

HAUTE ARIÈGE SAUVAGE EN BIVOUAC



Voici sûrement l'un des coins les plus sauvages des Pyrénées... Cette belle itinérance ariégeoise commence vers les plus hauts sommets de la Catalogne, prisés des randonneurs, dont la fameuse Pica d'Estats, avec une incursion côté espagnol. Le contraste est très net ensuite avec la deuxième partie complètement «into the wild» qui s'enfonce dans le massif de l'Aston, sans doute l'un des plus reculés de nos montagnes françaises, parsemé de beaux lacs bleus invitant à y passer la nuit!

- ▶ Randonnée en itinérance de niveau sportif
- ▶ 9 jours - 8 nuits - 8 journées de marche
- ▶ 6 à 7 h de marche par jour, dénivelés positifs moyens de 700 à 1300m.
- ▶ Terrain souvent rocailleux, sentes de brebis. Une aisance dans le hors sentier minéral avec gros sac est indispensable.
- ▶ Portage : affaires personnelles pour les 8 jours, matériel de bivouac, eau, nourriture pour 2,5 jours d'autonomie max
- ▶ Hébergement : sous tente (bivouac sauvage), 1 nuit en gîte, certains repas en refuge, les autres en bivouac
- ▶ Transferts : avec mon minibus ou en taxi local
- ▶ Nombre de participants : 5 à 7 personnes*

* Prix pour un groupe de 4 : 990 €/personne

Avec une autonomie de deux jours et demi maximum, l'idée est de prendre certains repas en refuge pour alléger le portage et se mettre les pieds sous la table de temps en temps, mais de profiter au maximum des bivouacs dans des endroits magiques...

Une très belle aventure réservée à des randonneurs en grande forme, aimant l'effort, le tout terrain et la rusticité, et amoureux des coins de montagne perdus!

19 - 27 août 2022

840 €

Niveau sportif

**Séjour encadré par
Coralie Goussot 06 74 50 26 62**

PROGRAMME

Jour 1 : vendredi 19 août : accueil à Marc

Accueil à 17h devant le gîte du hameau de Marc à Auzat, préparation des sacs (qui sont gros : ravitaillement pour 2,5 jours). Dîner et nuit en gîte.

Jour 2 : samedi 20 : Marc - Lartigue - Pinet

Remontée par le joli Etang Sourd sur le refuge de l'Etang du Pinet où nous nous ferons une pause avant d'aller nous poser un peu plus loin, au pied des sommets.

+1300m, 5h30. Nuit en bivouac. Récupération du pique-nique du lendemain.

Jour 3 : dimanche 21 : Pinet - Vallferrera

Montée au port de Sottlo, d'où ceux qui veulent pourront gravir la Pica d'Estats (3143m), le sommet des Catalans, si le temps le permet. Longue descente dans la jolie vallée de Sottlo jusqu'aux abords du refuge de Vallferrera.

+550m, -1200m, 6h. Nuit en bivouac. Dîner au refuge.

Jour 4 : lundi 22 : Pinet - Gardelle

Montée au port de Boët puis redescente vers les magnifiques étangs de la Soucarrane, de Rioumazet et de la Gardelle, un vrai festival pour cette journée plus tranquille (que l'on pourra agrémenter de sommets...)

+700m, -300m, 5h. Nuit en bivouac.

Jour 5 : mardi 23 : Gardelle - Fourcat

Descente vers les Orris du Carla et récupération d'une partie de notre ravitaillement à la mi-journée. Remontée raide et magnifique vers le refuge de l'Etang Fourcat, magnifiquement situé, où nous attend Guillaume avec un complément de ravitaillement et où on se met les pieds sous la table!

+1100m, -900m, 6h. Dîner et petit-déjeuner au refuge. Nuit en bivouac près du refuge.
Récupération de ravitaillement pour 2,5 jours.

Jour 6 : mercredi 24 : Fourcat - étang de Blaou

La partie la plus sauvage du raid, dans un terrain assez technique et hors sentier, avec une montée très raide, de beaux étangs et plusieurs vallons, c'est éprouvant mais magnifique!

+900m, -1000m, 6h. Nuit en bivouac. Pique-nique fourni par le refuge.

