Aulus les bains, les fiers sommets qui prennent quelques fois des allures Himalayennes ou encore ces forêts qui semblent être là depuis et pour toujours...

La force de la montagne est omniprésente et vous randonnerez au pied des géants comme le mont Valier "seigneur du Couserans". Découvrir le Couserans, c'est s'ouvrir à une autre montagne : une montagne sauvage ...

La diversité des thèmes abordés durant nos randonnées est le reflet des différents visages que revêt cette zone. Une crête nous hissera vers les hauteurs, la forêt prendra des airs enchanteurs, la rencontre avec les animaux sauvages vous laissera rêveur lors de votre retour au gîte.

## Accès :

### En voiture :

- De Toulouse : prenez l'A64, direction Tarbes/Lourdes, sortez à la sortie 20. Puis Suivez la D117 jusqu'à St Giron.

Le point de rendez-vous se trouve à l'entrée de St Giron, avant le magasin de jardinage "Gamm Vert"

- De Tarbes Lourdes : prenez l'A64, direction Toulouse, sortez à la sortie 20. Puis Suivez la D117 jusqu'à St Giron.

Le point de rendez-vous se trouve à l'entrée de St Giron, avant le magasin de jardinage "Gamm Vert"

### En train :

La gare la plus proche est celle de St Giron.

- De Toulouse le premier train part à 7 H 00min et arrive à 8 H 50min (Changement Train-bus à Bousens)
- De Tarbes-Lourdes, il est possible de prendre le train jusqu'à Bousens, puis le bus de 08H 05 min jusqu'à St Giron

# Équipement :

## Habillement :

- Chaussures de randonnée à tige haute, confortables, imperméables et déjà portées...
- Une paire de sandales (pour le soir)
- Un pantalon de randonnée en coton ou synthétique (si possible respirant, déperlant, séchage rapide)
- Une veste en polaire
- Une veste de montagne à capuche (Si possible imperméable et respirante)
- Un ou deux autres pulls (réguler la chaleur de votre corps)
- Des tee-shirt manche courte et manche longue (Si possible synthétiques respirant)
- Des paires de chaussette (si possible en synthétique ou laine, coton=ampoules)
- Des sous vêtements
- Une cape de pluie (poncho)
- Un drap de bain séchage rapide
- Un maillot de bain
- Un bonnet
- Un pantalon léger (pour le soir)
- Une paire de gant
- Une écharpe ou un foulard

## Matériel :

- Un sac de voyage pour vos affaires personnelles
- Un sac à dos pour une journée de marche (40 L minimum)
- Une lampe frontale
- Une paire de bâtons de marche télescopiques (facultatif mais grandement recommandé)
- Une gourde d'eau (2 L)
- Un couteau de poche
- Une lampe frontale
- Lunettes de soleil, crème solaire
- Appareil photo, Jumelles
- Casquette ou chapeau
- Des boules Quies
- Nécessaire de toilette
- Votre pharmacie personnelle (Elastoplast, compeed, médicaments personnels)
- Quelques sacs poubelle pour protéger votre sac les jours de pluie
- Maillot de bain (les shorts de bains ne sont pas autorisés dans les bains publics)

## Budget :

Prévoir un budget en espèces pour vos dépenses personnelles.