Jour 7 : jeudi 25 : Blaou - Rebenne

Encore une portion très sauvage, entre cabanes pastorales, étangs bleus, soit sur la crête frontière, soit plus au nord dans des vallons perdus...

+700m, -1000m, 5 à 6 h. Nuit en bivouac.

Jour 8 : vendredi 26 : Rebenne - refuge du Rulhe

Plusieurs itinéraires possibles aujourd'hui, soit en hauteur en terrain minéral, soit plus bas pour changer un peu de paysage... dans tous les cas, une longue journée qui nous amène au refuge du Rulhe pour fêter la dernière nuit de notre périple!

+900 m, - 500m, 6h. Dîner et petit-déjeuner au refuge. Nuit en bivouac près du refuge.

Jour 9 : samedi 27 : Rulhe - l'Hospitalet près d'Andorre - Marc

Pour notre dernière journée, encore de beaux paysages avec les étangs de Joclar et de l'Albe, et la descente sur l'Hospitalet d'Andorre pour prendre le train pour Tarascon-sur-Ariège. Si mauvais temps, descente directe sur Mérens. Transfert retour à Marc pour 18h30.

+400 m, -1100 m, 6h. Pique-nique fourni par le refuge.

NB : En cas de mauvais temps, possibilité d'itinéraire bis plus facile par l'Espagne et l'Andorre.

DÉPART ET ARRIVÉE

- ▶ Accueil le vendredi 19 août à 17h devant le gîte du hameau de Marc (commune d'Auzat)
- ▶ Fin du séjour le samedi 27 août à 18h30 au même endroit.

Pour se rendre à Marc :

- En train : jusqu'à Tarascon-sur-Ariège puis covoiturage jusqu'à Marc (je peux éventuellement venir vous chercher à la gare). Avant de prendre des billets non remboursables, assurez-vous que le circuit est bien confirmé.
- En voiture : A66 jusqu'à Pamiers puis N20 (4 voies) jusqu'à Tarascon. Le hameau de Marc est à 7 km après le village d'Auzat. Plan [ici](#). Covoiturage recommandé entre les participants au circuit.

HÉBERGEMENT

- Nuits sous tente (tente pour deux). En fonction du matériel que vous avez, on organisera le couchage lorsque le groupe sera constitué.
- Nuit J1 en gîte : dortoir. Attention en cas d'annulation moins de 60 jours avant le départ, la chambre sera facturée
- Dîner pris au refuge les J3,5,8 et pique-nique les J3,6,9 pour alléger le portage. Repas de bivouac préparés en commun.
- Douche possible au refuge les J5 et J8 (jetons non inclus), sinon toilette dans le ruisseau!
- Selon la météo, en cas d'orage ou de chaleur, attendez-vous à des levers (très) matinaux!

LOGISTIQUE

- Portage : matelas, sac de couchage, tente (une partie) + collectif : réchaud, gamelles, nourriture.
- Nourriture pour 2,5 jours max. Un ravitaillement préparé à l'avance sera déposé sur l'itinéraire.

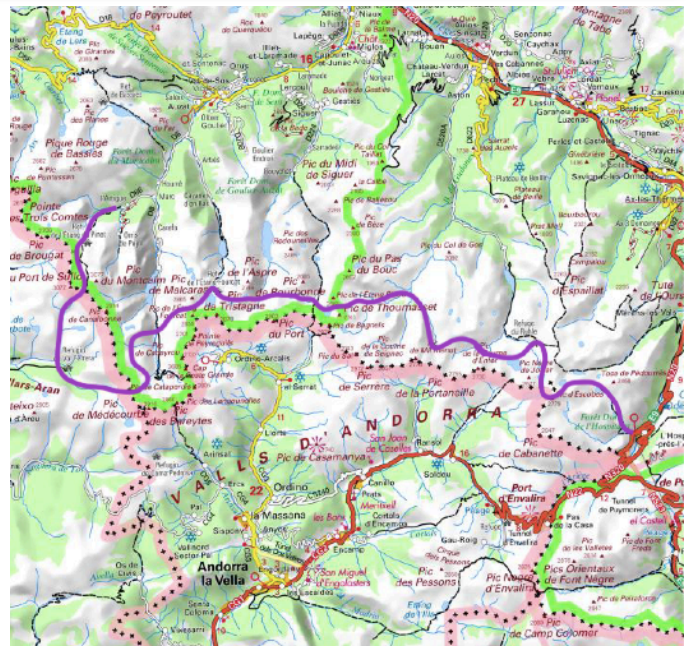
Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

Le prix comprend :

- L'hébergement et la restauration durant le séjour du dîner du J1 au pique-nique du J9
- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne diplômée d'Etat
- Les transferts prévus au programme

Le prix ne comprend pas :

- Les boissons et jetons de douche en refuge
- Le transfert chez vous - Marc
- Les frais de dossier d'AEM Voyages (15€)
- L'assurance annulation (recommandée) et l'assistance rapatriement (obligatoire)
- Tout ce qui n'est pas dans « le prix comprend »



IMPORTANT : les baignades se font sous votre propre responsabilité.

CARTES

- La plus globale au 1:50 000 : IGN Rando Editions n°7 Haute Ariège
- Au 1:25000 : IGN Top 25 2148 OT et 2249 OT

ÉQUIPEMENT À EMPORTER

Vous allez porter : vos affaires pour la semaine dont duvet et matelas + eau, pique-nique du jour + vivres pour 2,5 jours max + une partie de la vaisselle collective et d'une tente. D'où la nécessité d'avoir du matériel léger, mais performant.

Pour la journée :

- Un sac à dos de 60 litres, avec un sursac protecteur imperméable
- De bonnes chaussures de rando : bon maintien de la cheville, bonne adhérence de la semelle, étanches, ni trop usées, ni trop neuves !
- 2 T-shirts ou 3 max ! (1 sur vous, 1 de rechange et/ou 1 pour le soir)
- 1 short, 2 grand max
- 2 ou 3 paires de chaussettes et jeux de sous-vêtements, pas plus !!!
- 1 micro polaire ou équivalent
- 1 doudoune chaude et légère
- 1 veste type Gore-tex légère à portée de main dans le sac et 1 surpantalon léger et imperméable (pas de poncho)
- Bonnet et gants : obligatoires, à portée de main dans le sac
- Casquette ou chapeau, lunettes de soleil protection 3, crème solaire
- Gourde(s) ou camel-back : de quoi avoir minimum 2 litres d'eau
- 1 couteau de poche + 1 cuillère
- 1 bol ou gamelle et 1 gobelet : je peux vous en prêter en plastique dur, mais un conseil, investissez dans du pliable et moins encombrant (lien [ici](#)), et marquez-le à votre nom
- Bâtons obligatoires vu le poids du sac, vos genoux vous diront merci!
- Grands sacs plastiques solides ou, mieux, sacs étanches pour emballer vos affaires et le duvet + pour mettre la nourriture + qq petits pour servir de poubelle : obligatoire
- Si vous en avez un, un micro sac à dos pliable (un exemple [ici](#)) pour les sommets en route
- Couverture de survie
- Papier toilette et briquet

Pour les soirées et nuits :

- Sac de couchage température 0°C confort
- Tapis de sol de préférence gonflable (volume)
- Tente 2 personnes : je peux éventuellement en prêter une. À partager avec un(e) autre participant(e) en fonction de la composition du groupe. Légère et en bon état (vérifier toile, arceaux, sardines et montage impérativement)
- Lampe frontale avec piles neuves ou récemment changées ou batterie chargée
- Boules Quiès...
- Une tenue chaude pour le soir : haut à manches longues type Mérinos, chaussettes chaudes + un collant type Mérinos ou un

pantalon léger : il est obligatoire d'avoir de quoi se couvrir les jambes au cas où

- Sandales légères
- Affaires de toilette réduites à leur plus simple expression: mini-brosse à dents, mini-dentifrice, mini-savon-shampoing écologique, et contenant léger type sac congélation.
- Mini-serviette légère et qui sèche vite
- Maillot de bain (& éventuellement paréo ultra-léger) : il y a une piscine au gîte le J1
- Bout de savon bio pour la lessive, pinces à linge

Pharmacie :

- Kit sanitaire Covid obligatoire comprenant :
 - Un masque par jour au moins
 - Un flacon de gel hydroalcoolique
 - Un petit sac poubelle par jour au moins
 - Du savon de Marseille
- Inutile de vous surcharger car j'ai une pharmacie, mais prenez de quoi soigner les ampoules (compresses désinfectantes, double peau + Elastoplast), et vos médicaments personnels (ordonnance obligatoire).
- Pastilles désinfectantes pour l'eau (troupeaux) ou tout autre système léger et pratique de filtration de l'eau
- Il est de la responsabilité de chacun d'entre vous de m'avertir de tout problème médical.
- N'oubliez pas de me signaler à l'avance une allergie alimentaire ou régime spécial. C'est d'autant plus important que c'est moi qui ferai les courses pour la semaine et qu'il n'y a pas d'épicerie en route.

Et aussi :

- N'oubliez pas de prendre de l'argent liquide pour les boissons au gîte et dans les refuges
- Possibilité de charger des appareils nulle : si nécessaire amenez une batterie solaire. Couverture réseau quasi nulle.
- Possibilité de jeter nos déchets quasi nulle aussi, alors évitez le jetable (type lingettes).

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité. Veillez à avoir sur vous papier d'identité + carte Vitale + carte d'assurance(s), le tout dans une pochette étanche avec votre argent. Pensez à demander votre carte européenne d'assurance maladie.
- Chaque participant doit être couvert en Responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)
- Infos Covid : à réactualiser le moment venu
- L'assurance rapatriement est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en avez pas, AEM Voyages vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance-rapatriement, l'assurance annulation-interruption du séjour et bagages-effets personnels.



INFO COVID 19

Pour vous protéger et protéger les autres... quelques règles et infos à lire **impérativement** avant le départ

À ne pas oublier avant la randonnée

- Votre kit sanitaire **obligatoire** (1 masque par jour, 1 flacon de gel hydroalcoolique, 1 petit sac poubelle par jour, savon de Marseille)
- Le matériel spécifique requis par les refuges (si spécifié)
- Veillez à bien à venir avec tout le matériel personnel nécessaire et notamment : bouteille d'eau, gobelet, couverts, boîte pique-niques
- Pensez à marquer votre matériel, notamment bâtons et chaussures, par exemple avec du scotch de couleur (éventuellement en y mettant votre nom), de façon à ce qu'il soit clairement identifiable.
- Chacun est responsable de son matériel. Il ne pourra rien vous être prêté.

Pendant la randonnée

En fonction du terrain et dans la mesure du possible, je mettrai tout en oeuvre pour assurer le respect des dernières consignes de distanciation en vigueur.

Risque Covid

- Avant la rando, vous vous engagez, si vous présentez des symptômes du virus, ou avez été en contact avec une personne présentant les symptômes, à renoncer à votre voyage
- Couverture du risque Covid 19 pendant la rando : vous référer à votre contrat d'assurance

Hébergement

Les hébergements sélectionnés nous ont garanti la mise en place et le respect d'un protocole sanitaire pour l'accueil de leurs clients. Chaque hébergeur fait tout son possible pour garantir la sécurité sanitaire de son établissement, même si cela reste des hébergements collectifs, avec tout ce que cela implique.

Transferts en véhicule

Le masque est obligatoire dans mon minibus, dans les taxis et dans le véhicule d'autres participants, si d'aventure vous covoiturez.

**GESTES SÛRS
ET BONNE DISTANCE
POUR VOUS PROTÉGER
ET PROTÉGER LES AUTRES...**

**ENSEMBLE
RESPECTONS
AU QUOTIDIEN**

**5 GESTES
BARRIÈRES**



1

SE LAVÉ les mains fréquemment et correctement avec de l'eau et du savon ou un gel hydroalcoolique



2

TOUSSER ou **ÉTERNUER** dans son coude ou dans un mouchoir à usage unique



3

JETER son mouchoir à usage unique, ses gants et son masque dans une poubelle



4

RESPECTER la distance physique préconisée, les équipements et les précautions nécessaires à la pratique des activités



5

SALUER sans se serrer la main ni s'embrasser